

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Южно-Уральский государственный университет
Филиал в г. Миассе
Кафедра социально-гуманитарных и правовых дисциплин

Ч51.я7
В191

О.С. Васильева

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Практикум

Челябинск
Издательский центр ЮУрГУ
2020

УДК 796(075.8)
ББК Ч511.я7
В191

*Одобрено
учебно-методической комиссией филиала в г. Миассе*

*Рецензенты:
В.В. Васильев; к.п.н., доцент Ф.Х. Хабибуллин*

Васильева, О.С.
В191 Физическая культура: практикум / О.С. Васильева. – Челябинск:
Издательский центр ЮУрГУ, 2020. – 111 с.

Практикум «Физическая культура» предназначен для студентов всех форм обучения, обучающихся по всем направлениям подготовки в Миасском филиале Южно-Уральского государственного университета. Практикум содержит программу курса, задачи и задания для лучшего закрепления материала, список рекомендуемых источников.

В практикуме рассмотрены все разделы, изучаемые на предмете «Физическая культура», содержатся теоретический материал и методические указания к каждой теме.

УДК 796(075.8)
ББК Ч511.я7

ВВЕДЕНИЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), лёгкая атлетика (отдельные виды), спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол), подвижные игры (современные, игры народов мира), фитнес и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного процесса, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины Физическая культура является формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Задачи освоения дисциплины: – понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; – овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; – приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; – подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; – создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-

спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате освоения дисциплин формируются **компетенции** обучающихся.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Знать: роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры. Теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовки. Выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовки. Разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и оздоровительную программу для себя, комплексы профессионально-прикладной физической культуры с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.

Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.

ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика – вид спорта, который, несмотря на свою древность, продолжает быть самым распространенным и популярным в мире.

Археологические находки – вазы, медальоны, монеты, скульптуры – помогают представить сегодня, как у древних греков, а позже римлян и других древних народов проходили состязания, которые теперь называют легкоатлетическими.

Происхождение названия «легкая атлетика» связывают с представлениями древних греков о физических упражнениях. Все физические упражнения древние греки называли атлетикой, в переводе на русский язык – борьба, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости.

Все физические упражнения греки делили на «легкие» и «тяжелые». К легким они относили бег, прыжки, метание, стрельбу из лука, плавание и некоторые другие упражнения, развивающие ловкость, быстроту, выносливость. Борьбу, кулачный бой и другие упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелым упражнениям.

Физические упражнения входили в «пентатлон» (пятиборье), которое играло важную роль в системе физического воспитания греков. Пятиборье состояло из: прыжка в длину, метания копья, бега на один стадий, метания диска и панкратиона (сочетание борьбы с кулачным боем). «Из упражнений, составляющих пятиборье, бег, метания и прыжки причислялись к более легким, между тем как борьба и кулачный бой считались трудными упражнениями и соединялись под общим названием панкратион» – писал П.Ф. Лесгафт.

Считается, что начало истории современной легкой атлетики положили соревнования в беге на 2 км учащихся колледжа в г. Регби в 1837 году, после чего подобного рода соревнования стали проводиться и других учебных заведениях Англии. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствия, различные метания, а с 1851 г. – прыжки в длину и в высоту с разбега. Между университетами Оксфорда и Кембриджа в 1851 году были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными.

Официальной датой рождения легкой атлетики в России принято считать 1888 год. В то лето группа молодых людей, отдыхающих в дачном местечке Тярлево под Петербургом, создала кружок любителей бега, и 6 августа того же года они провели первое соревнование. Деньги на организацию соревнования и на памятные призы собирали по подписке. В следующем году кружок стал называться «Общество любителей бега», а с 1893 – «Петербургский кружок любителей спорта».

Занятия бегом кружковцы начинали ранней весной на Петровском острове, а с наступлением лета – в Тярлево. Программа соревнований дополняется в 1893 г. прыжками в длину с разбега, с 1895 г. – толканием ядра, прыжками в высоту, барьерным бегом и бегом с препятствиями (стипль-чез). Чуть позже появляются соревнования по кроссу и прыжкам с шестом, метанию диска и метанию копья. В программу большого спортивного праздника, организованного кружком в 1895 году, на котором благодаря бесплатному входу присутствовало около 10000 зрителей, помимо велосипедных гонок вошли бег на разные дистанции, прыжки в длину с разбега, бег с барьерами, метание мяча и чугунного ядра.

Кружок стал центром развития легкой атлетики в России. Здесь были выработаны первые правила соревнований, которые получили общее признание. В 1911 году был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики. По настоянию известного спортсмена и журналиста Г. Дюперрона, побывавшего на Олимпийских играх в Париже в 1900 году все соревнования начали проводиться по метрической системе. В 1908 году кружок строит первую в России гаревую дорожку.

Там же в 1908 году кружок проводит первый чемпионат России.

В 1912 году 47 легкоатлетов России впервые приняли участие в Олимпийских играх в Стокгольме.

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет пространственные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Классификация видов лёгкой атлетики

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды.

В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении; у мужчин – 56 и 15 видов спорта, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы. По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин – 23 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Рассмотрим группы видов легкой атлетики:

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10, 20 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин 20 и 50 км у женщин – 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости – спринт, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе 100 (К), 200 (К) м, и в манеже 60 и 200 м одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже 400 м (К) дистанция одинаковая для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

1) средние дистанции: 800 м (К) 1500 м (К) проводятся и в манеже, и на стадионе, у мужчин и женщин;

2) длинные дистанции: 5000 м (К), 10000 м (К) – проводятся на стадионе для мужчин и женщин; 3000 м – проводится в манеже;

3) сверхдлинные дистанции – 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе) одинаковые для мужчин и женщин;

4) ультрадлинные дистанции суточный бег проводится на шоссе участвуют и мужчины, и женщины.

5) также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Бег с барьерами (барьерный бег) – легкоатлетическая дисциплина, в которой спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, преодолевая барьеры.

Зимний сезон (манеж): 50 м, 60 м.

Летний сезон(стадион): 100 м (К) (женщины), 110 м (К) (мужчины), 400 м (К).

Бег с препятствиями – вид легкоатлетического спорта, где помимо барьера в метр высотой бегунам приходится преодолевать еще и яму с водой, расположенную сразу за препятствием. Это технически сложная дисциплина, требующая больших затрат энергии, развитой координации движений, натренированной мускулатуры, поэтому он под силу только профессиональным бегунам. Это беговое направление имеет и другое название – стипль-чез, что в переводе с английского означает «скачки с препятствиями». У него свои отличительные черты и техника.

Проводится только летом на стадионе – 3 км (К) у мужчин и женщин.

Эстафетный забег – это единственная олимпийская дисциплина, которая выполняется группой. Выглядит очень зрелищно и, по традиции, обычно завершает соревнования.

Основные правила заключаются в правильной передаче палочки с этапа на этап и в том, что нельзя мешать соперникам проходить дистанцию. Передача должна осуществляться в пределах специального коридора

IAAF (международная легкоатлетическая федерация) выделяет следующие расстояния:

4*100 м (К); 4*400 м (К); 4*200 м; 4*800 м; 4*1500 м.

Первые два вида эстафетного бега включены в программу Олимпийских игр, а последний проводится только среди мужчин.

Также существуют нетрадиционные расстояния:

С неодинаковыми участками (100–200–400–800 м или наоборот). Такую технику еще называют шведской; 4*60 м; 4*110 м (с барьерами); экиден – марафонская дистанция (42 195 м), которую пробегают 6 человек (каждому требуется пробежать чуть больше 7 км); И др.

Кроссовый бег – это бег по пересечённой местности, то есть по природной трассе, по траве, грунту, холмам. Это может быть лес, парк, нечто похожее на поле для гольфа.

Кроссовый бег относится к легкоатлетической дисциплине. У него есть общие рекомендации по продолжительности и особенностям трассы, хотя строгая международная стандартизация невозможна. Международная организация легкоатлетических федераций (IAAF) даёт лишь рекомендации относительно кроссового бега, так сказать – идеальной трассы. Это не Олимпийский вид.

Легкоатлетические прыжки. Прыжок – это способ преодоления расстояния с помощью акцентированной фазы полета. В легкой атлетике имеется четыре вида прыжков: прыжок в длину, в высоту, тройной и с шестом. Раньше только мужчины соревновались во всех четырех видах прыжков. В 80-х гг. XX в. женщины также стали соревноваться в четырех видах прыжков, до этого они выступали только в двух видах: в прыжках в длину и в высоту.

Все легкоатлетические прыжки можно разделить на две группы: 1) прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту и прыжки с шестом); 2) прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину и тройной прыжок).

Как целостное действие прыжок можно разделить на составные части:

1. Разбег и подготовка к отталкиванию – от начала движения до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания.

2. Отталкивание – с момента постановки толчковой ноги до момента отрыва ее от места отталкивания.

3. Полет – с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания до соприкосновения с местом приземления.

4. Приземление – с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела.

Прыжок в высоту с разбега (К) – один из наиболее популярных видов легкой атлетики. Соревнования по прыжкам проводятся как среди мужчин, так и среди женщин, как на стадионе, так и в манеже. Одно из основных отличий способов прыжка в высоту – форма движения при переходе спортсмена через планку.

Прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Прыжок в длину с разбега (К) не только является самостоятельным видом легкой атлетики, но включается также в состав многоборий (десятиборье и семиборья). Соревнования по прыжкам в длину проводятся как среди мужчин, так и среди женщин, как в манеже, так и на стадионе.

Тройной прыжок с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания. Метания как вид физических упражнений прекрасно развивают силу, быстроту и ловкость. В метаниях движения совершаются по большой амплитуде.

Легкоатлетические метания можно разделить:

1. Метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега.
2. Метание снарядов из круга.
3. Толкание снаряда из круга.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетическое многоборье. Многоборье – это своеобразная дисциплина, объединяющая в себе несколько легкоатлетических видов. Этот вид оценивает многоплановость и универсальность подготовки участников. Иными словами, многоборье – это воплощение идеи соединить в одну программу элементы разных спортивных состязаний. Особенность много-

борья как спортивного состязания заключается в том, что победитель определяется не по одному, а по совокупности результатов, полученных в разных дисциплинах.

Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

Закрепление основ общей физической подготовки (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счёт и в ущерб остальных.

Цель ОФП – подготовка и создание необходимой спортивной базы, которая позволит в будущем, развиваться в любом из спортивных направлений, а также обеспечит человеку здоровье без травм.

Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- 1) достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- 2) приобрести общую выносливость;
- 3) повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- 4) увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- 5) улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- 6) научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

В содержании ОФП ведущую роль играют естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни. К ним относятся различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, могут использоваться упражнения на различных тренажерах.

Необходимость широкого разнообразия средств ОФП определяется тем, что в сферу занятий физическими упражнениями с обще-подготовительной направленностью вовлекаются почти все контингенты населе-

ния. Их популяризация и внедрение в быт всего народа имеют весьма важное значение для вовлечения людей в систематические занятия физической культурой, в результате чего происходит укрепление здоровья, повышение производительности труда и рост спортивных достижений.

Следует учитывать особенности занимающихся: их состояние здоровья, возраста, уровня и степени разносторонности физического развития, целевой установки при занятиях общей физической подготовкой.

Основной целевой задачей физической подготовки студентов является ОФП. Именно с ориентацией на достижение минимально необходимого уровня основных качеств при ОФП в учебную программу для ВУЗов по дисциплине «Физическая культура» были введены и разработаны тесты.

Чтобы тренировки ОФП оказались максимально полезными и не нанесли вреда организму новичков, количество их не должно превышать трех дней в неделю.

Начинать каждое занятие ОФП следует с разминки. Она предполагает, разогрев мышц тела, мобилизацию суставов, легкую растяжку и учащение пульса.

После общей разминки выполняются упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Методические указания. Сила. Для воспитания силы используются упражнения с отягощением (набивные мячи, гантели, скамейки), с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры), а также с использованием партнёра. Часто упражнения для развития силы применяют с малыми отягощениями, так как легко осуществляется контроль над правильностью выполнения упражнения, особенно при занятиях с девушками.

Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определенными задачами занятия.

Основным методом развития **быстроты** является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений. Это достигается включением упражнений с малыми отягощениями.

Воспитание быстроты достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т.д.

Воспитание **ловкости (координации)** связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного навыка. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность. На занятиях можно выделить три этапа в воспитании ловкости. Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное – точность движений. Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени. Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

Для воспитания равновесия можно применять следующие упражнения: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувьрки, перевороты и т. д.

Ловкость (координация) – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом занятии.

Гибкость – это способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой.

Упражнения на гибкость укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, что является важным фактором предупреждения травм. Для развития гибкости применяются упражнения с увеличением амплитуды. Систематическая работа над повышением гибкости позвоночного столба способствует улучшению осанки.

Упражнения на гибкость могут быть активные и пассивные, т. е. выполняемые самостоятельно или с помощью партнера, отягощения. Активные то же можно разделить на упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи), без отягощений.

Выносливость – это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней сферы. Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвует большинство мышц двигательного аппарата, характеризует общую выносливость. При воспитании общей выносливости на этапах важно постепенно увеличивать интенсивность физических упражнений. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости.

Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности.

Если разминка необходима для разогрева тела перед тренировкой ОФП, то после нее рекомендуется правильно замяться. Для этого предназначена заминка. Данная часть программы ОФП включает две фазы.

На первой спортсмену необходимо постепенно привести пульс и дыхание в привычную норму. Для этого рекомендуется плавное прекращение выполнения упражнений, снижение ритма – легкий бег (лучше всего подходит для восстановления дыхания и пульса).

На второй фазе происходит растяжка мышц, на тренировку которых был направлен комплекс упражнений ОФП. Это способствует выводу продуктов метаболизма и нормализации местного кровотока. Также растяжка разогретенных мышц делает их более гибкими и эластичными. Выполнять заминку лучше плавно без рывков и боли. Натяжение мышц рекомендуется задерживать на 20–40 секунд. Упражнения заминки включают плавное потягивание руками головы в разные стороны, сгибание ног по очереди (стоя, пятка касается ягодиц), складку (наклон к ногам в положении сидя на полу), скручивание позвоночника в положении лежа на полу, растяжку плечевых суставов и т. д.

Задания по ОФП

Примерный комплекс для развития силы:

1. Из седа руки сзади поднимания ног в угол с последующим и. п.
2. Из упора лежа на полу отжимания, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лазанье по канату (в три приема).
5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

Примерный комплекс для развития быстроты:

1. И. п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И. п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И. п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И. п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
5. И. п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

Примерные упражнения для развития ловкости (координации):

1. Метание малого мяча в цель.
2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
3. Введение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
4. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком). И т. д.

Примерные упражнения для развития гибкости:

1. И. п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой, вернуться в и. п. с прямыми ногами.
2. И. п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.
3. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
4. И. п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на поясице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.
5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

Примерные упражнения на развитие выносливости:

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.
3. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.
4. Вис на перекладине, согнув руки и т. д.

Перечень смешанных комплексов ОФП:

Первый комплекс упражнений (для начинающих)

1. Стоя на полу, начать делать приседания с вытянутыми вперед руками. 3 приседания по 7 раз.
2. Выполнить наклоны вниз с прямыми ногами, стараясь коснуться руками кончиков пальцев ног. Ноги нельзя сгибать в коленях, важно делать наклоны, стараясь максимально прочувствовать растяжку мышц. 3 наклона по 7 раз.
3. Вытянуть вперед руки и делать ими маховые движения по типу «ножниц» 10–15 раз.
4. Сделать обычную планку, выдержав минуту.
5. Лежа на полу на спине с согнутыми в коленях ногами, сделать подтягивания корпусом без отрыва поясицы, качая таким образом пресс по 3 захода 7 раз.

Второй комплекс ОФП (средней сложности):

1. Начать тренировку с растяжки и разогрева мышц путем наклонов вперед, в стороны, назад и вниз. Схема: по 3 наклона 10 раз.

2. Сделать планку – обычную или боковую, в течение 1–2 минут.
 3. Подтянуться на руках на турникете или от пола в 5 приемов, повторить 10 раз.
 4. Боковые подъемы ног лежа. Лечь на бок на коврик для фитнеса, опереться рукой в пол и не спеша начать подъемы прямой ногой. Повторить по 10 раз с каждой ногой. Для усложнения можно удерживать прямую ногу в воздухе при подъеме.
 5. Выполнить упражнение «невидимый стульчик», повиснув в положении сидя в воздухе и облокачиваясь спиной о вертикальную поверхность. Длительность выполнения данного задания – около 2–3 минут.
 6. Бег на месте для разогрева мышц на протяжении 5–7 минут.
- Третий комплекс ОФП (для профессионалов):
1. Выполнить наклоны, махи ногами и руками в течение 5–10 минут.
 2. Вращательные движения вперед и назад плечами – 5 минут.
 3. Планка обычная, боковая или на согнутых руках – 2 минуты.
 4. Качание пресса лежа на спине – 20–30 раз.
 5. Широкие и узкие отжимания от пола – 15–20 раз.
 6. Подтягивания на турникете – 15–20 раз.
 7. Подъем ноги с заведением назад. Встать на четвереньки и, заведя одну ногу назад и вверх, задержаться в таком положении на 30–60 секунд. Повторить с другой ногой. Выполнить данную технику 15 раз.
 8. Повороты туловищем, лежа на спортивном мате. Лечь на спину, руки завести за голову, согнуть колени и медленно сгибать ноги поочередно то в одну, то в другую сторону.
 9. Шаг или бег на месте в течение 10 минут.

Стоит обратить внимание, что все упражнения должны выполняться максимально плавно, избегая резких движений. Медленное исполнение данных техник будет лишь на пользу, тогда как чересчур быстрые и энергичные движения могут причинить болезненные ощущения и повредить мышцы или суставы.

Закрепление основ специальных беговых упражнений (СБУ)

Люди, которые просто увлекаются пробежками, не выполняют разминку перед бегом, и тому есть весомый аргумент – медленный бег и есть способ размяться. Но в процессе углубленного изучения каждый непременно сталкивается с таким понятием как специальные беговые упражнения или СБУ.

Специальные беговые упражнения – неотъемлемый элемент подготовки спортсменов особенно бегунов любого уровня. И любители, и профессионалы должны включать эти упражнения для более эффективного и правильного бега.

Специальные беговые упражнения – это комплекс упражнений, которые моделируют отдельные фазы работы ног при беге: пронос ноги, взмах, толчок и так далее. Они очень важны в подготовке бегуна. Особенное внимание им следует уделять начинающим и тем, кто хочет исправить свою технику бега. СБУ в этом плане очень эффективны.

Виды СБУ:

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли. Спортсмен старается держаться высоко на стопе. Туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтевых суставах и работают как при беге. Упражнение выполняется с максимальной частотой и с минимальным продвижением вперёд.

Велосипед или бег колесом является особым упражнением в легкой атлетике, поскольку почти полностью соответствует движениям, которые происходят во время бега. Оно похоже на бег с подниманием колен, но в данном случае движения выполняются более длительный период, а высота колена выше.

Движения коленями выполняются так же, как при беге с высоким подниманием коленей, но с той разницей, что после достижения коленом максимально высокой точки происходит вынос голени вперед. После выноса голени нога опускается на носок и загребающим движением выполняется следующее отталкивание. Движения руками полностью соответствуют технике бега.

Перекаты с пятки на носок – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени. Суть упражнения заключается в неспешном поочередном перекачивании с пятки на носок. При этом необходимо делать акцент на носке, стараясь подняться максимально высоко.

Подскоки. Это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы. Выполняется перекат с пятки на носок, но движение заканчивается несильным отталкиванием вверх. Для лучшего толчка при постановке стопы необходимо слегка согнуть ногу в коленном суставе, что создаст эффект пружины.

Бег на прямых ногах является упражнением, которое может быть похоже на статическое в отношении мышц бедра и голени. Руки согнуты в локтях и работают аналогично бегу. Бег происходит полностью на прямых ногах и с вытянутым носком. Постановка стопы осуществляется «плашмя». Для эффективного продвижения необходимо выполнять максимально быстрое отталкивание толчковой ногой от поверхности.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперёд. Упражнение выполняется на передней части стопы, либо на всей стопе. Бедро маховой ноги поднимается до угла 90 градусов, толчковая нога прямая. Туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтевых суставах и работают как при беге, но с большей амплитудой.

Движение направлено вперёд-вверх. Это немного похоже на то, как «летит» олень.

Бег с захлестом голени. Упражнение выполняется на передней части стопы, ноги сгибаются в коленных суставах, пятки слегка касаются ягодиц. Колено направлено вниз и немного вперёд, бедро не работает, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтевых суставах и работают как при беге. Упражнение выполняется с максимальной частотой и с минимальным продвижением вперёд.

Приведенные упражнения являются базовой составляющей на основании которой строится остальной тренировочный процесс. Существует множество более узконаправленных упражнений, которые соответствуют исключительно конкретному виду спорта или дистанции.

Например:

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.

Бег скрестным шагом. Упражнение выполняется правым и левым боком, на передней части стопы. При выполнении правым боком, правая нога делает приставной шаг вправо, а левая нога выполняет движения по дуге впереди и позади неё. Туловище прямо, руки точно в стороны, взгляд направлен перед собой. Упражнение выполняется за счёт активного скручивая тазом.

Бег спиной вперед используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины. Встаньте спиной к беговой дорожке. Согнув ногу отведите ее назад и поставьте на носок. Выполните отталкивание и повторите тоже другой ногой. Контролируйте силу отталкивания. Если выполнить слишком сильный толчок, то можно потерять равновесие и упасть. Во время выполнения смотрите через левое и правое плечо для предотвращения столкновения.

Бег по пересечённой местности

Бег по пересеченной местности – это бег с преодолением препятствий в виде крутых поворотов, подъемов, а также прочих неровностей рельефа. Далеко не все знают, как называется данная разновидность бега среди профессиональных спортсменов. В спортивной литературе она может обозначаться как trail running, или же просто trail.

Бег по пересеченной местности редко используется современными людьми. Главной причиной является наличие ровных поверхностей в виде тротуаров, выложенных плиткой, стадионов или беговых дорожек. Однако, именно такой вид бега задействует те группы мышц, которые не требуются во время преодоления дистанции по ровной поверхности.

Бег по пересеченной местности является хорошим средством для сжигания калорий. Смена типов поверхности (твердая земля, песок, листья) и рельефа заставляют мышцы выполнять разного рода работу. Это положительно сказывается на развитии выносливости и скорости реакции спортсмена.

Решив заниматься этим видом бега, стоит запомнить несколько правил, которые позволят выжать максимум с тренировок:

1. Активно разминайте голеностоп. Выполняйте вращение голеностопного сустава по 20 раз минимум. Для кроссового бега характерны травмы, связанные именно с повреждением голеностопа. Неудачно наступив на шишку или корень, рискуете вынужденно приостановить тренировки. Поэтому хорошо разминайтесь.

2. Нарращивайте нагрузку постепенно. Кросс является изнуряющим видом бега, поскольку требует не только работу всех мышц тела, но также концентрацию внимания.

3. Перед тем, как приступить к тренировкам, постарайтесь ознакомиться с местностью. Пройдитесь пешком и изучите сложные места, придумайте, как проще их преодолеть.

Данный вид спорта требует от атлета развитого чувства равновесия, умения чувствовать свое тело, каждую мышцу и сустав. Пригодится и выносливость, и умение на ходу принимать решения.

Отличной мотивацией для практики бега по пересеченной местности станет анализ пользы, которую он дает организму.

1. Укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
2. Развивает мышцы кора, четырехглавую бедра, ягодичные и икроножные мускулы, суставы и соединительные ткани.
3. Способствует похудению (доказано, что бег с препятствиями по пересеченной местности сжигает на 20% больше калорий, чем обычный бег трусцой на оборудованной дорожке).
4. Мягкий, пружинящий рельеф щадяще воздействует на суставы.
5. Улучшается общая выносливость и физический тонус.
6. Повышается самооценка и самодисциплина.
7. Улучшается психоэмоциональное состояние (долгой депрессию, плохое настроение, усталость из-за стресса).
8. Вам никогда не станет скучно, ведь можно хоть каждый день менять локации.

Техника бега по пересеченной местности, в целом, похожа на алгоритм при стандартных забегах, но есть особенности. Например, для поддержания равновесия и контроля координации, вам придется помогать себе руками, наклонять корпус, чередовать темп и длину шага, по-разному ставить стопу.

Перепады рельефа нагружают разные группы мышц, поэтому техника бега вверх и вниз различается.

1. При подъеме в гору можно слегка наклонить корпус вперед, но не усердствуйте. Рекомендуем сократить шаговую длину и энергично помогать себе руками.

2. Спуск – не менее сложная часть дистанции, но не такая энергозатратная. Поэтому вниз бежать легче, однако риск травмироваться гораздо выше. Корпус лучше выпрямить и даже немного отклонить назад. Ступни не поднимайте высоко от земли, бегите мелкими частыми шажками. Руки согните в локтях и прижмите к корпусу. Стопу ставьте сначала на носок, затем перекачивайте на пятку. Исключение составляет сыпучий грунт – в этих условиях сначала втыкайте в почву пятку, затем носок.

Кросс или бег по пересеченной местности требуют от спортсмена развитой дыхательной системы.

Давайте разберем, как правильно дышать при таких забегах:

1. Выработайте плавный и ровный ритм.
2. Дышите непринужденно, без учащения и задержек.
3. Вдох рекомендуется делать носом, выдох ртом, но при быстром беге разрешено вдыхать и ртом, и носом одновременно.

Основные принципы, на которые вы должны опираться при выборе обуви для бега по пересечённой местности:

1. Комфорт (обувь должна соответствовать форме стопы, не жалейте времени на примерку, присядьте в ней, попрыгайте, выполните бег на месте). Верхняя часть обуви не должна быть преградой для свободного движения голеностопа, а дополнительные вентиляционные отверстия придадут проветривания. В то же время, если вы планируете бежать по бездорожью, там, где много пыли и грязи, рекомендуем выбирать обувь с плотным материалом верха, а не с сеточкой, которая хорошо подойдет для бега на чистом асфальте, стадионе.

2. Размер (чтобы проверить, подходит ли вам размер обуви или нет – завяжите шнурки, выполните перекаты с пятки на носок, и, если нога не ерзает, не спадает, значит это ваш размер, а также следует обратить внимание на пространство между пальцем ноги и носком обуви, его должно быть достаточно, чтобы не сдавливались пальцы).

3. Стелька (стелька в обуви не должна сминаться, морщиться во время активных движений ступней в обуви, поэтому отдавайте предпочтение разглаженным и толстым стелькам, которые прочны и обеспечивают легкий доступ к мытью и сушке после тренировки).

4. Шнуровка и язычок (стандартная система шнуровки в виде плетенки обеспечивает надежное фиксирование стопы в обуви, а кармашек на язычке станет удобным элементом, куда можно положить завязанный бантик, для предотвращения самопроизвольного развязывания).

5. Подошва – в связи с тем, что во время бега по пересеченной местности зачастую попадают камни под ноги, не ровные, острые поверхности, следует выбирать толстую, грубую подошву, которая будет иметь доста-

точно жесткости, а также амортизирующих и цепких способностей к поверхности, которые предотвратят травмы ступни, и придадут более комфортные ощущения во время бега.

6. Носок обуви (мягкий носок обуви не подойдет для бега в экстремальных условиях, поэтому многие производители специализированной обуви зачастую крепят защиту на носок, который оберегает от камней и других твердых предметов).

Бег по пересечённой местности привлекает множество людей благодаря уникальному сочетанию спортивной дисциплины и возможности бегуна насладиться природой во время забега. Однако спортсменам, желающим поучаствовать в беге по бездорожью, нужна специальная подготовка, чтобы в полной мере ощутить красоту этого вида спорта без травм и переутомления.

Оздоровительный бег

Лёгкая атлетика объединяет естественные общеразвивающие и специальные упражнения, самые распространенные и жизненно важные упражнения – ходьбу, бег, прыжки и метания. Во время ходьбы и бега в работу вовлекаются практически все мышцы, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем и органов, повышается обмен веществ. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее воздействие на организм детей и подростков. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий диапазон двигательных умений и навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Велика роль легкоатлетических упражнений в укреплении здоровья, в поддержании высокого уровня жизнедеятельности органов и систем организма. Легкая атлетика приобретает важное оздоровительное, профилактическое и лечебное значение.

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуют развитию дегенеративных изменений, связанных с гиподинамией. Оказывается, бег с его ударными нагрузками на суставы, мышцы и позвоночник прекрасно лечит радикулиты, остеохондрозы и другие суставные заболевания. Возникающая при беге «тряска» активизирует обменные процессы и уменьшает застойные явления в организме. Положительное влияние оздоровительного бега на функции суставов возможно только при условии использования адекватных, не превышающих возможности двигательного аппарата нагрузок, а также постепенного их увеличения в процессе занятий.

Тренировки в беге на выносливость на свежем воздухе являются незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение в наш век стрессов, гиподинамии и компьютеров. Улучшаются также сон и общее самочувствие, повышается работоспособность.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений (к ним относят бег, спортивную ходьбу, плавание и т.п.), а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Наиболее сильным стимулом для занятий бегом является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое он приносит.

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико.

1. Имеет это занятие положительный эффект на ритмы сердца, а также подстегивает, ускоряет обменные процессы в организме.

2. Оно поможет сжечь излишние жиры, лучше любых диет, при этом не принося никакого вреда.

3. Во время занятий наблюдается нормализация уровня инсулина.

4. Нервное напряжение, которое ощущает большинство современных людей, постоянно находящихся в стрессе, можно снять при помощи недлительной пробежки, а не пить тонны антидепрессантов.

5. Отлично работает бег как средство укрепления здоровья, включая психическое.

6. После пробежек исчезает неврастения, сам собой снимается вопрос бессонницы.

7. Из организма выводятся шлаки, токсины и иной мусор, накопленный в процессе жизни.

8. Он усиливает иммунитет, укрепляет, обновляет все системы организма, даже те, которые мы старательно пытаемся вывести из строя.

9. Во время занятий увеличивается концентрация в организме молочной кислоты и углекислого газа, за счет которых оказывается общее стимулирующее действие.

Влияние бега на здоровье человека неоценимо, однако следует все делать правильно. Верная техника даст нужные предпосылки как для общего оздоровления, так и для «косметического» эффекта: похудения, придания формы, наращивания мышц, укрепления.

1. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить ровно, прямо, на всю длину одновременно. При этом движение ногой осуществляется сверху вниз, будто вы поднимаетесь по лестнице.

2. В момент прикосновения к полу (дорожке) стопа должна быть не расслаблена, а напряжена.

3. Беговой шаг нужно делать за счет работы бедер. Голень же в момент переноса под корпусом должна быть расслаблена. Такое свободное маятниковое движение обеспечивает мягкое установление стопы на поверхность.

4. Нельзя допускать, чтобы стопы разворачивались носками наружу или внутрь. Они обязательно должны быть размещены на параллельных прямых.

5. Поначалу длина шага должна быть не более полуметра. Это примерно две или три длины ступни. Со временем его можно несколько увеличить, но сильно увлекаться не стоит.

6. Идеальный ритм бегуна «за здоровьем» составляет примерно около ста восьмидесяти шагов за минуту. То есть, за одну секунду нужно делать два шага. Для новичков ритм устанавливается экспериментальным путем.

7. Всегда нужно следить за своими плечами. Они должны быть расслаблены и опущены. Руки нужно согнуть в локтях на девяносто градусов, а кисти слегка согнуть. Кулаки лучше не сжимать.

8. Голова во время пробежки не должна клониться ни в одну из сторон, а взгляд смотреть прямо перед собой, где-то на пятнадцать метров.

9. Допустимо наклонить вперед корпус, но не более трех-пяти процентов.

Экипировка: каждый волен выбирать ту одежду, которая нравится ему больше всего. Неправильная экипировка приведет к потере результата, а может быть, даже к дополнительным травмам, что недопустимо.

1. Первое, что нужно сделать, это приобрести беговые кроссовки, отличающиеся хорошей степенью амортизации. Они должны быть по размеру, удобными, легкими.

2. Летом, весной или ранней осенью можно надевать открытые вещи на пробежку, к примеру, шорты и майки. Они должны быть легким, пропускать воздух, хорошо выводить влагу и быстро ее испарять.

3. В прохладную погоду поверх легкой одежды можно накинуть куртку-ветровку, какой-нибудь балахон или спортивный костюм. Они помогут не замерзнуть, но и не дадут бегуну потеть.

4. Зимой одежда должна быть не очень теплой, но достаточно плотной. Идеально, под спортивную форму надевать специальное термобелье, которое поможет с температурной регуляцией, а также выведет излишки влаги на поверхность и экстренно их испарит.

Оптимальный объем занятий. Чтобы аэробная нагрузка оказывала полезное воздействие, она должна длиться не менее 20–25 минут. Нужно создать такие условия, при которых организм переходит на энергоснабжение за счет подкожного жира. Это значит, что во время нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) должна укладываться в так называемую целевую зону. Ее границы легко вычислить по формуле: от 220 отнимите Ваш возраст, умножьте на 0,6 (нижний предел), а потом на 0,8 (верхний предел). Скажем, если Вам 40 лет, вашей целевой зоной станет частота пульса в пределах 108–144 уд/мин ($220-40=180$; $180 \times 0,6=108$; $180 \times 0,8=144$). Именно тогда Ваша аэробная нагрузка будет полезной.

Где бегать? Хотя бегать можно почти везде, гладкие ровные поверхности – самые лучшие и безопасные. Годится все: трава, асфальт, гаревая до-

рожка, искусственное покрытие, "бегущие дорожки" и др. Однако более мягкие поверхности дают меньшую нагрузку на суставы ног, чем твердые. Занятия в помещении или на улице приносят одинаковую пользу. Занятия на "бегущей дорожке" позволяют вам бежать по ровной поверхности, поэтому существует меньшая вероятность того, что вы споткнетесь; безопасны с точки зрения ДТП и загрязнения окружающей среды; дают вам возможность получать информацию о своей скорости, расстоянии и о пульсе, что помогает вам управлять программой тренировок; позволяют установить нужные расстояние, скорость, наклон поверхности. Бег на свежем воздухе позволяет вам заниматься бесплатно; дает возможность тренироваться тогда, когда вы хотите; позволяет дышать свежим воздухом, если вы бегаєте в сельской местности.

Противопоказания к занятиям бегом. При начале занятий бегом важно посетить доктора. Бег полезен, но только если у вас нет персональных противопоказаний. Не игнорируйте эту рекомендацию. Сходите к терапевту, получите направление к кардиологу.

Врачи не рекомендуют бег, если у вас:

- 1) хронические боли в суставах;
- 2) заболевания центральной нервной системы, например, эпилепсия;
- 3) болезни сердечно-сосудистой системы, например, нарушение ритма сердца или недавно перенесенный инфаркт;
- 4) болезни органов дыхания (астма с частными приступами);
- 5) психические заболевания в тяжелой стадии;
- 6) все заболевания при неполном излечении или в острой стадии;
- 7) беременным женщинам лучше использовать ходьбу вместо бега.
- 8) то же касается и лиц с избыточной массой тела. Бег в данном случае негативно скажется на опорно-двигательном аппарате.

Всегда есть возможность заняться оздоровительной ходьбой.

Прыжковые виды, основы и профилактика травматизма

В университете на занятиях мы знакомимся с разными легкоатлетическими прыжками, но в силу их сложной координационной составляющей и огромной травмоопасности, а также слабой физической подготовленности студентов и недостаточным количеством времени, акцент делаем на прыжках, которые являются подводящими к легкоатлетическим прыжкам.

Разучивание мы начинаем с горизонтальных прыжков: прыжок в длину с разбега и тройной прыжок с разбега.

Техника прыжка в длину рассматривается в четырех периодах: разбег, отталкивание, полет, приземление.

Дальность полета существенно зависит от скорости разбега, от начальной скорости и угла вылета. Для достижения наибольшей скорости вылета

прыгун должен в разбеге к моменту отталкивания набрать максимальную скорость.

Точность разбега зависит:

- 1) от стандартной длины разбега;
- 2) стабильного исходного положения бегуна в начале разбега;
- 3) одинакового выполнения первых шагов (по длине и частоте);
- 4) постоянного однообразного нарастания темпа движений на последних шагах разбега.

Разбег начинается с большим наклоном туловища вперед, с максимальной частотой шагов и с постепенным увеличением длины шагов (как в спринте при беге с высокого старта).

Отталкивание. Цель отталкивания – изменение направления движения ОЦН тела и максимальное сохранение набранной скорости.

Полет. Цель полета – сохранить равновесие тела и подготовиться к приземлению.

В полете обычно выполняют три способа движений:

- 1) «согнув ноги»;
- 2) «прогнувшись»;
- 3) «ножницы».

Приземление. В прыжках в длину с разбега приземление влияет на результат в пределах от 20 до 30 см,

Прыжки на стадионе и в манеже осуществляются в прыжковую яму с песком.

Техника безопасности при прыжках в яму с песком:

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным на его поверхности. Яма должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- 1) грабли класть зубьями вниз;
- 2) не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- 3) выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- 4) выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- 5) после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега (это нужно обговорить заранее).

В спортивных залах на занятиях по физической культуре проводится теоретическое знакомство с данными видами и практическое с подводящими упражнениями.

Основным подводящим упражнением считается прыжок с места.

Техника безопасности при прыжках с места:

1. Сцепление стоп с поверхностью должно быть очень хорошим.
2. Форма одежды спортивная.
3. После выполнения прыжка освободить зону приземления и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны от места отталкивания (это нужно обговорить заранее).
4. Выполнять прыжки поочередно по команде преподавателя.
5. Приступить к началу выполнения прыжка можно только после изучения основ.

Для начала стоит узнать технику правильного выполнения прыжка в длину. Итак, прыжок в длину с места состоит из следующих этапов:

1. Толчка.
2. Свободного движения.
3. Приземления.

Именно по этим трем основным этапам можно научиться правильно и далеко прыгать с места в длину.

Методические указания. Первый этап – мощный толчок. Он выполняется от специальной доски (или с определенного места), и должен придавать телу максимальное ускорение. Важно наличие сильных, мощных, натренированных ног. Однако и верхняя часть туловища тоже важна. Человеческое тело представлено слаженным механизмом. При совершении синхронных движений руками, можно помочь себе в отталкивании и задании правильной траектории полета во время прыжка.

Во время свободного движения следует правильно сгруппироваться – поднять ноги к туловищу и постараться опустить их максимально позже.

При приземлении вперед вытягиваются ноги и колени, что помогает увеличить пролетаемое расстояние. Не нужно полностью выпрямлять или напрягать колени. Так можно получить серьезную травму при прыжке. Приземление нужно выполнять на полусогнутые в коленях ноги. Если приземление выполнено правильно, нужно четко координировать движения, чтобы своим падением не испортить полученный результат прыжка.

Прыжки в высоту с разбега.

Существует пять способов осуществления прыжков в высоту: «волна», «перекат», «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флоп». Способ «перешагивание» менее эффективен, хотя этот способ наиболее прост в техническом отношении и поэтому чаще используется на начальной стадии обучения прыжка в высоту.

Способ «перешагивание» так же используют при обучении прыжка в высоту.

При проведении занятия по обучению технике прыжков в высоту способом «перешагивания» необходимо придерживаться следующих положений:

- 1) при определении начальной высоты и порядка подъема планки необходимо учитывать пол, уровень подготовленности занимающихся;

- 2) прыжки выполняются только по сигналу преподавателя;
- 3) необходимо координировать очередность выполнения прыжков спортсменами, отталкивающимися правой и левой ногой;
- 4) приземление производить на маховую ногу.

Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»:

Способ «перешагивание» очень древний и по своей технической простоте и малой требовательности к месту приземления применяется на занятиях по физической культуре.

Основные части прыжка в высоту:

- 1) разбег;
- 2) подготовка к отталкиванию;
- 3) отталкивание;
- 4) переход через планку;
- 5) приземление.

Методические указания. Разбег. При выполнении прыжка в высоту, техникой «перешагиванием», разбег осуществляется с боку справа или слева от стоек, в зависимости какая толчковая нога, под углом 30 –45°. Подготовка к отталкиванию – это выполнение последних 2–4 шага, которые выполняются быстро, увеличивая сгибание ног в опорной фазе. **Отталкивание.** В прыжке способом «перешагиванием» осуществляется энергичный вынос вверх маховой ноги, слегка согнутой в колене. Толчковая нога ставится с пятки на опору почти выпрямленной, но выводится таз вперёд, и прыгун мгновенно переходит на полную стопу. Этим движением таза убыстряется амортизация, прыгун активно «накатывается» на толчковую ногу. Отталкивание происходит дальней ногой от планки. **Переход через планку.** Переход через планку над планкой маховая нога выпрямляется, при этом туловище сильно наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением. **Приземление.** При прыжке прыгун приземляется на маховую ногу с отведением таза в противоположную сторону от планки.

Задания на отработку полученных знаний

Примерные упражнения на отработку горизонтальных прыжков:

1. Прыжки на правой (левой) ноге.
2. То же спиной вперед.
3. То же правым боком по ходу движения.
4. То же левым боком по ходу движения.
5. Прыжки на двух ногах.
6. То же спиной вперед.
7. То же правым боком по ходу движения.
8. То же левым боком по ходу движения.
9. Прыжки из полуприседа.

10. Прыжки из полного приседа.
11. Многоскоки (прыжки с одной ноги на другую).
12. Доставание высоко подвешенных предметов (мячей, флажков) в прыжке толчком обеими ногами с места.
13. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.
14. Подпрыгивания в приседе.
15. Выпрыгивания из низкого приседа.
16. Прыжки на препятствия.
17. Напрыгивания и спрыгивания со скамейки.
18. Прыжки на двух и одной ноге через скамейку.
19. Прыжки по наклонной плоскости (в гору).
20. Прыжки по ступенькам на двух и одной ноге.
21. Прыжки через скакалку на левой, правой, двух ногах.
22. Приседания на двух, на одной ноге с отягощением и без него.
23. Ходьба в полуприседе.
24. Ходьба в приседе.
25. Ходьба выпадами.

Примерные упражнения на отработку вертикальных прыжков:

1. Прыжок вверх полностью выпрямляя толчковую ногу
2. Отталкивание вверх с перекатом на носок.
3. Быстрый прыжок с опоры на опору.
4. Прыжок из глубокого приседа.
5. Прыжки через препятствия.
6. Маховые движения.
7. Махи ногой на месте.
8. Махи ногой и противоположной ей рукой на месте.
9. Имитация техники постановки толчковой ноги и отталкивания.
10. Выпрыгивание вверх-вперед с одного шага разбега.
11. Имитация техники выполнения двух последних шагов разбега и отталкивания.
12. Прыжки вверх-вперед с двух шагов разбега.
13. Имитация техники движения ног при преодолении планки в упрощенных условиях.
14. Имитация техники движений в целом при преодолении планки.
15. Выполнение прыжков в высоту с 3 шагов разбега.

Метания снарядов

Метания в легкой атлетике.

Задача любого вида метаний – перемещение снаряда в пространстве на возможно большее расстояние. Метания требуют от спортсмена мощных усилий взрывного характера. Занятия метаниями развивают силу, быстроту, ловкость, координацию движений.

В зависимости от способа выполнения легкоатлетические метания делятся на три вида: 1) толчком (ядро); 2) броском из-за головы (копье, граната); 3) с поворотом (диск, молот).

Толкание ядра. Толканию ядра как спортивному упражнению предшествовало толкание тяжелых камней, а позднее – тяжелых кусков металла. Родиной толкания ядра является Великобритания. Этим объясняется, что вес ядра и размер места для толкания определяются английской системой мер. Для достижения высоких спортивных результатов в этом виде легкой атлетики требуется совершенная техника исполнения и высокий уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

Материальное обеспечение. Мужское ядро весит 16 английских фунтов (7,260 кг), а женское – 4 кг. Диаметр круга для толкания равен 7 английским футам (2,135 м). У передней внешней части обода круга устанавливается брусок из дерева (сегмент) высотой 10 см, окрашенный в белый цвет. Ядро – шар, имеющий гладкую поверхность, оно должно быть из чугуна, латуни или другого материала.

В секторе для приземления ядра, а также диска и молота ограничительные линии расходятся под углом $34,92^\circ$. Боковые линии секторов шириной 5 см не входят в площадь секторов.

Метание копья, гранаты и мяча. Если метание копья использовалось в системе физического воспитания древних греков, то метание гранаты стало включаться в соревнования в нашей стране с 20-х годов прошлого столетия. В настоящее время метание гранаты не входит в программу крупных соревнований. Вместе с тем метание гранаты широко применяется в школах, университетах и в армии, а также используется как вспомогательное упражнение для овладения отдельными элементами техники метания копья. Метание малого мяча по технике движений выполняется так же, как и метание гранаты.

Материальное обеспечение. Копье состоит из древка, наконечника и обмотки. Мужчины метают копье весом 800 г и длиной 260–270 см, женщины соответственно 600 г и 220–230 см.

Место для соревнований по метанию копья представляет собой дорожку (шириной 4 м, длиной – не менее 30 м) для выполнения разбега с копьем и размеченный под углом 29° сектор для приземления снарядов, разделенные криволинейной планкой (ширина 7 см), от которой измеряется спортивный результат.

Спортивная граната может быть деревянной, либо из другого пригодного материала с металлическим чехлом, или цельнометаллической. Вес гранаты – 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом – 500 г.

Вес и диаметр мячей, используемых при обучении и тренировке, могут быть различными. На соревнованиях мальчиков и девочек используются мячи весом 155–160 г.

Метание гранаты и мяча на соревнованиях небольшого масштаба производится с места и с разбега в коридор шириной 10 м, а на соревнованиях выше городского масштаба угол сектора, как и в метании копья, 29°.

Метание диска было одним из любимых физических упражнений в древности. Диск является планирующим снарядом, так как обладает аэродинамическими свойствами. Интересно, что метание диска – один из немногих видов легкой атлетики, где и мировой и олимпийский рекорды, принадлежащие женщинам, выше, чем установленные мужчинами.

Материальное обеспечение. Диск метают из круга диаметром 2,50 м.

Для обеспечения безопасности участников, судей и зрителей по периметру круга устанавливается предохранительное ограждение высотой 7 м.

Диск изготавливается из дерева или другого подходящего материала, окаймленного металлическим ободом. Мужской диск весит 2 кг, женский – 1 кг.

Метание молота. Как вид легкой атлетики возник в Шотландии и Ирландии, где изначально бросали какой-либо массивный груз с прикрепленной деревянной рукоятью. Современная техника метания молота основана на вращательно-поступательном движении системы «метатель-снаряд» в пространстве, ограниченном размерами круга. Требуется от спортсменов силы и координации движений. Вращательное движение является лучшим способом сообщения снаряду высокой скорости. Поэтому в настоящее время молот метают с трех или четырех поворотов, как мужчины, так и женщины.

Материальное обеспечение. Снаряд по составу, форме и весу аналогичен ядру (7,260 кг – у мужчин и 4 кг – у женщин), к которому крепится стальная проволока с ручкой на конце. Для безопасности метания круг диаметром 213,5 см ограничивается металлической сеткой.

При проведении занятий необходимо соблюдать следующие правила:

1) на занятиях по метаниям пользоваться только исправным инвентарем, при этом вес и размеры его должны соответствовать возрасту и подготовленности учащихся;

2) не проводить встречных метаний; не располагаться со стороны метательной руки, а находиться сзади метателя;

3) перед каждым броском предупреждать окружающих, а находящиеся в поле должны стоять лицом в сторону метателя;

4) метать и собирать снаряды только по команде преподавателя (запретить передачу снарядов по воздуху);

5) непосредственно перед метанием снарядов выполнить специальные упражнения для мышц и связок локтевого и плечевого суставов, а в сырую погоду тщательно вытирать снаряды;

6) при метании диска и молота место для метания должно быть огорожено предохранительной сеткой.

При подготовке оборудования к соревнованиям, в дополнение к уже сказанному, необходимо помнить, что перед каждым соревнованием надо обязательно проверять сетки ограждений, правильное их крепление к стойкам, прочность самих стоек. Ограждение должно быть таким, чтобы не возникла опасность отскока или рикошета снаряда в сторону спортсмена или вылета над верхом ограждения.

Все существующие метания являются целостными ациклическими упражнениями.

Однако для удобства анализа техники каждое метание условно состоит из шести взаимосвязанных частей:

- 1) держание снаряда;
- 2) подготовка к разбегу и разбег (поворот, скачок);
- 3) подготовка к финальному усилию («обгон» снаряда);
- 4) финальное движение (усилие);
- 5) торможение и сохранение равновесия после выпуска снаряда;
- 6) вылет и полет снаряда.

Метание мяча с места. К метанию гранаты и мяча с места следует приступать после того, как у занимающихся отработаны и закреплены мышечные движения грудью вперед и хлестообразные движения метательной руки при хорошей опоре на ногах.

1. Последовательность движений при метании с места:
2. Принять исходную стойку – туловище прямое, рука с мячом согнута.
3. Левую ногу нужно вынести вперед и стопой полностью упереться в землю. Правую ногу отвести назад и опереться на переднюю часть.
4. Руку с мячом согнуть и завести за голову.
5. Левую руку расположить вдоль туловища.
6. Вес нужно перенести на правую ногу.
7. Тело повернуть направо, руку со снарядом разместить сзади головы.
8. Кисть с мячом повернуть кверху.
9. В момент броска таз нужно развернуть перпендикулярно метанию и резко выбросить руку со снарядом.

Важно не допускать заступа.

Метание гранаты (мяча) с разбега – один из наиболее простых и доступных видов метаний. Крупные соревнования по этому виду не проводятся, и в настоящее время метание гранаты входит в образовательную программу физического воспитания, в комплекс ГТО и как прикладной вид используется в армии.

Для удобства описания техники метания гранаты условно выделяют следующие части: держание снаряда, разбег (предварительный и заключительный), финальное усилие и сохранение равновесия после броска.

Методические указания. Способ держания мяча. Мяч удерживается фалангами пальцев метательной руки. Три пальца размещены как рычаг, сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку.

Способы держания гранаты. Существует несколько способов держания гранаты. Квалифицированные спортсмены применяют способ захвата гранаты с высоким расположением ее центра тяжести; граната держится за конец рукоятки четырьмя пальцами, ручка гранаты своим основанием упирается в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, кисть расслаблена, большой палец расположен вдоль оси гранаты. Этот способ метания позволяет получать хорошие результаты спортсменам с сильно развитой кистью руки. При способе, когда граната берется «в кулак», рычаг укорочен, кисть более закрепощена, ось гранаты направлена перпендикулярно руке, контроль за выпуском снаряда невозможен (отсюда частое явление низкой траектории броска), однако и этим способом достигались хорошие результаты.

Разбег. В начале разбега гранату несут в согнутой руке, впереди правого плеча на уровне головы. Это более эффективный способ, при котором спортсмен может контролировать положение руки с гранатой.

Разбег состоит из двух частей:

1) от начала до контрольной отметки – предварительная часть (предварительная часть разбега составляет 16–20 м, или 8–10 беговых шагов, а заключительная часть – 7–10 м, или 3–5 бросковых шагов);

2) от контрольной отметки до планки, ограничивающей место разбега, – заключительная часть.

В первой части разбега метатель приобретает оптимальную скорость движения, которая помогает ему эффективно выполнить заключительную часть, где решаются главные задачи метания. Бег в предварительной части разбега не должен отличаться от обычного бега, хотя немного и осложнен несением гранаты (рука с гранатой не должна колебаться по вертикали!); приближаясь к контрольной отметке, следует повышать темп последних шагов, не удлиняя их.

Заключительная часть разбега (или бросковые шаги) начинается с попадания на контрольную отметку, ориентирующую метателя на начало отведения гранаты и на подготовку к броску. Как показывает практика, осуществление этих движений, а также сам бросок лучше выполнить за 5 шагов (считая шагом прыжок после броска). При этом подготовка к отведению снаряда начинается, как правило, с момента постановки левой ноги на дорожку (здесь и далее имеется в виду, что метание выполняется правой рукой).

С шагом правой ноги спортсмен начинает поворачиваться левым боком по направлению метания и одновременно отводить руку с гранатой по возможно большей дуге, чтобы удлинить рабочий путь в момент броска. Имеются два основных варианта отведения гранаты: вперед-вниз-назад (отведение гранаты «нижней дугой») и прямо-назад. Первый вариант более широко амплитудный, но координационно достаточно сложен, второй более рациональный и простой для выполнения. Суть отведения состоит в

том, чтобы на бросковых шагах «уйти» от снаряда и, не теряя скорости, приобретенной в разбеге, продвинуться вперед тазом и ногами.

Таким образом, в конце второго шага рука с гранатой выпрямляется, и в дальнейшем метатель будет «вести» снаряд за собой свободной рукой и ускоряться при финальном усилии. Во время этих двух шагов не следует слишком поворачивать туловище направо, что может привести к бегу боком. Если в начале бросковых шагов ось плеч уже повернута в направлении метания, то ось таза только начинает поворачиваться в том же направлении. Следует помнить, что полного совпадения осей плеч и таза не должно происходить до заключительной фазы финального усилия. Кроме того, чтобы сохранить вертикальное положение туловища в бросковых шагах, важно не поворачивать голову вправо, а устремлять взгляд в направлении разбега.

Следующий бросковый шаг обычно называют «скрестным», смысл которого – «обогнать» снаряд, т.е. увеличить скорость нижних звеньев тела по сравнению с плечевым поясом и гранатой. Считается, что он является связующим звеном между разбегом и финальным усилием.

Итак, с началом третьего, «скрестного» шага (правой перед левой) метатель, сильно оттолкнувшись левой ногой, посылает более ускоренно таз в направлении метания. Этот «обгон» снаряда сопровождается значительным наклоном и поворотом туловища направо. Рука с гранатой занимает положение замаха и немного заводится за спину. Правая нога ставится с внешнего свода стопы, с последующим быстрым переходом на всю стопу, а затем, амортизируя, она сгибается в коленном и тазобедренном суставах. Постановка ноги с пятки или носка – характерная ошибка. Кроме этого, правая стопа ставится на грунт под углом 35–45°, что позволяет без помех продвигать вперед таз, а не плечи, и способствует сохранению «закрытого» положения (левым боком) перед броском.

Финальное усилие. Эта часть техники метания гранаты начинается с момента прохождения телом вертикали, проведенной через стопу правой ноги еще до постановки на грунт левой в четвертом шаге. Таким образом, выход в исходное положение и фаза броска как бы наслаиваются друг на друга.

Начиная финальное усилие из хорошо растянутого положения, при котором оси плеч и таза расположены параллельно, необходимо повернуть их почти перпендикулярно руке с гранатой, т.е. выполнить ряд условно названных элементов финального усилия: «захват», с последующей «тягой снаряда» и «взятием снаряда на себя». «Захват» выполняется за счет сгибания и разгибания правой ноги в коленном суставе с некоторым поворотом его внутрь и завершается касанием левой ногой грунта. При этом происходит поворот правой руки, слегка согнутой наружу, а левой внутрь. Находясь в двухопорном положении и закончив поворот правой руки наружу, метатель, продвигая плечи вперед, создает дополнительное натяжение мышц («тяга снаряда»). Поворот оси плеч до положения «грудью вперед»

в сторону метания помогает вывести локоть метящей руки вперед-вверх («взятие снаряда на себя»), причем важно, чтобы этот поворот сопровождался движением туловища вперед.

Выходом метателя в положение «натянутого лука» заканчивается первая часть финального усилия. В этом положении он, будучи повернутым грудью вперед, «тянет» гранату всем телом, еще не включая полностью руку в движение. Если метатель хорошо сделал выход, то мышцы передней поверхности туловища, плечевого пояса и ног оказываются чрезвычайно сильно растянутыми. Следовательно, бросок гранаты выполняют не одной рукой, а совместными усилиями ног, туловища и рук.

Заключительное движение – «рывок» – быстрое, но вместе с тем достаточно продолжительное воздействие на гранату, главным образом за счет поступательного движения верхней части туловища. Важно, чтобы правая рука со снарядом «выносилась» из-за спины локтем вперед, а выпуск гранаты заканчивался захлестывающим движением предплечья и кисти, благодаря чему создается вращательное движение гранаты в вертикальной плоскости. «Хлестообразное» движение будет эффективным лишь при соблюдении требований законов механики, предъявляемых к условиям передачи количества движения от отдаленных звеньев к ближайшим. Заканчивая бросок, метатель быстро переносит тяжесть тела вперед на левую ногу, выполняя при этом так называемый «навал» на гранату, который достигается как бы падением тела вперед. Следует отметить, что успешное выполнение финального усилия возможно только, если движения в нем начинаются с ног и поддерживаются ими до момента вылета снаряда. Выпускается граната под углом 40–42° к горизонту.

Сохранение равновесия после броска. После окончания броска инерция движения метателя вперед еще довольно значительна, и надо уметь сдержать ее на кратчайшем отрезке (1–1,5 м). Это можно сделать, если метатель после выпуска снаряда совершит резкий переход с левой на правую ногу, слегка повернув ее носком влево, т.е. прибегнет к пятому, тормозящему шагу.

Задания на отработку полученных знаний

Упражнения:

1. Стоя лицом по направлению к метанию, левая нога впереди, метание снаряда одной рукой вниз-вперед, вперед.
2. То же стоя левым боком к направлению броска.
3. Стоя левым боком в направлении метания (вес тела на правой ноге), левая приподнята над грунтом. Одновременно с постановкой левой, метание снарядов с места.
4. Стоя левым боком к направлению броска, правая нога перед левой скрестно. С постановкой левой и поворотом тела в направлении метания, имитация (без броска) «захвата» снаряда и положения «натянутого лука».

5. То же в сочетании с метанием снаряда.
6. Стоя левым боком в направлении метания (левая нога впереди). Выполняется скрестный вынос правой ноги перед левой, после чего нога возвращается в исходное положение.
7. То же, но после скрестного выноса правой ноги левая ставится в положение шага для броска. Сначала без поворота, а затем с поворотом тела в направлении броска и «взятием снаряда на себя».
8. Стоя лицом вперед, левая нога впереди, правая рука со снарядом над плечом. Плавно, на счет 1–2, поворачивая туловище вправо (до положения левым боком вперед), выпрямить руку со снарядом назад.
9. То же отводя руку на два шага в ходьбе с правой.
10. Отведение гранаты (мяча) на 4 шага. Выполняется из исходного положения левая нога впереди, снаряд над плечом. На два шага отведение руки со снарядом (кисть чуть выше плечевого сустава). «Скрестный» (третий) и последний шаг выполняются быстрой постановкой ног на грунт (ускоренно). Сначала в ходьбе, затем в медленном беге.
11. Метание с 4 бросковых шагов. Приняв после 4 шагов исходное положение для броска, последовательно выполнить «захват» снаряда, выпрямиться, выйти грудью вперед и, проходя через положение «натянутого лука», хлестообразным движением метаемой руки выпустить снаряд под заданным углом. Как и в предыдущих упражнениях, выход в положение «натянутого лука» осуществляется за счет усилия правой ноги, мышц таза и туловища.
12. Пробегание предварительной части разбега (6–8 шагов) с попаданием левой ногой на контрольную отметку.
13. То же, но с выполнением бросковых шагов и имитацией финального усилия.
14. Стойка с отведенным снарядом, левая нога впереди. Бег равномерный или ускоренный. На любой части разбега, выполняя отталкивание в скрестный шаг и быструю постановку левой ноги в упор, метнуть снаряд. После броска сохранить равновесие.

Программы оздоровительной направленности

Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту. Программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Начиная с ран-

него возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих. Благодаря занятиям легкой атлетики ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т. д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Использование средств легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий. Лёгкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Лечебное направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами являются рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж, механотерапия, трудотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Выносливость и способы её развития

Обычно под выносливостью понимают способность работать, не утомляясь и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Развитие этого физического качества является важным условием сохранения нормального двигательного образа жизни. Выносливость играет

решающую роль в определении работоспособности. Данное качество имеется у каждого человека, но уровень развития разный. Выносливость передается на генном уровне, поэтому она может быть, как врожденная, так и приобретенная.

Существует огромное множество дисциплин, где выносливость играет важную роль в достижении результата. Марафонец и тяжелоатлет имеют достаточно развитое данное качество, однако специфика выполняемых ими упражнений абсолютно разная. Это наталкивает на мысль, что существует несколько видов выносливости, которые отвечают за разные группы мышц и выполнение различных действий.

Выносливость разделяют на виды:

Общая – способность организма к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности.

Специальная – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности.

Специальная выносливость является более сложным физическим качеством, поскольку заставляет работать мелкие группы мышц. Выполнение такой работы требует тренировки двигательных качеств и хорошо развитую координацию, а также правильный психический настрой.

Именно специальная стойкость организма является различием между легкоатлетической и тяжелоатлетической выносливостью.

Специальной она называется из-за конкретных умений и навыков, которые характерны определенному виду деятельности во время работы или выполнения физического упражнения.

Проводя параллель между общей и специальной выносливостью, можно заметить, что специальная в отличие от общей не дает дополнительный эффект при выполнении других видов деятельности. Тренировка специальной выносливости приводит к развитию качеств, свойственных конкретной дисциплине: бег, прыжки, метание, толкание.

Поэтому специальную выносливость разделяют еще на несколько отдельных видов:

1. Скоростная. Скоростная характеризуется способностью человека в течение длительного времени выполнять быстрые движения без утомления и нарушения техники. Развивается при указанной направленности упражнений.

2. Скоростно-силовая. Скоростно-силовая способность характеризуется выполнением действий высокой активности силового характера в течение длительного времени. То есть, если скоростная выносливость – это выполнение быстрых движений, то скоростно-силовая тоже самое, только выполнение силовых упражнений.

3. Координационная. Координационная выносливость проявляется при неоднократном повторении сложных технических и тактических действий. Особенно проявляется в спортивных играх и гимнастических упражнениях.

4. Силовая. Силовая выносливость указывает на мышечную способность выполнять тяжелые упражнения в течение длительного времени без видимых технических нарушений. Такой вид выносливости показывает способность мышц к повторному сокращению через минимальный отрезок времени.

В свою очередь силовая выносливость делится еще на:

1. Динамическую. Динамическая силовая выносливость характеризуется выполнением тяжелых мышечных упражнений в относительно небыстром темпе, но достаточно продолжительное время.

2. Статическую. Статическая выносливость позволяет поддерживать мышечные напряжения достаточно долгий период без изменения позы. Обычно работают лишь отдельные группы мышц и чем выше степень напряжения, тем меньше продолжительность выполнения.

Выполнение каждого упражнения включает в работу аэробную и анаэробную мощность, степень развития которой во многом определяет соотношение продолжительности и правильности выполнения физического, технического или тактического элемента.

Аэробная выносливость (кислородная) – это тип работы организма, который происходит с активным использованием кислорода в качестве топлива. В тоже время потребление кислорода примерно равняется скорости его подачи в организм занимающегося. В результате образуются отходы, которые легко выходят через потовые отделения.

Существует несколько типов аэробной работы:

Короткая (длится до 8 минут);

Средняя (длительностью от 8 до 30 минут);

Длинная (продолжается более 30 минут).

В зависимости от длительности аэробной работы растет процент кислородного долга. Иначе его называют ПАО или порог аэробного обмена. Аэробным порогом называют точку, превысив которую организм переходит в анаэробный режим, то есть начинает потреблять больше кислорода. Наступает примерно при 60–70% от максимальной частоты сердечных сокращений (132–154 удара в минуту).

Тренировка аэробной выносливости происходит путем интервальных и непрерывных упражнений.

Анаэробная выносливость (без кислородная) – тип работы организма, который превышает потребление кислорода относительно его подачи. То есть организм начинает работать в долг.

Анаэробная выносливость (без кислородная) – тип работы организма, который превышает потребление кислорода относительно его подачи. То есть организм начинает работать в долг.

Такой тип может наступить в результате длительной работы в аэробном режиме или при выполнении упражнения анаэробной направленности (спринт). В результате анаэробной работы в мышцах начинает накапли-

ваться молочная кислота, что является причиной их утомления (мышцы забиты).

Анаэробная выносливость имеет несколько типов:

Короткая (до 25 секунд);

Средняя (от 25 до 60 секунд);

Длинная (от 60 до 120 секунд и более).

Как видно, анаэробная работа имеет меньшую продолжительность, но кислородный долг появляется и растет гораздо быстрее, чем при аэробной работе. Причина заключается в высокой интенсивности выполняемой работы.

Порог анаэробного обмена или ПАНО наступает при количестве сердечных ударов 80–90% от максимального значения (176–198 уд/мин.). При анаэробной работе сердце и организм в целом работают на грани возможностей.

Способы развития выносливости

Развитие выносливости необходимо для улучшения спортивных результатов, а также комфортного самочувствия в профессиональной и повседневной жизни. Выносливый человек способен дольше выполнять тяжелую физическую и монотонную работу.

Польза развития выносливости:

1. Углеводы получают переработку в энергию, что помогает отлично сжигать жиры.

2. Человеческий организм становится приспособленным к тяжелым и длительным тренировкам.

3. Мускулатура становится более эластичной и податливой.

4. Возрастает дыхательный резерв и объем легких.

5. Происходит быстрое расщепление холестерина и сахара.

6. Укрепляются кожные покровы.

7. Укрепляется весь опорно-двигательный аппарат.

Методические указания для тренировочных занятий по развитию выносливости:

1. Регулярно применять специальные упражнения и тренировки (бег, ходьба, лыжи или плавание).

2. Следует выполнять упражнения, разделенные на интервалы.

3. Следует чередовать скоростные упражнения с медленным темпом (переменный характер).

4. Тренировки рекомендуется выполнять постепенно, раз за разом увеличивая темп и нагрузку.

5. Все рассчитанные занятия должны соответствовать с индивидуальными особенностями организма.

6. Рекомендуется не перенапрягаться, правильно рассчитывать тренировки и время отдыха.

Задания на развитие общей выносливости

Важно начинать любую тренировку с разминки. Нагрузка должна быть посильной и ее следует постепенно увеличивать.

Для достижения хороших результатов нужно тренироваться регулярно. Уже через небольшой промежуток времени можно будет заметить хорошие результаты.

Упражнения для развития общей выносливости: в комплекс могут входить разные физические упражнения, но в первую очередь стоит уделить внимание аэробной нагрузке. Благодаря таким тренировкам улучшается работа сердечно-сосудистой системы, происходит потеря лишнего веса и оздоровление организма.

Комплекс упражнений для развития выносливости может включать в себя: бег, прыжки, отжимания, подтягивания, махи и другие физические упражнения.

Бег – самое популярное упражнение, которое помогает укрепить мышцы сердца, ног и сухожилий. Рекомендуется бегать минимум 3 раза в неделю. Длительность тренировки стоит рассчитывать в зависимости от самочувствия.

Прыжки на скакалке – это упражнение особенно популярно среди боксеров для повышения выносливости. Многие специалисты считают, что в сравнении с бегом скакалка может быть вредной, поскольку человек не имеет возможности контролировать свой пульс. Длительность тренировки должна состоять в среднем полчаса.

Приседания. Используйте обычные приседания без веса на количество. Скажем, установите свой новый рекорд в 200, 300 или даже 500 раз. Или делайте приседания со штангой определенного веса, с которой надо присесть определенное количество раз.

Отжимания от пола. Это одно из самых доступных упражнений на выносливость. И одно из самых понятных, так как очень легко ставить и достигать определенных значений: 20 отжиманий, 30 отжиманий, 50 отжиманий за подход. И каждый новый рекорд будет означать, что Вы становитесь все более выносливым! Ваши трицепсы, мышцы груди, мышцы пресса и бедра точно становятся все выносливее и выносливее. Используйте разные виды отжиманий!

Упражнение берпи. Это одно из лучших упражнений на выносливость и общую физическую подготовку. В сущности, берпи – это чередование отжимания и прыжка. Необходимо принять упор лежа, отжаться, затем быстро встать и подпрыгнуть вверх. Повторить много-много раз. Люди, подготовленные могут делать берпи 50–100 раз за подход. Это отличная тренировка выносливости.

Упражнения с гирей для выносливости. Упражнения с гирей прекрасно подходят для развития выносливости. Вы можете использовать

практически любые упражнения из гиревого спорта: толчок, рывок, заброс и т.д. На мой взгляд, очень хорошим упражнением на выносливость является рывок гири. Если освоите его технически правильно (особенно мягкий прием гири на запястье), у Вас не будет проблемы выполнить его буквально сотни раз. Это отличная тренировка выносливости. Не допускайте, чтобы гиря стучала Вас по запястью, учитесь принимать ее правильно.

Планка. Это отличное статическое упражнение. Все статические упражнения так или иначе развивают выносливость. Но выносливость это особого рода. Вы становитесь выносливее именно в данном положении, в том, которое занимаете при выполнении упражнения. Примите правильное положение и держите его в течение 30 секунд минимум. Постепенно увеличивайте время удержания планки до 60с и более. Чем дольше продержитесь, тем большей выносливостью обладаете.

Примерный комплекс упражнений на выносливость:

- 1) разные виды отжиманий – 60 раз;
- 2) разные типы подтягиваний – минимум 20 раз;
- 3) скручивания – несколько подходов по 40 раз;
- 4) передвижения по перекладине;
- 5) махи ногами – минимум 20 раз.

Рекомендуется подбирать упражнения, которые получается выполнять.

Развитие скоростных способностей

Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека.

Разделяют элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным формам относятся:

- 1) скорость двигательной реакции;
- 2) скорость одиночного движения;
- 3) частота движений.

К комплексным формам проявления скоростных способностей относятся:

1. Способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном спорте, рывки в футболе).

2. Способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости – в беге, плавании и других циклических локомоциях.

3. Способность быстро переключаться с одних действий на другие и т. п.

Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скорости (т. е. скоростные упражнения).

Их можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- 1) быстроту реакции;
- 2) скорость выполнения отдельных движений;
- 3) улучшение частоты движений;
- 4) улучшение стартовой скорости;
- 5) скоростную выносливость;
- 6) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия:

- 1) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);
- 2) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

Методы развития скоростных способностей:

Основными методами воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод.

Методы **строго регламентированного упражнения** включают в себя:

- 1) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;
- 2) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы – уравнительные соревнования) и финальных соревнований.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных Упражнений с максимально возможной скоростью в условиях Проведения подвижных и спортивных игр.

Упражнения для развития быстроты должны выполняться в начале основной части учебно-тренировочного занятия.

Задания на развитие скоростных способностей

Для развития быстроты перемещения:

1. Бег с высокого и низкого старта 20–30 м с максимальной скоростью лицом вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на сильно согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами и левым боком вперед, лицом вперед, двойными шагами и скачками.

2. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет бег, обгоняя колонну, бежит впереди, затем обгон начинает следующий занимающийся и т.д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие перемещения.

3. Бег с изменением направления: обегания препятствий (стоек, набивных мячей) или занимающихся, передвигающихся в колонне.

4. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

5. Соревнования в беге 20–30 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время).

6. Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т.п.) и преодолением препятствий.

Для развития двигательной реакции используются упражнения, выполняемые под команду:

- 1) выбегание из различных исходных положений;
- 2) одинарные прыжки, выполняемые на результат;
- 3) броски ядер или камней.

Частота или темп движений развивается с помощью следующих упражнений:

1) бег в упоре (проводится с фиксацией времени выполнения и количества выполненных беговых движений);

2) бег по отметкам (расстояние между отметками задается в зависимости от антропометрических данных и уровня подготовленности занимающихся);

3) бег за световым или звуковым лидером.

Средствами развития быстроты в ее комплексном проявлении являются:

1) бег со старта (высокого и низкого) на отрезках до 60 м;

2) бег с хода, задачей которого является удержание набранной скорости на отрезках 20–40 м;

3) повторное пробегание отрезков 30–60 м с акцентом на длину или частоту шагов.

Количество повторений любого упражнения должно быть таким, чтобы скорость выполнения не снижалась.

Библиографический список

1. Виес, Ю. Фитнес для всех / Ю. Виес. – Минск: Книж. дом, 2006. – 104 с.
2. Жилкин, А.И. Лёгкая атлетика: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед. / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. Лёгкая атлетика: учебник / под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 233 с.
4. Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич; – 7-е изд, перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.
5. Никитин В.И. Введение в легкую атлетику: методическое пособие / В.И. Никитин. / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016. – 42 с.
6. Павлов С.Н. Легкая атлетика в школе: учебное пособие / С.Н. Павлов, И.Х. Вахитов, В.П. Мартынов. – Казань: КФУ, 2011. – 195 с.
7. Селиверстова, Н.Н. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физкультурной направленности / Н.Н. Селиверстова, И.Ш. Мутаева, З.М. Кузнецова, И.Е. Коновалов. – Набережные Челны: Изд-во НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2012. – 176 с.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учрежд. высш. образования / под ред. Г.В. Грецова, С.Е. Войнова, А.А. Германова, А.Б. Янковского и др. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
9. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / под ред. В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.
10. Физическая культура: учебник для учащихся 8–9 классов общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005. – 207 с.
11. <https://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax/>
12. <https://nauka.club/fizkultura/referat-metani>
13. <https://www.fitnessera.ru/ozdorovitelnyj-beg-pravila-texnika-poleznye-sovety.html>
14. <http://www.medicinform.net/>
15. <https://keeprun.ru/programs/kak-trenirovat-vynoslivost.html>

РАЗДЕЛ ВТОРОЙ: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры – один из способов физического развития человека. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они – важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на человека. Благодаря им обычное становится необычным, а поэтому особенно привлекательным. В игре используются естественные движения, большей частью в ненавязчивой развлекательной форме. Главный признак подвижных игр – наличие активных двигательных действий, благодаря чему они являются признанным средством и методом физического воспитания и развития. Использование подвижных игр позволяет развивать не только физические, но и интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность. В играх, имеющих сюжетную форму, есть простор для воображения и артистизма, элементов танца и пения. К тому же игры могут проводиться под музыкальное сопровождение. Всё это формирует эстетическое мировосприятие. Увлекаясь игрой, люди очень ярко проявляют черты характера и другие индивидуальные особенности.

При организации подвижных игр необходимо тщательно следить за санитарно-гигиеническими условиями проводимых занятий, в частности за чистотой спортивного зала и температурой воздуха. Не менее важное значение имеет чистота тела и одежды самих занимающихся. В процессе игры значительно повышается обмен веществ, увеличиваются газообмен и теплоотдача.

Если на занятии решается задача развития **силы**, то в его программу очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также упражнения с доступными отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег, прыжки с посильным для учащихся грузом. Сюда же следует отнести метания различных предметов на дальность.

Для развития **быстроты** следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы и

включающие физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, бегом на короткие дистанции и другими двигательными действиями, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития **ловкости** применяют игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с действиями партнеров по команде, определенной физической сноровки.

Для развития **выносливости** надо использовать игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями упражнений или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами игры.

Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями. При планировании нужно учитывать общую нагрузку занятия и определять цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий. Уровень ее трудности и продолжительность должны быть доступными для занимающихся и возрастать плавно и постепенно.

Соревновательный элемент и естественные виды движений позволяют успешно использовать подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Умение координировать свои действия в плане коллективного взаимодействия, проявлять инициативу в условиях игры, чувствовать себя активным доставляет большое удовольствие и помогает заинтересовать, увлечь студентов на занятиях по физической культуре. В связи с этим подвижные игры являются одним из основных средств физического и психологического воспитания студентов.

При проведении игр серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и зрителей.

Знакомство с подвижными играми, разнообразие, виды

Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон, они доступны детям разных возрастов. Наибольшая близость той или другой игры определенному возрасту предопределяется степенью ее доступности. Важное условие успешности игровой деятельности – понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать с простых некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными – командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности к изучению. Это поможет закрепить привычки и умения. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой

она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовку. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав. Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими. Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом узком зале или коридоре можно проводить игры выстраиванием, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большой подвижности с бегом враспынную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр. При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и долго ждут необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре. Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

- 1) умение доходчиво и интересно объяснять игру;
- 2) размещение игроков во время ее проведения;
- 3) определение ведущих;
- 4) распределение на команды;
- 5) определение помощников и судей;
- 6) руководство процессом игры;
- 7) дозирование нагрузок;
- 8) окончание игры.

В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться педагогом одним из следующих способов:

- 1) с помощью расчета;
- 2) фигурной маршировкой;
- 3) по указанию руководителя;
- 4) по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так, как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- 1) наблюдение за действиями учеников;
- 2) устранение ошибок;

- 3) коллективных приемов;
- 4) пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;
- 5) регулировка нагрузок;
- 6) стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого педагог должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Игра может быть включена во все части занятия. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба. Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

Характеристика подвижных игр

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются прежде всего содержанием игры. Различия в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего. Также командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Игры народов разных национальностей и народные игры своей местности

Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения.

Понятие «игра» включает в себя множество различных форм игрового фольклора, каждая из которых, в конечном счете, способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному. Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека, – это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получения внешней информации.

Процесс игры связан с престижными для человека физическими и двигательными упражнениями, в игре всегда заложен элемент нового, непознанного.

Подвижная игра – есть естественный спутник жизни, источник радостных эмоций, обладающих огромной воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни народа, национальные устои, представление о честности, смелости, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой движения, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе. Именно игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности, многие игры народов мира похожи друг на друга и практически у всех народов одним из самых любимых атрибутов является мяч.

Так как в последнее время люди ведут малоподвижный образ жизни, заменяя занятия физкультурой и спортом времяпрепровождением у телевизора и компьютера, происходит ухудшение здоровья детей. Упражнения с различными мячами (малыми, большими) динамичны и эмоциональны. Способствуют развитию силы, координационных способностей, быстроты реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключения внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биохимической рационализации.

Они эффективно влияют на развитие как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения), так и физиологических (усиливает кровообращение, дыхание, обмен веществ).

Вместе с тем, следует отметить, что применение народных игр, как эффективного средства физического воспитания, организации активного досуга и формирования здорового образа жизни, используется еще недостаточно широко. В нашем университете среди средств физического воспитания, способствующих развитию массовости физической культуры и спорта, перспективное значение имеет применение народных подвижных игр.

Русская народная игра: Блуждающий мяч

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегаёт вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идёт на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Башкирская народная игра: Стрелок (Уксы)

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10–15 м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок – стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

Правила игры. В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Бурятская народная игра: Ищем палочку (Модо бэдэрхэ)

Участники игры становятся по обе стороны бревна (скамейки, доски), закрывают глаза. Ведущий берет короткую палочку (10 см) и бросает подале в сторону. Все внимательно слушают, стараются отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» игроки разбегаются в разные стороны, ищут палочку. Выигрывает тот, кто найдет ее, незаметно подбежит к бревну и постучит палочкой. Если же другие игроки догадались, у кого находится палочка, то стараются догнать его и запятнать. Тогда палочка переходит к тому игроку, который догнал. Теперь уже он убегает от остальных.

Правила игры. Осаленный должен быстро передать палочку.

Дагестанская народная игра: Достань шапку

Игроки делятся на две команды, по десяти человек в каждой. На расстоянии 10–15 м. находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, вторые пары передвигаются на четвереньках, третьи пары идут на пятках, четвертые пары – в полу приседе, пятые пары продвигаются в глубоком приседе.

Правила игры. Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок. При повторении

игры лучше поменять виды движений между парами. Можно выбрать и другие движения.

Карельская народная игра: Я есть (Оленпа!)

Для игры выбирают площадку длиной 50–70 м и шириной не более 10 м. Играет четное количество детей. Они распределяются на две равные команды, договариваются или решают по жребию, какая будет водить первой.

В середине площадки на расстоянии 2–3 м обозначаются две линии, за которыми строятся две шеренги друг против друга. Игроки убегающей команды дружно все вместе хлопают в ладоши, поворачиваются и быстро бегут к своему краю площадки. Водящая команда бежит за ними, стараясь осалить хоть одного из убегающих прежде, чем они пересекут линию, очерчивающую площадку. Тот игрок, кого осалили, должен громко крикнуть: «Оленпа!» («Я есть!»). После этого он и вся его команда поворачиваются и ловят игроков водящей команды, которые стремятся убежать за черту на конце своей площадки.

Игра продолжается до тех пор, пока одной из команд не удастся в полном составе убежать за черту неосаленной. Ее считают победительницей. Затем водит другая команда.

Правила игры. Ловить можно любого игрока. Осаленный обязательно должен крикнуть: «Я есть!» Не разрешается убежать за боковую линию площадки.

Северо-осетинская народная игра: Палка (Чука)

Играющие становятся за линией кона. На расстоянии 6–8 м от нее водящий ставит вертикально на землю небольшую палочку (длина 10–15 см, сечение 3–5 см). Играющие держат в руках палки длиной 1 м, которые они по очереди бросают с линии в чуку, стараясь сбить ее. Если чука сбита, водящий должен как можно быстрее поставить ее на место и взять одну из палок. Остальные игроки в это время стараются подбежать каждый к своей палке и взять ее. Оставшийся без палки становится водящим.

Если никто из игроков не сбил чуку, то каждый старается забрать свою палку, водящий стремится завладеть чьей-либо палкой.

В этот момент играющие могут действовать против водящего коллективно: использовать ложные, отвлекающие действия и тем самым помочь товарищу взять палку.

Правила игры. Следует быть осторожными, чтобы не попасть палкой в водящего; бросать палку в чуку можно только тогда, когда водящий поставил ее и отошел на свое место.

Белорусская народная игра: Мельница (Млын)

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее 2 м друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч.

Правила игры. Игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

Азербайджанская народная игра: Чья шеренга победит?

Играющие делятся на две равные команды. Два игрока, по одному из каждой команды, становятся лицом друг к другу перед начерченной на земле линией. Держа друг друга за пояс, по сигналу стараются перетянуть противника к себе. Проигравший переходит в команду выигравшего.

Правила игры. Начинать игру следует с определенного места. Побеждает тот, кто перетянул соперника на свою сторону.

Азербайджанская народная игра: Отдай платочек (Дэслшы вер)

Играющие делятся на две группы и выстраиваются в шеренгу друг против друга, держа руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают ведущего, которому дают платочек. Ведущий проходит позади своей команды и незаметно вкладывает платочек в руку одному из детей. После этого игрок, стоящий в центре, дает команду: «Отдай платочек!» Дети с платочками должны выбежать и отдать платочек ведущему. Побеждает тот, кто быстрее отдаст платочек. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

Правила игры. Бежать и отдавать платочек можно только по сигналу. Платочек надо каждый раз давать разным детям.

Эстонская народная игра: Черное и белое (Маарья – магдалезна)

Две команды – «Черные» и «Белые» – стоят в шеренгах лицом друг к другу. Ведущий бросает картонный диск, у которого одна сторона черная, другая – белая. В зависимости от того, какая сторона при падении окажется наверху – белая или черная, – одна команда начинает ловить другую. Убегающие пытаются выскочить за прочерченную линию дома. Побеждает та команда, на счету у которой за время игры окажется больше пойманных противников.

Правила игры. Ловить противников можно только после констатирующих слов ведущего: «Белые!» (Или: «Черные!») Догонять убегающих можно только до линии дома. Пойманные за линией дома не засчитываются.

В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство. С древнейших времен до нас дошли сведения об играх с мячом.

В древних русских летописях есть упоминание о народной игре – лапте. Да и среди предметов, найденных при раскопках древнего Новгорода, обнаружено немало мячей и сама лапта (палка-бита), давшая название игре. Значит, более тысячи лет живет эта игра в народе. Еще во времена Петра 1 лапта была любимейшей молодецкой забавой. Следует отметить, что лапта – не только русская игра. У разных народов мира есть много родственных игр. Они имеют свои правила и называются по-разному: у англичан – кри-

кет, у американцев – бейсбол, софтбол, у кубинцев – пелота, у румын – ойма, у финнов – песа палло, у немцев – шлагбал. Норвежские археологи при раскопках находят биты для игры в лапту, которая у викингов пользовалась успехом. У разных народов наблюдается большое количество однотипных игр, представляющих модификации, которые складывались применительно к локальным условиям. Такое гармоничное сочетание самобытного начала с интернациональным способствовало появлению многообразия видов, разновидностей и вариантов многих игр. Заметное влияние на характер большинства бытующих сейчас подвижных игр оказывает спорт, что приводит к так называемой спортизации игр. Некоторые народные игры, как, например, лапта, были переработаны в спортивные правила. С этой целью были разработаны строго регламентированные правила. Согласно спортивным правилам проводятся соревнования на первенство района, города, России.

Лапта

Русская лапта – один из увлекательнейших игровых видов спорта, игра, уходящая своими корнями в далекое прошлое.

Русская лапта – двухсторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями (линия кона, линия дома), одна команда играет в защите, другая в нападении. Цель одной команды – совершить как можно больше перебежек, после совершенных ударов битой по мячу в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную пробежку (за линию кона и обратно), приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки, попадая в них мячом (осаливание) и поймать мяч с лета (свеча), команда, совершившая осаливание, получает право перейти в атаку и совершать удары и перебежки, другая команда имеет право совершить обратное осаливание.

Лапта – полезная и увлекательная игра, не требующая особых дорогостоящих принадлежностей и специальных фундаментально оборудованных площадок. Достаточно иметь обычный теннисный мяч, деревянную биту, ровную площадку и желание проявить себя в этом увлекательном русском национальном виде спорта.

Русская лапта является действенным средством физического воспитания, так как представляет широкую возможность разностороннего воздействия на занимающихся.

Основу игры составляют естественные движения: бег, прыжки, броски мяча и т.д. Игра в лапту способствует физическому развитию, воспитывает в игроке чувство коллективизма, формирует бойцовские качества.

Правила

Каждой команде необходимо 10 участников (в игре не профессиональное количество может меняться).

Лапта подразумевает определение сторонами своей роли в игре посредством жребия. Нападающие (или «бьющие») занимают линию города, а их противники («водящие») рассредоточиваются по игровой площадке.

Один из нападающих выходит в область подачи, другие располагаются вдоль боковой линии города. Из водящих тоже выделяется один участник, подающий мяч. Он идет в область подачи, а прочих участников капитан расставляет по полю.

Подающий бросает мяч, а нападающему с битой необходимо отбить его так, чтобы он вылетел за контрольную линию. Если удар выполнен без ошибок, нападающий устремляется к линии кона через поле и ему необходимо успеть промчаться туда и обратно, пока защищающиеся не завладели снарядом.

Задача защищающихся – перехватить (поднять) мяч и коснуться им бегущего игрока. Если последний успел пробежать до кона и назад, его команда зарабатывает 2 очка. Если вернуться у него не получилось, то он остается на линии кона в ожидании удара другого бьющего. Потом он старается попасть в город не осаленным, при удачной попытке увеличивает счет на 1 балл. Игрок, результативно пробежавший по полю, бьет еще два раза, а затем занимает место последним на площадке очередности.

Главная цель водящих – схватить мяч на лету. Тогда они получают 1 балл и становятся бьющими. Иной вариант – подобрать упавший мяч и коснуться им бегущего (осалить). Игрок, поднявший мяч, вправе сделать это самостоятельно или передать снаряд другому члену своей команды. Затем снаряд нужно вернуть в город, после чего игра останавливается.

Для движущегося в это время по полю игрока, возможны два варианта:

Если он добрался до центра площадки – продолжает движение.

Не добрался – возвращается на исходную.

Если бьющие игроки допускают следующие ошибки: Посылают мяч за территорию поля или получают замечание судьи, то их команда получает штрафные баллы.

Водящие побеждают в том случае, если осаливают бегущего, а затем все до одного убегают в город не осаленными. Возможны ситуации, когда победа сразу присуждается водящим, если кто-либо из нападающих:

Допустил грубейшее нарушение правил.

Удерживает мяч руками или по-другому ограничивает доступ к снаряду.

Бита улетела из рук бьющего за территорию города.

Лапта включает в себя 2 партии продолжительностью по 30 мин. Об окончании матча судья оповещает длинным свистком. Сторона, на счету которой оказывается больше очков, провозглашается победителем.

Когда игры проводятся во дворе, в школе, на улице, правила могут подвергаться изменениям по договорённости между командами или участниками.

Снаряжение: Деревянная бита 70–110 см весом до 1,5 кг. Теннисный мяч.

Методические указания

Нужно учитывать:

1. Игрок, заступивший одной ногой за линию города или кона, может возвратиться назад. Если же заступ совершен двумя ногами, придется остаться на месте, иначе судья поменяет команды местами.

2. Если на линии кона ожидает не добежавший игрок, а удар следующего бьющего не удался, то ожидающий переходит в пригород.

3. При пересаливании игроки бьющей стороны опять получают возможность сделать удар.

4. При вылете снаряда за боковую линию (ауте) участникам бьющей команды нужно оставаться на занятых позициях. После трех таких неудачных ударов начинают начисляться штрафные баллы – 1 за каждый последующий аут.

Обязательно соблюдать правило, что в лапте нельзя делать:

1. Всем, кроме подающего, приближаться к игроку с битой более, чем на 2 м.

2. Бросать мяч для осаливания в голову, пах и солнечное сплетение.

3. Использовать биты, все размеры которой намного превышают установленные.

4. Задерживать бегущего игрока.

Библиографический список

1. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Уфа: ГУП РБ «Уфимский полиграфкомбинат», 2003. – 176 с

2. Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: учебно-методическое пособие / Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПИ, 1996. – 20 с.

3. Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура» / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Изд-во ВГАСУ, Воронежская обл. общественная орг. «Федерация русской лапты». – Элист, 2011. – 264 с.

4. Грудина С.В. Методика обучения занимающихся технике и тактике игры «Русская лапта»: методические рекомендации / С.В. Грудина. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. – 47 с.

5. Гусев Л.Г. Судейство соревнований по русской лапте: учебное пособие / Л.Г. Гусев, В.И. Щемелинин. – Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2006. – 64 с.
6. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.
7. Ежова А.В. Русская лапта: особенности обучения тактическим действиям в русской лапте: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 20 с.
8. Костарев А.Ю. Мини-лапта. Правила соревнований / А.Ю. Костарев. – Уфа: БГПИ, 1996. – 20 с.
9. Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте / А.Ю. Костарев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2001. – 103 с.
10. Костарев А.Ю. Русская лапта. Правила соревнований / А.Ю. Костарев. – М.: Советский спорт, 2004. – 30 с.
11. Крутько Г.А. Подвижные игры на занятиях по физическому воспитанию в вузе / Г.А. Крутько, С.М. Матиевская // Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – № 4-2. – С. 122–125.
12. Русская лапта: методические рекомендации. – Вологда: ВоГТУ, 2009. – 31 с.
13. Русская лапта: правила соревнований / Федерация русской лапты России. – М.: Советский спорт, 2008. – 32 с.
14. Русская лапта: техника, тактика, история и правила: учебное пособие / под общей редакцией Р.М. Исламов, Ю.Г. Капустин, Н.Л. Врищ, И.В. Шайдарова. – Министерство образования и науки Российской Федерации, Дальневосточный федеральный университет, Школа искусства, культуры и спорта, Кафедра методики преподавания спортивных игр. – Владивосток: Изд-во ДВФУ, 2018. – 60 с.
15. Физическая культура. Раздел: русская лапта: учебно-методическое пособие / М.Е. Погадаев, В.В. Плотников; Уфимская государственная академия экономики и сервиса. – Уфа: Уфим. гос. акад. экономики и сервиса, 2009. – 44 с.
16. Щемелинин В.И. Организация и проведение соревнований по русской лапте / В.И. Щемелинин. – Уфа: БГПУ, 2003. – 43 с.
17. <http://sportfiction.ru/articles/podvizhnye-igry-dlya-yunyh-legkoatletov/>

РАЗДЕЛ ТРЕТИЙ: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу – спортивные игры.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта.

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий – приемов игры (техники).

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограниченном времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических действий, который даёт возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях меняющихся ситуаций. В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов и многое зависит от согласованности их действий, с целью достижения победы над соперником.

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол – интересная, увлекательная спортивная игра. Волейбол – является весьма эффективным средством для укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, основанный на беге, прыжках, метаниях. Основная социальная функция игры заключается в подготовке к труду. Именно в игре, где моделируются реальные жизненные условия, наилучшим образом формируются качества личности, определяющие успешность трудовой деятельности человека.

Волейбол – спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.

Цель игры – направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет три касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке). Мяч вводится подачей в игру: подающий игрок ударом направляет мяч через сетку на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его выхода за пределы площадки или ошибки одной из команд. В волейболе каждый розыгрыш выигрывает очко (система быстрого набора очков). Когда принимающая команда выигрывает розы-

грыш, она получает и право подавать, переход ее игроков осуществляется по часовой стрелке.

Волейбол классифицируется как спорт, использующий отскок мяча, – это означает, что игроки никогда не сохраняют владение мячом. Вернее, входят в контакт с мячом кратковременно и затем направляют его другому игроку. Единственное исключение – подача.

Учебные занятия состоят из трех частей. Первая подготовительная часть – в ней используются общие развивающие упражнения, направленные на разминку студентов; специальные развивающие упражнения, направленные на овладение студентами техники выполнения базовых элементов волейбола. Вторая основная часть занятий – проводится методом круговой тренировки и нацелена на освоение студентами знаний и умений по выполнению технических элементов игры. Третья заключительная часть занятия студенты выполняют заминку и упражнения на расслабление. Задача заключительной части – вывести организм из состояния повышенной двигательной активности.

Закрепление техники. Верхние и нижние передачи. Приём мяча

При закреплении техники верхних и нижних передач очень важно обратить серьёзное внимание на воспитание у занимающихся правильного отношения к верхним и нижним передачам и применение их в игре.

Выработать навыки умелого применения приёма сверху и снизу соответственно сложившейся обстановке в игре – основная задача обучающегося передачам.

Игрок в совершенстве должен овладеть арсеналом защитных действий, чтобы в зависимости от игровой обстановки принять решение, каким способом – сверху или с низу – принять мяч успеть осуществить свой замысел. Всё зависит от того, как быстро игрок сможет выйти к месту падения мяча. Если успеет занять исходное положение для верхней передачи, то примет мяч сверху, если не успеет, то с низу, однако игрок может мяч и проиграть, если не владеет таковыми навыками.

В современной игре передача – важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты непосредственно с атакой. Главная тактическая задача для волейболиста – обеспечить наилучшее условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов. Желательно, чтобы игрок не выдумывал не выполнимые им решения, а дал бы качественную высокую передачу волейболисту, к которому он стоит лицом.

Во время игры иногда приходится выполнять передачу игроку первого темпа. В связи с этим на тренировке можно предложить ему выполнить несколько передач для нападающего удара из зоны 3 в зоны 2, 4.

Методические указания. Необходимо развивать у занимающихся быстроту реакции, быстроту передвижения и другие качества, от уровня развития которых зависит своевременный выход игрока к мячу.

Особое внимание при обучении передачи мяча сверху двумя руками следует обращать на выход под мяч и положение кистей рук и пальцев на мяче – это залог успешного управления мячом, следовательно, и точности при передаче мяча.

Здесь важно, чтобы основная нагрузка приходилась на первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Все пальцы расставлены оптимально широко и большие пальцы находились на уровне бровей. Во время передачи безымянный и мизинец поддерживают мяч сбоку. Передачу мяча осуществляют плавным выпрямлением ног, туловища и рук.

Усиление ног при передачах обусловлено расстоянием, на которое выполняется передача. Кисти регулируют направление полета мяча.

Чтобы эффективно управлять приемом мяча снизу, необходимо запомнить следующие пять пунктов. 1. Держите мяч между запястьями и локтями в самой широкой части предплечья. 2. Сожмите запястья и кисти рук для того, чтобы лучше вытянуть руки. 3. Соедините локти. Это даст мячу большую площадь для контакта и поможет контролировать направление приема. 4. Попытайтесь согнуть колени до того, как мяч долетит до вас так, чтобы обеими коленями амортизировать подачу и переадресовать передачу. 5. Попытайтесь сжать плечи по направлению к цели в момент столкновения с мячом.

Задания для закрепления приёмов и передач в волейболе

Упражнения для приёма и передачи мяча сверху:

1. В стойке имитация передачи.
2. В парах: один партнер набрасывает волейбольный мяч, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке).
3. Подброс мяча над собой и передача вперед – назад партнеру (то же в прыжке).
4. Наброс мяча точно партнеру и передача вперед – назад.
5. Передача от игрока к игроку – одна передача над собой, вторая передача партнеру, (то же в прыжке).
6. Стоя в кругу (капитан), передает мяч каждому игроку (по порядку), игрок передает капитану и т.д.
7. В парах у стены поочередное выполнение передачи.
8. В парах передача над собой – присесть (коснуться пальцами пола), встать и передача партнеру.
9. Передача от игрока к игроку с промежуточным касанием пола.

Упражнения для приёма и передачи мяча снизу:

1. И.п. – имитация приёма мяча снизу двумя руками перед собой, слева, справа.
2. То же, но после перемещения.
3. В паре – один кладет мяч на предплечья второму и давит слегка на мяч, второй имитирует приём.
4. В паре – один набрасывает мяч (снизу двумя руками – имитируя движение приёма) точно перед партнером, второй принимает его снизу двумя руками.
5. То же, но мяч не доброшен.
6. То же, но мяч набрасывается влево – вправо от игрока.
7. В паре, от сетки – один ударяет мяч о пол, второй перемещается к мячу и выполняет приём снизу двумя руками, направляя его к сетке.
8. То же, но от сетки игрок выполняет подачу.
9. То же, но подача выполняется через сетку с 3,6 и 9 метра.

Закрепление техники. Блок при ударе

Скоростная организация атаки с широким применением различных комбинаций, скоростных передач для нападающих ударов и увеличение количества нападающих – отличительная особенность современного волейбола. Поэтому блокирующие нередко бывают вынуждены в одиночку вести борьбу над сеткой с нападающими соперника. Естественно, что за последние годы требования, предъявляемые к искусству блокирования, еще больше возросли.

Блокирование возникло как средство борьбы против сильных нападающих ударов.

Блокирование – первая линия защиты против нападения противника, эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой.

Встречая удар на стороне противника, надо помнить, что при блокировании нельзя касаться мяча раньше, чем это сделает нападающий игрок. Блокирование – навык, помогающий игрокам хорошо выполнять защиту от нападающего удара. Блокирование удара – часто наиболее удачный способ сделать это. Блок выполнен успешно, когда рикошеты мяча от рук блокирующего приземляются непосредственно в площадку противника или отлетают от рук таким образом, что блокирующая команда не может играть мяч. Блокирование выполняется в двух формах: одиночное и групповое. Прочные навыки одиночного блокирования позволяют успешно овладеть навыками группового. Мы обсудим одиночное блокирование. Одиночный блок – когда один человек блокирует нападающий удар – часто является недостаточно эффективным приемом, чтобы остановить хорошего нападающего.

Методические указания. Наиболее важный фактор – выбор места постановки блока. Обычно необходимо находиться не больше, чем в 30 см от сетки, и, конечно, напротив противника. Держите свои руки на уровне плеч с ладонями, выставленными вперед. Как только мяч паснули на удар, следите за нападающим. Ваша позиция относительно нападающего определяется по бьющей руке, выравнивайте половину ширины тела по направлению бьющей руки нападающего.

Важно помнить:

- 1) будьте осторожны, не переносите руки через сетку слишком далеко, так как это может закончиться касанием сетки;
- 2) будьте осторожны, не ставьте руки слишком далеко от сетки, так как мяч попадет в них и приземлится между вами и сеткой;
- 3) если мяч контактирует с вами и приземляется между вами и сеткой, то необходимо сбалансировать плечи ближе к сетке;
- 4) следите за приземлением, не переступайте среднюю линию.

Успех блокирования зависит главным образом от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и постановки рук в момент удара (собственно блокирования).

Задания на технику постановки блока

Упражнения на закрепление техники постановки блока:

1. Имитация блока на месте у стены, сетки.
2. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки вправо – влево скачком, приставным скрестным шагом и бегом.
3. Имитация блока в прыжке в парах с касанием ладонями друг друга.
4. То же, но с переносом рук вправо – влево.
5. В парах через сетку: один игрок имитирует нападающий удар, другой закрывает удар по направлению разбега.
6. Один игрок стоит на возвышении с мячом в руках над сеткой (на своей стороне), другой имитирует блок, выполняя активное движение руками.
7. Игроки в парах, передаю мяч над сеткой в прыжке перемещаясь на один шаг вправо, влево.
8. Блокирование мяча после подброса.
9. Три игрока в зонах 2, 3, 4 стоят на возвышении – блокирующие имитируют блокирование после перемещения (перемещаясь вправо, влево).

Закрепление техники нападающего удара

Нападающий удар – это, пожалуй, самый привлекательный элемент игры в волейбол. Нападающие удары – основное средство набора очков. Процент «забитых» мячей – важнейший показатель успеха команды.

Хорошо исполненный нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам. Нападающий удар демонстрирует мощь, скорость и атлетизм игрока, заставляет публику восхищаться волейболом, как ни одним другим видом спорта. Нападающий удар используется для забивания мяча в часть площадки противника с такой силой, чтобы защитники были неспособны его поднять и отправить на сторону соперника. Игроки передней линии могут нападать с любой точки площадки. Игроки задней линии могут атаковать только из-за трехметровой линии. Эффективная команда имеет в своем арсенале несколько различных методов нападения. Три основных типа атаки: скидка, накат и сильно забитый удар. Скидка – это эффективный инструмент, когда противник определил выбор времени вашей атаки. Хорошо выполненная скидка, помещенная позади передней линии противника, часто будет его деморализовывать и придавать импульс вашей команде. Накат похож на скидку, но наносится глубже в площадку противника. Выполнить скидку, накат или сильно забить мяч – выбор должен остаться один.

Методические указания. Освоение атакующих ударов во многом зависит от развития скоростно-силовых качеств (прыгучести и динамической силы) и координационных способностей (пространственно-временной мышечной координации) волейболиста.

При разучивании атакующего удара применяют расчлененный метод: осваиваются заключительное движение (финальное усилие) – замах и удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя ногами с места и с разбегу; удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с различных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивлении блокирующих. Ожидайте нападающий удар с весом тела, перемещенным вперед, и приготовьтесь двигаться. Будьте осторожны, чтобы не начать рано, и следите за связующим, пока он не выполнит передачу на удар.

Самое сложное в этом техническом приёме состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитывать свои действия в соответствии с высотой и направлением полёта мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч, игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока далеко впереди или в стороне от него.

Ошибки, которые могут встречаться и на которые нужно обратить внимание при выполнении нападающего удара:

- 1) ранний или поздний разбег;
- 2) нет стопорящего шага;
- 3) неправильные ритм и темп разбега;
- 4) не оптимальное приседание перед отталкиванием от опоры;

- 5) медленное отталкивание;
- 6) нет махового движения не бьющей руки;
- 7) волейболист не доходит до мяча или мяч оказывается у него за головой;
- 8) не выносятся бьющая рука на вертикаль;
- 9) в момент удара игрок опускает локоть;
- 10) не точное наложение кисти на мяч;
- 11) после выполнения нападающего удара приземление на прямые ноги.

Ошибки исправляются с помощью дополнительных объяснений и показа, а также подводящих упражнений и повторений отдельных элементов нападающего удара в замедленном темпе.

Задания на отработку нападающего удара

Упражнения направленные на закрепление техники нападающего удара:

1. Имитация удара (замах бьющей руки вперед-вверх; не бьющая рука поднимается до уровня плеч в согнутом положении) на месте, в прыжке с места и разбега.
2. Удар по мячу, поддерживаемого не бьющей рукой.
3. Удар по мячу с собственного подброса (как при верхней прямой подаче) на месте, в прыжке, с места и разбега.
4. Удар по подвешенному мячу.
5. Удар в пол с отскоком в стену на месте и в прыжке с собственного подброса.
6. То же, но мяч набрасывает партнер со стороны бьющей руки.
7. Удар через сетку стоя на возвышении с собственного подброса.
8. То же, но мяч набрасывает партнер.
9. Удар через сетку в прыжке с наброса мяча партнером с места, с одного, двух, трех шагов разбега.
1. Удар через сетку в прыжке с передачи партнера.
2. Выполнение нападающих ударов на точность.
3. Выполнения нападающих ударов на силу.
4. Выполнение нападающих ударов на точность и на силу.
5. Совершенствование нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.

Закрепление техники. Подача

Подача – технический приём, с помощью её мяч вводят в игру.

В настоящее время существует пять основных способов подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача в прыжке. Также различают некоторые варианты подач в зависимости от характера траектории полёта мяча: подачи с высокой и обычной траекторией мяча; подачи с пря-

молинейной траекторией полёта и подачи с планирующей траекторией полёта мяча, также различают подачи с вращением мяча вокруг своей оси; подачи с укороченной и удлинённой траекторией полёта мяча и др.

Верхняя прямая подача в опоре. В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность, т.е. волейболист может послать мяч в определенную зону сильно и достаточно точно. Для новичков изучение верхней прямой подачи большой трудности не представляет.

Закрепляем технику выполнения верхней прямой подачи:

1) стоя лицом к сетке, игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче,

2) подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову;

3) туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью;

4) удар по мячу ладонью, по центру мяча.

Наиболее часто встречаются ошибки:

1) подброс мяча не оптимален по высоте;

2) не точен подброс мяча по месту встречи бьющей руки с мячом (мяч заброшен за голову, брошен далеко вперед или вправо, влево);

3) не точен удар по мячу (сверху, с боку);

4) незначительна скорость бьющей руки;

5) удар по мячу производится не на оптимальной высоте (к моменту удара по мячу волейболист опускает локоть).

Методические указания. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач, движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. В технику подачи входит: исходное положение; подбрасывание мяча и замах; удар по мячу и движение после удара по мячу. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, лицом к сетке, левую ногу (для правой) ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги незначительно согнуты в коленях, ставятся примерно на ширине плеч. Стопы направлены в площадку (направление стоп определяет направление полёта мяча). Вес тела равномерно распределен на обе ноги.

Подбрасывание мяча и замах. При подбрасывании нужно следить за траекторией движения мяча снизу-вверх, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре.

Одновременно с подбрасыванием осуществляется замах бьющей рукой.

Задания на закрепление техники подачи

Упражнения для закрепления техники.

1. Имитация – на счет раз – из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два – имитация подброса мяча; на счет три – имитация ударного движения.

2. Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.
3. Бросок мяча одной рукой (мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу несколько выше пояса: поднять руки с мячом вверх, затем опуская руку (которая поддерживает мяч снизу) бросить мяч
4. Подброс мяча вверх – вперед на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча замах бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшей точке с поддержкой мяча не бьющей рукой.
5. Подача в стену с расстояния 6–9 м.
6. Подача в парах (игроки на боковых линиях).
7. Подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.
8. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.
9. Подача в правую, левую половину площадки.
10. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки.
11. Подача на точность в зоны 1,6,5.

ФУТБОЛ

Чтобы хорошо играть в футбол, нужно овладеть навыками и умениями, в основе которых лежит физическая, техническая, тактическая и морально-волевая подготовка. Футбол – одно из самых доступных, популярных и массовых видов спорта, способное укрепить здоровье молодёжи.

Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает также такое ценное моральное качество, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность.

Чтобы хорошо играть в футбол, нужно овладеть навыками и умениями, в основе которых лежит физическая, техническая, тактическая и морально-волевая подготовка.

Игровые приемы с мячом являются сутью футбола. Играя, футболисты как бы соревнуются в умении бить, останавливать и вести мяч.

В матче всегда неоспоримым преимуществом обладает команда, лучше владеющая мячом. Каждый полевой игрок, чтобы научиться играть, должен овладеть техникой:

- 1) ударов ногой и головой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу на разной высоте и скорости, посылая его точно и сильно в цель (в ворота, партнеру и т.д.);
- 2) остановок ногой, туловищем и головой мяча, катящегося и летящего с разной скоростью и траекторией полета;
- 3) ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
- 4) отбора мяча у соперника во время передач, приема и ведения;
- 5) ввод мяча из-за боковой;

б) обманных движений (финтов) на удар. Передачу, ведение и отбор и т.д. Вратарь, кроме приемов полевого игрока, должен владеть техникой ловли, отбивания, переводов и введения мяча в игру.

Удары по мячу являются основными игровыми приемами в футболе. Ударом забиваются мячи в ворота соперников, ударами мяч передается между партнерами. Футболисты играют, применяя удары по мячу ногой и головой.

Разбираем технику удара по мячу трех основных способов:

Удар внутренней стороной стопы («щечкой») – самый точный по сравнению с другими ударами, что сопряжено с мячом большой площади поверхности стопы. Ударом «щечкой» футболисты пользуются тогда, когда требуется максимальная точность. Его применяют при передаче мяча на близкое расстояние по земле и по воздуху, для взятия ворот при прострелах, при выполнении пенальти. Удар выполняется с места и в движении по неподвижному, катящемуся и летящему мячу.

Удар внутренней частью подъема – один из самых распространенных приемов ввиду разнопланового применения его в игре. Применяют этот удар, посылая мяч партнерам или в ворота со среднего и большого расстояния. Им выполняют штрафные, свободные и угловые удары, прострельные и навесные передачи в штрафную площадь. Удар выполняется с энергичного разбега 6–8 м под углом 30–60° к направлению полета мяча.

Удар серединой подъема отличается большой скоростью полета мяча и относительная точность, что дает возможность применять этот удар при выполнении передач и ударов по воротам со среднего и дальнего расстояния, для введения мяча в игру от ворот, при выполнении штрафных и отбойных ударов от ворот, а также при нанесении ударов через себя.

Остановка (прием) мяча является средством, которое дает возможность взять под контроль мяч, овладеть им с целью совершенствования дальнейших игровых действий: ведения, передач и ударов по воротам.

Остановку мяча осуществляют за счет уступающих амортизирующих движений ногами, грудью, животом, шеей и накрыванием мяча стопой, голенью, животом.

Ведение мяча. Посредством ведения мяча (дриблинга) игрок, постоянно его контролируя, может обыграть соперника, выйти на свободное место, на тактический простор, с целью нанесения удара по воротам или передачи мяча партнерам. Несмотря на то, что дриблинг как технический прием проигрывает по времени исполнения другим. В футболе применяют в основном ведение мяча ногой, редко головой, когда мяч, летящий по воздуху, нужно себе подыграть.

Методические указания. Удары по мячу ногой производятся носком, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущемуся мячу. Несмотря на индивидуальные различия в выполнении уда-

ров по мячу ногой разными способами, анализ позволяет выявить общие слагаемые техники, которая состоит из разбега, постановки опорной ноги и замаха ударной ногой, удара, проводки и принятия стойки для быстрого продолжения игры.

Скорость полета мяча зависит от:

- 1) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги;
- 2) скорости и массы тела или его части в момент удара;
- 3) твердости части ноги, ударяющей по мячу;
- 4) скорости летящего мяча;
- 5) упругости мяча, а также от движения воздуха и состояния игрового поля.

Траектория и направление полета мяча находятся в прямой зависимости от нанесения удара в нужную точку мяча.

Нельзя забывать об остановках мяча и ведении. Полные остановки мяча в современном футболе почти не практикуются. Все чаще имеют место остановки мяча с последующим его переводом в сторону, вперед, назад или в промежуточных направлениях, что дает значительный выигрыш во времени обработки мяча и соответствует требованиям современного футбола.

Несмотря на то, что дриблинг (ведение) как технический прием проигрывает по времени исполнения другим приемам, он всегда будет иметь место в футболе, так как позволяет раскрыться индивидуальным способностям футболиста, проявляющимся в технике владения мячом и в понимании самой сути игры.

Мини-футбол

Мини-футбол в настоящее время является одним из наиболее динамично-развивающихся видов спорта. Его привлекательность обусловлена простотой правил, малой требовательностью к помещениям и площадкам для проведения игр и, прежде всего, популярностью футбола.

В результате обучения учащиеся должны знать:

- 1) правила техники безопасности во время игры в мини-футбол;
- 2) правила игры в мини-футбол;
- 3) особенности судейства на соревнованиях по мини-футболу

Должны уметь:

- провести разминку перед игрой;
- выполнять основные приёмы игры в мини-футбол;
- работать в команде во время игры;
- принимать решения в процессе игры

Сейчас основные положения этой игры выглядят так:

- 1) игра проходит в 2 тайма по 20 минут, в России с разрешения ФИФА в качестве эксперимента время каждого тайма увеличено до 25 мин;

2) площадка для игры должна быть прямоугольной, по международным стандартам её размеры: длина 38–42 м, ширина 18–25;

3) играют 2 команды-соперницы, в каждой из них на поле находятся 4 полевых игрока и 1 вратарь; число замен не ограничено;

4) не фиксируются офсайды;

5) размер ворот – 2х3 м.

Мяч в мини-футболе несколько меньший, чем в футболе на траве, и у него ниже отскок.

Методические указания. Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Поскольку размер площадки гораздо меньше футбольного поля, игрокам приходится одинаково активно вести борьбу и в защите, и в нападении, независимо от футбольного амплуа. Часто приходится играть с соперником один-на-один.

Задания для футбола и мини-футбола

Упражнения на развитие ловкости. Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия. На тренировках нужно больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

Пример упражнений без мяча:

1. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).
2. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
3. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
4. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч бросается партнером.

С футбольным мячом

1. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
2. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
3. С расстояния 7–8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать разворот с пробежкой вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.

Для того, чтобы у занимающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восста-

новления (1–2 мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10–15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся.

Без мяча:

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3–4 раза.
4. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.

С футбольным мячом:

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3–4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3–4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3–4 рывка.
4. Удары. Выполнение ударов с разных позиций и разными техниками в движении и с места.

БАСКЕТБОЛ

Игра в баскетбол предъявляет большие требования к организму человека. Без хорошей общей и специальной физической подготовки освоить технические и тактические приёмы баскетбола очень сложно и не каждому новичку это под силу.

В основе игры в баскетбол лежит техника. Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Овладеть техникой нужно и в сочетании с тактическими элементами.

Баскетбол – это очень подвижная игра, в которой развиваются все физические качества человека: быстрота, выносливость, координация, гибкость, сила. А самое главное в этой игре – это то, что нужно научиться владеть своим телом.

Закрепление техники бросков, передач и ведения мяча

Баскетбол – это прежде всего командная игра. Команда – это целый организм, который должен функционировать как единое целое. Навык, который первым помогает игрокам баскетбола в достижении этой цели – это пас (передача).

Передача мяча – это один из основных элементов командной игры. Существует ряд способов передачи мяча, каждый из которых выбирается в зависимости от игровой ситуации, от положения тела и рук игрока.

Существует много видов разных передач.

Мы закрепляем технику тех передач, которые чаще всего используются в игре:

1. Передача двумя руками от груди.
2. Передача двумя руками от груди с отскоком.
3. Передача двумя руками от головы.
4. Передача двумя руками снизу.
5. Передача одной рукой от плеча.
6. Передача одной рукой снизу.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

Методические указания. При выполнении любого способа передачи требуется расслабление кистей и сохранение равновесия тела. Закрепляем последовательность в обучении передачам такова: сначала выполняется на месте (акцентируйте внимание на точности, быстрой передачи и работе кисти), потом в движении – встречном, параллельном, вслед убегающему игроку, в прыжке.

Ведение. Одна из основ баскетбола – это способность надёжно контролировать мяч. Тот, кто освоил ведение мяча без зрительного контроля получит в игре определённое преимущество. Он будет видеть площадку, партнёров и соперников, сам сможет создавать острые моменты в атаке и облегчить игру своим товарищам. Правильное ведение мяча (дриблинг) предполагает также умение игрока резко останавливаться на полной скорости, сделать внезапный рывок с мячом, «поменять» руку, ведущую мяч. Изменить скорость ведения или высоту отскока мяча от площадки, или ритм дриблинга. Необоснованное ведение мяча предоставляет соперникам время для организации обороны.

Методические указания. Правильная техника ведения требует, чтобы игрок управлял мячом с помощью предплечья, кисти и особенно пальцев, их кончиков. Не нужно касаться мяча ладонью.

Важно следить за правильным положением тела игрока: ноги сильно согнуты в коленях, таз опущен, корпус слегка наклонён вперёд, голова обращена вперёд. Вести мяч нужно не перед собой, а сбоку, ударяя им под выставленную вперёд ногу, иначе ученикам не добиться скорости ведения – мяч станет мешать.

Закрепляем последовательность в обучении ведению мяча: активные толчки мяча вниз на месте с сопровождением мяча кистью; то же с продвижением шагом вперёд, назад, в стороны (приставными шагами); ведение по прямой с переходом с шага на бег; ведение с изменением направления и высоты отскока мяча.

Бросок венчает атаку баскетболиста. Самый главный технический приём – это броски. Все остальные игровые приёмы лишь способствуют созданию условий для выполнения точного броска в корзину.

Закрепление техники бросков, которые можно применять в игре:

1. Бросок двумя руками от груди.
2. Бросок одной рукой от плеча.
3. Бросок одной рукой сверху в движении.
4. Бросок крюком.
5. Бросок в прыжке.

Методические указания. Техника броска и передачи очень сходна и отличается главным образом траекторией полета мяча. Все движения во время выполнения броска должны быть согласованны и заканчивается активным движением кисти руки (как бы хлест вниз).

Дальнейшее совершенствование в бросках предусматривает умение выполнять их в сочетании с другими приемами, в изменяющихся условиях игры и, конечно, в постоянном стремлении повысить меткость.

Задания на закрепление техники бросков, передач и ведения мяча

Упражнения **в передачах** мяча: построение в шеренгах. Передать мяч и перебежать в шеренгу, напротив.

Построение в кругах. Передать мяч и следовать на место, куда передал мяч.

Передача двумя мячами: передавать в стену поочередно каждый мяч.

Построение парами: один подбрасывает свой мяч вверх и затем ловит. Пока свой мяч находится в воздухе, надо поймать мяч от партнера и передать ему обратно.

Упражнения в передаче мяча в движении: бежать по прямой. В заранее обусловленном месте выделить один широкий шаг после толчка левой ногой (прыжок шагом) и продолжать свободно бежать дальше. То же, но выполнить два широких шага подряд, каждый после толчка левой ногой. То же, с имитацией движений ловли и передачи: с первым широким шагом послать руки вперед для ловли и подтянуть их к себе, после второго шага послать их вперед для передачи. То же, но с первым шагом снять мяч с руки преподавателя или партнера и затем передать его.

Упражнения в передаче после ведения: стоя на месте с шагом левой ногой вперед ударить мяч в площадку и с широким шагом правой вперед выполнить ловлю мяча, отскочившего от площадки. Выполнить несколько раз, чтобы прочувствовать момент ловли мяча. То же, но затем выполнить второй шаг и передачу.

Упражнения для закрепления техники **ведения** мяча: на месте, находясь в стойке баскетболиста, толчками пальцев направлять мяч в площадку. Внимание сосредоточить на длительном сопровождении мяча вниз и

возможно более ранней встрече его после отскока с уступающим движением до уровня пояса. Ноги пружинят в такт с толчком. То же, вести мяч перед собой правой и левой руками попеременно, таким образом, чтобы правая рука направляла отскок мяча влево, а левая – вправо. Кисть накладывается на мяч с противоположной отскоку стороны (справа- сверху, слева-сверху). То же, но мяч вести одной рукой, изменяя направление отскока; кисть занимает положение то справа- сверху, то слева- сверху.

Вести мяч по прямой шагом, затем бегом.

Вести мяч с изменением направления (зигзагообразно) и обводкой препятствий.

Вести мяч, внезапно останавливаясь и снова выполняя рывок.

Упражнения для закрепления **в бросках**. Броски после ведения. Расставьте на площадке несколько препятствий или просто своё воображение для изменения направления ведения, выхода в желаемую зону площадки и выполнения броска. Выполнять броски после короткого быстрого ведения с изменением направления движения.

Броски с точек. Точки определить самостоятельно. Передвигать между ними быстро и с ведением мяча, при промахе быстрый подбор мяча и возврат на следующую точку.

ГАНДБОЛ

Гандбол – это игра сопротивление, противостояние и демонстрация умений и навыков игроков стремиться к поставленной цели (забросить мяч в ворота). В гандбол можно играть с самого юного возраста. Как и в других спортивных играх все физические качества человека задействованы и развиваются равномерно (с незначительной разницей).

Понимание, правила, основа, игра

Административным органом данного вида спорта является International Handball Federation (IHF). Именно она разрабатывает регламент. Правила гандбола едины для видов и уровней турниров.

Кратко правила гандбола.

Правила игры в гандбол одинаковы для мужчин и женщин:

1. Гандбольная команда состоит из 16 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7 игроков, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём.

2. Матчи взрослых команд состоят из двух таймов по 30 минут с 15-ти минутным перерывом.

3. Матч начинается с введения мяча в центр поля.

4. Игроки могут смело касаться мяча любой частью тела, кроме ног.

5. Прежде чем осуществить передачу необходимо убедиться, что игрок находится на расстоянии более 3 метров.

6. Прежде чем сделать пас или бросить мяч в ворота противника, каждый игрок вправе держать его у себя только в течение трех секунд.

7. С мячом в руках можно сделать не более 3 шагов, затем придется перебросить его кому-нибудь другому.

8. В ходе игры тренеры обеих команд, вправе взять по одному тайм-ауту длительностью в 1 минуту.

9. Замена игроков может проводиться неограниченное количество раз.

10. Могут быть назначены семиметровые или свободные броски. Семиметровый бросок осуществляется с расстояния семи метров от ворот, при выполнении броска соперники не вправе каким-либо образом мешать игроку.

11. В гандболе применяют одноударное (удар мяча об пол через каждые 3 шага) и многоударное ведение.

Основа техники. Для перемещения по площадке гандболист использует ходьбу, бег, прыжки. С помощью этих приемов игрок освобождается от опеки защитников, выбирает место для взаимодействия с партнерами.

Ловля – это прием, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия. Ловля производится одной и двумя руками. Выбор способа ловли диктуется особенностью траектории полета мяча и положением игрока по отношению к мячу.

Передача мяча. Это основной прием, обеспечивающий взаимодействия партнеров. В гандболе передачи производятся одной рукой с места и с разбега.

Ведение мяча – это прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние, владеть мячом, пока это необходимо, обыгрывать защитника.

Бросок – это прием, позволяющий забросить мяч в ворота. С его помощью достигается результат игры. Все остальные приемы направлены на создание условий броска.

Методические указания. Для осуществления соревновательной деятельности гандболисту необходимы вполне определенные способности и умения.

Игроку в нападении надо видеть партнеров, с которыми он взаимодействует, а также защитников и вратаря соперников. При выполнении защитных действий спортсмен обязан держать в поле зрения своего подопечного игрока и игрока, владеющего мячом, а также не забывать о страховке партнера.

Задания, направленные на изучение игры

Упражнения для обучения и совершенствования бега:

1. Бег на месте с максимальной частотой шагов.

2. Бег с ускорением по сигналу, вдоль боковой линии, поперек площадки, от средней до лицевой линии.

3. Бег с изменением направления движения между препятствиями.

Упражнения для обучения прыжкам:

1. Прыжки толчком двумя ногами вверх, вверх–вперед, вверх–назад, вперед–в сторону.

2. Прыжки на месте вверх толчком двух ног, с поворотами от 90 до 360°.

3. Прыжки на месте с касанием подвешенных предметов на различной высоте, толчком одной и двумя ногами.

4. Прыжки на месте, из положения боком к стене, с касанием разметки на стене, толчком одной и двумя ногами.

5. Прыжки через скакалку, попеременно толкаясь одной, двумя ногами.

Упражнения по передачи и ловли мяча:

1. Игрок стоит на расстоянии 4м от стены, с мячом в руках. После передачи мяча в стену он ловит отскочивший мяч.

2. После передачи мяча в стену игрок выполняет поворот на 360° в любую сторону и только после этого ловит мяч.

3. Игрок стоит спиной к стене, на расстоянии 3–4 м. Мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. Выполнив бросок мяча над головой, поворачивается кругом и ловит мяч, отскочивший от стены, указанным способом.

4. Игрок стоит спиной к стене, на расстоянии 3–4 м, мяч удерживается двумя руками пред грудью, ноги на ширине плеч. Ударом мяча в пол, между ногами, направляет его в стену. После поворота кругом ловит мяч, отскочивший от стены.

Упражнения по обучению бросков.

1. Бросок мяча в ворота одной рукой с места, с линии площади ворот, с линии штрафного броска.

2. Броски мяча в ворота одной рукой с места, в нижние и верхние углы ворот, под различными углами атаки.

3. Броски мяча в ворота одной рукой после определенного количества шагов.

4. Броски мяча в ворота одной рукой в движении: после ведения; после ловли мячей, летящих сбоку, навстречу игроку.

5. Броски мяча одной рукой в прыжке.

Библиографический список

1. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команды по мини-футболу при туровой организации соревнований: автореферат дис. ...канд. пед. наук / А.Е. Бабкин. – М.: РГУФК, 2004. – 22 с.

2. Веревкин М.П. Мини-футбол в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 100 с.
3. Волейбол: учебное пособие / С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, Ю.Я. Лобанов. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. – 96 с.
4. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры: метод. пособие и программа. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 208 с.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол: Секреты мастера / А.Я. Гомельский. – М.: Изд-во торговый дом «Гранд»: Агентство "ФАИР", 1997. – 223 с.
6. Гусева М.А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов. – Новосибирск: НГТУ, 2019. – 80 с.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
8. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение. 1989. – 125 с.
9. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк и др. – 2-е изд., перераб и доп. – стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
10. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта / В.Я. Игнатьева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 189 с.
11. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 175 с.
12. Краузе Д.В. Баскетбол – навыки и упражнения / Д.В. Краузе., Д. Мейер, Д. Мейер; пер. с англ. – М.: Астрель АСТ, 2006. – 212 с.
13. Методика организации занятий по мини-футболу: методические указания / А.А. Клименко, М.В. Быков, М.В. Быкова, В.Ю. Лемиш. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 13 с.
14. Овчаров В.С. Играем в футбол пособие для учащихся общеобразовательных учреждений с бел. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров. – Минск: Асар, 2010. – 128 с.
15. Основы методики обучения технике и тактике гандбола: учебно-методическое пособие / Т.Н. Тимуш – Тирасполь: 2008. – 82 с.
16. Пименов М.П. Волейбол (специальные упражнения) / М.П. Пименов. – Киев, 1993. – 88 с.
17. Соколов В.Н. Методика начального обучения гандболу: учеб. пособ. для студ. вузов. Педагогика / В.Н. Соколов. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. – 174 с.
18. Сортел Н. Баскетбол: первые шаги / Н. Сортел; пер. с англ. – М.: Астрель АСТ 2002. – 237 с.
19. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 322 с.

20. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. – 126 с.
21. Таран И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол: учебное пособие / И.И. Таран. – Великие Луки: ВЛГАФК, 2019. – 132 с.
22. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
23. Тренировка юны футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.
24. Футбол: методические указания к практическим занятиям / Т.И. Михалева, Е.А. Вшивцева. – Пермь: Изд-во ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА», 2011. – 38 с.
25. Чирва Б.Г. «Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» / Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 122 с.
26. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12–16 лет / Малькольм Кук; перевод с англ. Л. Захоровича. – М.: Астрель АСТ, 2003. – 128 с.
27. Sigmon C. 52 week basketball training / C. Sigmon. – USA: Human Kinetics, 2003. – 224 p.

РАЗДЕЛ ЧЕТВЁРТЫЙ: ГИМНАСТИКА

В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Гимнастику отличает многообразие упражнений, предоставляющих широкие возможности для наиболее успешного решения конкретных педагогических задач.

Занятия различными видами гимнастики помогают решать одну из важнейших задач – обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение. Один из выдающихся философов древнего мира Плутарх, оценивая оздоровительное значение гимнастики, отметил, что гимнастика «есть целительная часть медицины».

Оценивая значение гимнастики в школе, П. Ф. Лесгафт писал, что умственное и физическое образование так тесно связаны между собой, что должны составлять нераздельную задачу школы; всякое одностороннее развитие непременно нарушит гармонию в образовании и не создаст условий для развития цельного человека.

Гимнастика – эффективное средство эстетического воспитания человека, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение.

К спортивным видам гимнастики относятся спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика и фитнес-аэробика.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Спортивная гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 – у женщин, 6 – у мужчин).

Спортивная гимнастика включает несколько видов многоборья. В него входят: у мужчин – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной гимнастики, хореографии, акробатики. Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта. Ее развитием в нашей стране руководит Федерация спортивной гимнастики России.

Упражнения на брусках. Различают параллельные (муж) и разновысокие (жен) брусья. Снаряд представляет собой две деревянных жерди овальной (в сечении) формы, укрепленные на металлической станине: у мужчин – на высоте 1,75 м, у женщин – 1,65 и 2,45 м. (Высота всех гимнастических снарядов отсчитывается от поверхности расположенных возле них страховочных матов).

Женские упражнения на брусках включают, прежде всего, обороты в обоих направлениях вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками (а также без помощи рук).

Мужские упражнения на брусках сочетают в себе динамичные (вращения, маховые движения и пр.) и статичные (горизонтальные упоры, стойки

на руках) элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, «работать» над и под брусьями.

Вольные упражнения (жен и муж) выполняются на специальном гимнастическом ковре 12 х 12 м. Вокруг ковра проходит «граница безопасности» шириной 1 метр. Ковер (шерстяной или синтетический) имеет эластичную поверхность – достаточно плотную для толчков, но в то же время обеспечивающую спортсменам мягкое приземление. Вольные упражнения представляют собой комбинацию из отдельных элементов (кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и пр.) и их связей, разных по темпу и «настроению».

По ходу выступления спортсмены должны максимально использовать всю площадь ковра. Оценивается сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистота и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена – особенно у женщин, выступления которых проходят под музыкальный аккомпанемент и включают в себя отдельные танцевальные па, чем во многом напоминают упражнения из художественной гимнастики. Время выступления на ковре ограничено: 1 мин 10 сек у мужчин и полторы минуты у женщин.

Опорный прыжок (муж. и жен.). Выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры (отсюда и название упражнения). Длина снаряда – 1,6 м, ширина – 0,35 м. Спортсмен разбегается по специальной дорожке длиной 25 м и шириной 1 м, отталкивается ногами от мостика – амортизирующего приспособления высотой 20 см, наклонного к линии разбега, – а затем производит дополнительный толчок руками (у мужчин допускается толчок одной рукой) от снаряда. Исполняемые прыжки могут быть прямые, сальто, с переворотом и т.д. У мужчин снаряд устанавливается на высоте 1,35 м параллельно дорожке разбега, у женщин – на высоте 1,25 м перпендикулярно дорожке. Еще одно существенное различие связано с формулой соревнований: мужчинам предоставляется только одна попытка, женщинам – две, по результатам которых выводится средний балл за выполнение упражнения. Оценивается высота и дальность прыжка, его сложность (число оборотов вокруг продольной и поперечной оси и пр.), чистота исполнения и четкость приземления.

Упражнения на бревне (жен) – гимнастическом снаряде длиной 5 м и шириной 0,1 м, закрепленном неподвижно на высоте 1,25 м от пола. Упражнение представляет собой единую композицию из динамичных (прыжки, повороты, «пробежки», сальто, танцевальные па и пр.) и статичных (шпагат, ласточка и т.д.) элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на снаряде. Спортсменки должны использовать всю длину бревна. Судьи оценивают гибкость, чувство равновесия и элегантность гимнасток. Продолжительность выступления – не более 1 минуты 30 секунд.

Упражнения на коне (муж.) – специальном снаряде с ручками, позволяющими выполнять маховые движения ногами. (Тот же снаряд, но только без ручек используется в опорном прыжке.) Конь фиксируется на высоте 1,05 м. Упражнения представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.

Упражнения на кольцах (муж.) – подвижном снаряде в виде двух деревянных колец, закрепленных на специальных тросах на высоте 2,55 м. Упражнения на кольцах (подъемы, обороты и выкруты) демонстрируют не только гибкость, но и физическую силу спортсмена. Статические элементы этих упражнений не менее сложны для исполнения, чем динамические. По правилам, соскок с колец по окончании выступления должен представлять собой акробатический элемент. Как и при выполнении упражнений на перекладине, занимая исходное положение на кольцах, спортсмен может воспользоваться помощью тренера или ассистента.

Упражнения на перекладине (муж.) – штанге из полированной стали диаметром 27–28 мм и длиной 2,5 м, укрепленной на двух стойках при помощи растяжек на высоте 2,55 м. По правилам, выполняя вращения (в разных направлениях) вокруг перекладины, спортсмен не имеет права касаться ее телом. В ходе выступления он должен продемонстрировать различные типы хватов и умение чисто и четко переходить от одного их вида к другому.

Очередность выполнения программы обычно такова:

- вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, опорный прыжок, брусья, перекладина (у мужчин);
- опорные прыжки, упражнения на брусьях, бревно, вольные упражнения (у женщин).

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Основными средствами гимнастики являются элементы классического танца, ритмики, пластики, упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами (обруч, скакалка, лента, мяч, булавы) и без предметов, обязательно музыкальное сопровождение. Художественная гимнастика является также олимпийским видом спорта и развитием ее в нашей стране руководит Федерация художественной гимнастики России.

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например – обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповом упражнении.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркест-

ровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не менее 1 минуты 15 секунд и не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) – олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Художественная гимнастика – это сложнокоординационный спорт, он заключается в развитии координационных способностей. Гимнастика представляет исполнение разнообразных хореографических и полукробатических элементов на ковре под музыку для художественной гимнастики. Кроме физических данных, таких, как выворотность, гибкость и растяжка, спортсменки должны быть владельцами сильного характера, кроме того, немаловажным выступает соревновательный дух участниц.

Если сравнивать художественную гимнастику со спортивной гимнастикой, то художественная – более безопасный и доступный вид спорта. Однако предъявляются довольно высокие требования к внешнему виду спортсменов. Совсем недавно художественная гимнастика стала трансформироваться в аэробику и фитнес, поэтому многие спортсменки могут продолжить свою жизнь в спорте. В спортивной аэробике большинство участниц из бывших гимнасток. Художественная гимнастика развивает гибкость, выносливость, ловкость, дисциплинирует человека, совершенствуя его тело, учит владеть им красиво и грациозно, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Типы снарядов для художественной гимнастики: лента, мяч, булава, скакалка, обруч, лента.

Ленты. Обычно ленты двух видов: включают в состав вискозу; включают в состав сатин.

Для разных возрастов нужно подбирать ленты конкретной величины. Кроме возраста, нужно также брать в расчет и разряд гимнастки.

Лента для гимнастики используется в купе с палочкой в форме конуса или цилиндра, предназначенной непосредственно для управления лентой и присоединяется к ней посредством металлического карабина или нейлоновой косички. Держа палочку, гимнастки вращают ленту в процессе выполнения упражнений.

Палочку для ленты изготавливают из: органического стекла или пластика.

Мяч. Мячи отличаются по весу, размеру и материалу. Величина мяча зависит от роста гимнастки. Он должен хорошо лежать в ладони. Не всегда нужно следовать вышеприведенной характеристике. Все зависит от роста ребёнка, поэтому точный размер мяча, который подойдёт для занятий, лучше узнать у тренера. Мячи отличаются по виду эксплуатации.

От материала зависит многое. Мяч должен быть изготовлен из качественной резины. Он должен создавать чувство липучести и не выпадать из рук. Мячи для художественной гимнастики необходимо надувать специализированным насосом, тогда мяч будет иметь нужный объём воздуха. Хранить мяч нужно в специализированном чехле, чтобы на него не влияли внешние факторы, и он не терял форму.

Булава. Чтобы правильно подобрать размер булавы, протяните её по длине всей руки. Подходящая булава будет достигать половины локтя. Материал для булавы: Пластик (для занятия в секции); Резина (для профессионального спорта). Булаву хранить в специальном чехле, дабы избежать царапин и повреждений предмета.

Скакалка. Существует 4 свойства скакалки, по которым её нужно выбирать: жёсткость, длина, толщина, масса.

Жёсткость скакалки: Мягкие – хлопковые. Подходят для начинающих.

Плотные – нейлоновые. Подходят для более опытных гимнасток. Хорошо летают.

Длина скакалки. Эталон длины скакалки – 3 м. Её всегда можно укоротить под рост гимнастки. **Толщина.** Толщина скакалки тоже имеет свои стандарты – 8–10 мм.

Для скакалок, как и для других атрибутов, существуют специализированные чехлы, в которых они сохраняют пригодное для использования состояние.

Обруч. Обручи, как и другие атрибуты для художественной гимнастики делятся на: обычные (мягкий пластик), профессиональные (крепкий пластик).

Обручи имеют стандарты размера. Тренер ребёнка скажет, какой обруч следует приобрести, так как его размер напрямую зависит от роста гимнастки. Обруч следует хранить в специализированном чехле, чтобы сохранить его от поломки и грязи.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве. К этой группе относится и лечебная гимнастика.

Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

Гигиеническая гимнастика решает задачи укрепления и сохранения здоровья человека, повышение жизнедеятельности организма в целом.

С точки зрения физиологического воздействия, гигиеническая гимнастика тонизирует весь организм занимающихся и снимает общее утомление после трудовой и общественно полезной деятельности человека.

Гигиеническая гимнастика широко используется в условиях повседневного быта человека. Она способствует воспитанию у человека полезных привычек: соблюдению гигиенических правил, приобщению к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Гигиеническая гимнастика может проводиться утром, днем и вечером. Утром гимнастика применяется для быстрого достижения оптимальной работоспособности организма; днем упражнения выполняются для предупреждения или снятия утомления, противодействуя отрицательным влияниям бытовой гипокинезии; вечерние занятия способствуют снятию дневного напряжения, благотворно влияют на последующий сон. Во всех случаях занятия физическими упражнениями целесообразно сочетать с закалывающими процедурами.

Вводная гимнастика направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность.

По форме организации – это «гимнастика до занятий» в школе и «гимнастика до работы». Здесь применяются упражнения, по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению близкие к профессиональным двигательным действиям. В ходе выполнения упражнений достигается физиологический и психологический настрой на активную и высокопроизводительную учебную и производственную деятельность. Продолжительность выполнения упражнений – 5–10 минут.

Физкультминутка, или **физкультпауза**, применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Она проводится при появлении признаков утомления (отвлечение внимания, нарушение позы, чувство усталости и другие) во время учебных занятий или работы. Комплекс может состоять из 5–10 упражнений и выполняться в течение 2–5 минут.

Лечебная гимнастика – основа лечебной физической культуры (ЛФК). Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и другие. Применяется в комплексе с другими лечебными средствами при самых различных заболеваниях, но особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата. Основной формой занятия является урок или процедура продолжительностью 30–60 минут. Разновидностью лечебной физической культуры являются нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: коррекционная, релаксационная, восстановительная, дыхательная, суставная и другие.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА

Профессионально-прикладная гимнастика – составная часть профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), направленной на общее физическое развитие занимающихся и на совершенствование двигательных способностей человека, от которых в значительной степени зависит успех в овладении избранной профессией.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь этой цели, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- 1) к ускорению профессионального обучения;
- 2) достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- 3) предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- 4) использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- 5) выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- 1) формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- 2) условия и характер труда;
- 3) режим труда и отдыха;
- 4) особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков.

Занятия профессионально-прикладной гимнастикой дают возможность избирательно влиять на ведущие функции и системы организма и тем самым способствовать быстрейшему овладению изучаемой специальностью. В качестве средств профессионально-прикладной гимнастики применяются общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, а также простейшие акробатические упражнения, не опорные и опорные прыжки, прыжки на батуте и другие. Содержание профессионально-прикладной гимнастики составляют такие

упражнения, с помощью которых успешнее осуществляется подготовка к конкретным условиям трудовой деятельности. Упражнения, применяемые в занятиях, направлены на развитие в первую очередь тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку в процессе труда. Кроме того, они способствуют развитию тех психофизиологических функций, к которым предъявляются повышенные требования в данном виде трудовой деятельности. Применяя специально подобранные физические упражнения, сходные с трудовыми движениями (или близкие к ним), развивают те физические качества и навыки, которые необходимы для успешной работы в той или иной профессии.

КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ И СПОСОБЫ ЕЁ РАЗВИТИЯ

Всем людям, придерживающимся здорового образа жизни, необходима хорошо развитая координация. Это помогает свести к минимуму риски травмирования и сделать занятия спортом более приятными.

Многие ошибочно полагают, что хорошая координация – это качество, заложенное при рождении и улучшить его невозможно. Это не так. Существует немало упражнений, направленных на развитие координационных способностей, именно о них мы расскажем в этой статье. Но для начала разберемся, что означает слово «координация», от чего она зависит, когда и как нужно заниматься ее развитием.

Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно.

Все движения совершаются посредством сигналов, посылаемых мозгом нашему телу. В случае неслаженной работы ЦНС (центральная нервная система), тело получает искаженные сигналы, либо не получает их вовсе.

Нарушенная координация – явление опасное, оно может привести к серьезным травмам. К тому же слабо развитая координация не обязательно связана с течением какой-либо болезни.

Если у вас есть желание проверить координацию, существует несложный тест:

В положении стоя с закрытыми глазами, необходимо попытаться соединить носки и пятки.

1. Сидя на стуле, необходимо совершать вращательные движения правой ногой по часовой стрелке, одновременно рисуя правой рукой символ в виде буквы «б».

2. Находясь в любом положении, необходимо одной рукой совершать поглаживающие движения по животу, по часовой стрелке, а другой движения, постукивающие по голове.

3. В случае успешного выполнения всех заданий можно сделать вывод, что с вашей координацией все в порядке. Если же возникли затруднения, не отчаивайтесь, это можно исправить.

Развивается координация с детства, когда ребенок начинает самостоятельно держать голову и переворачиваться на живот. Развитие продолжается до 18 лет. При правильных занятиях – посещении различных кружков и спортивных секций, с возрастом она будет улучшаться.

Даже если, будучи взрослым, человек забросит занятия и перестанет развивать эту способность, функция «мышечной памяти» не позволит ему быть неуклюжим. Именно по этой причине важно с детства приучать ребенка к постоянным занятиям спортом и развивать координацию.

Занятия гимнастикой, теннисом, футболом, катание на роликах, коньках и велосипеде способствуют развитию координационной способности. Наиболее подходящим для начала упражнений считается возраст от 2 лет. Для тех же, кто упустил время, существует масса упражнений, помогающих правильной координации. Важно выполнять их регулярно, отдельно разучивать каждый элемент и многократно повторять его.

Методические указания. Координацию можно развить тренировками. Существуют разные методы развития координации движений. Самый базовый метод – это многократное повторение движений. Еще одним способом является выполнение движений с низкой скоростью и с минимальной нагрузкой.

Координацию также можно развивать путем добавлений новых движений, которые будут непривычными для человека. В тренировочном процессе сложность координационных упражнений следует постепенно увеличивать. Повышать требования к точности и согласованности мышления.

Высокая эффективность тренинга обеспечивается быстрой сменой положения, например, ускорение (бег) с положения стоя на коленях.

Еще одним методом развития координации является изменение скорости движения или темпа. Для этого нужно ввести в тренировочный процесс ритмические комбинации. Еще один отличный пример – это прохождение маршрутов ресиверов, принимающих в американском футболе, для которых характерны мгновенные остановки, смена направления движения и ускорения.

Также смена способов выполнения упражнений может помочь в развитии координации движений. Например, прыжки на скакалке не на двух ногах, а на одной. Броски мяча в горизонтальном положении и многое другое. Также весьма эффективный способ развить координацию – это занятие с инвентарем не эргономической формы, например, выпады с сэндбэгом вместо гантелей, или приседание на балансировочной платформе. Выполнение упражнений с партнером или несколькими участниками тоже развивает координацию. В паре можно выполнять прыжки, повороты, наклоны, приседы и подъемы.

ЗАДАНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

Столб с веревками. Такое упражнение способствует расслаблению рук, плечевого отдела и снятию напряжения в области шеи. Необходимо встать ровно и расставить ноги на уровне плеч. Можно вообразить туловище столбом, а руки веревками, которые привязаны к нему. При выполнении упражнения руки должны быть полностью расслаблены. Нужно поворачиваться вокруг оси и полностью переносить вес тела, постепенно увеличивая скорость.

Цапля. При выполнении этого упражнения необходимо опираться на одну ногу. Оно практикуется веками в восточной медицине и оказывает положительное влияние на иммунитет, так как на стопах находятся каналы шести важных внутренних органов. Кроме того, оно предотвращает развитие варикоза. Выполнять его необходимо без обуви.

Опираться необходимо на одну ногу, а вторую приподнять так, чтобы бедро было параллельно полу (при возможности можно и выше). Если возможности поднять ногу высоко нет, остановитесь на предельно возможной высоте.

Вытягивайте руку одноименную приподнятой ноге перед собой, полностью не разгибая. Другую руку держите в опущенном положении. Как только примете необходимую позу, постарайтесь удерживать равновесие с закрытыми глазами.

Ролик. Это упражнение оказывает положительное влияние не только на систему координации, но и на весь организм. Оно способствует укреплению позвоночных мышц и улучшает циркуляцию крови. Для выполнения этого упражнения необходима плоская поверхность. Изначально упражнение может вызывать дискомфорт, в этом случае можно использовать коврик.

В положении сидя притяните ноги к туловищу, обхватив их руками. Необходимо округлить спину, насколько это представляется возможным. Быстрым движением нужно откинуться назад, перевернуться на спину и принять изначальное положение.

Стойка на цыпочках – это упражнение состоит из нескольких движений и выполняется с закрытыми глазами. Только на первый взгляд его легко выполнить.

Друг перед другом – упражнение позаимствовано из теста Ромберга для неврологов. Это упражнение выполняется с закрытыми глазами. Тест Ромберга.

Вращение головы – часто встречается в общеукрепляющей гимнастике. Движение выполняется, став на носки и закрыв глаза.

Ласточка – во время упражнения центр тяжести смещается на одну ногу. Глаза должны быть закрытыми.

Ходьба по линии – упражнение несложное, если смотреть под ноги, а

вот если взгляд устремить перед собой, то пройти по линии ровно получится не у каждого.

Поза «дерево» – это упражнение позаимствовано из йоги. Тело вытянуто вертикально, ладони сложены перед грудью, одна нога опорная, стопа другой ноги без напряжения упирается во внутреннюю часть бедра опорной ноги.

Вращение вокруг своей оси – за основу этого упражнения было взято движение из китайской гимнастики Цигун.

Удержание предмета на голове – используют различные предметы – от книги до стакана, наполненного водой. Задача – простоять определенное время с идеально ровной осанкой и не уронить предмет.

Бег с вращением – упражнение представляет собой бег в определенном направлении с переменной движения спиной, боком или прямо.

Проход коридора с вращением. Спортсмен вращается определенное время (10–30 секунд) и по команде, на время, должен пройти коридор из конусов. Коридор может быть прямым, узким или иметь сложную форму, например, зиг-заг. Атлет может выполнять упражнение и с закрытыми глазами, двигаясь на звук свистка. Обычно, вместо конусов выстраиваются игроки команды и наносят по выполняющему упражнение удары плечами.

Гибкость и способы её развития

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Если же при этом иметь в виду суммарную подвижность в суставах всего тела, то термин «гибкость» будет более приемлем. В свою очередь если данный термин мы будем применять к отдельным суставам, то тогда уже речь идет о другом понятии и следует говорить «подвижность». Например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Посредством хорошо развитой гибкости обеспечивается не только свобода, быстрота, экономичность движений, но и увеличивается путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Если же у человека недостаточно развита гибкость – это может приводить к затруднению координации движений, ограничивать перемещения отдельных звеньев тела.

Вот так, исходя из формы проявления, различают 2 вида гибкости: активную и пассивную.

Возможность выполнять движения с большей амплитудой происходит за счет собственной активности соответствующих мышц и при активной гибкости. В то время как способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п., понимают под пассивной гибкостью. Развитие пассивной гибкости происходит в 1,5–2,0 раза быстрее, чем активной.

Динамическая и статическая -это способы проявления, на которые подразделяют гибкость. Гибкость, которая будет проявляться в движениях – это динамическая гибкость, а если же проявляется в позах, то тогда речь идет о статической гибкости.

Помимо способов проявления на которые подразделяется гибкость, выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется именно высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); а специальную гибкость характеризует амплитуда движений, соответствующая технике конкретного двигательного действия.

Существенно влиять на гибкость будут и внешние условия, такие, как: 1) время суток (утром гибкость всегда будет меньше, чем днем и вечером); 2) температура атмосферного воздуха (например: при 20–30 °С гибкость выше, нежели чем при 5–10 °С); 3) проводилась ли разминка (если разминка продолжается 20 мин то уровень гибкости выше, чем до разминки); 4) разогрето ли тело (Если в течении 10 минут находиться в теплой ванне при температуре воды +40 °С или 10 минут побыть в сауне, то это существенно увеличивает подвижность в суставах).

Гибкость – важнейший параметр, о котором часто забывают. Именно она определяет возможности мускулатуры человека и ее развитие. С гибкими, эластичными мышцами тело становится намного быстрее и сильнее в повседневной жизни. Любые физические нагрузки преодолеваются с легкостью.

Методические указания. Упражнения на гибкость следует начинать и заканчивать только вытягиванием, уделяя этому особое внимание. Так как вытягивание будет являться базовым навыком. В связи с этим требует серьезного отношения работа над гибкостью, так как сбалансированы должны быть и нагрузки, и направления (вперед-назад, внутрь – наружу и т.д.), и соотношение упражнений, направленных на разработку подвижности суставов и на улучшение эластичности связок.

Также важно сочетать упражнения на гибкость с упражнениями на силу и расслабление. Если комплексно использовать силовые упражнения и упражнения на расслабление, то это непосредственно будет способствовать увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, которые производят данное движение, а также направлены на повышение прочности мышечно-связочного аппарата. Не стоит забывать, что в ходе занятий упражнения на гибкость рекомендовано выполнять строго в определенной последовательности: сначала идут упражнения для суставов верхних конечностей, и только затем уже для туловища и нижних конечностей. В промежутках отдыха при серийном выполнении этих упражнений даются упражнения на расслабление.

Задания, направленные на развитие гибкости

Стретчинг – это система статических упражнений, которые направлены на развитие гибкости и способствуют повышению эластичности мышц. Именно стретчинг в течении последних лет как за рубежом, так и в нашей стране получает широкое распространение. Само понятие «стретчинг» происходит от английского слова stretching – и означает натянуть, растягивать.

Растяжка «Кошка». «Кошка» отлично подходит для разогрева позвоночника, она также влияет на гибкость спины, шеи и плеч.

1. Упритесь ладонями и коленями в пол.

2. Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх.

3. Задержитесь на несколько секунд.

4. Медленно вогните спину, как кошка.

Повторите 10 раз.

Растяжка мышц спины. Эта растяжка дает ощутимый эффект – главное, не переусердствовать. Если вы чувствуете боль или дискомфорт в шее, то, вероятно, вы выполняете упражнение слишком интенсивно.

1. Лягте на живот.

2. Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу.

3. Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу.

Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

Растяжка «Мостик». Это не только полезное упражнение для разогрева, но и способ отлично растянуть шею, позвоночник и бедра.

1. Лягте на спину, согнув колени.

2. Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.

Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

Растяжка с наклоном в сторону. Растяжка с наклоном в сторону воздействует несколько групп мышц, позвоночник, паховую область, подколенные сухожилия и пресс.

1. Расставьте ноги на ширину 1,5 м.

2. Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть.

3. Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой.

4. Если можете, опустите правую руку на пол за правой ногой.

Задержитесь на 30 секунд.

Повторите в другую сторону.

Растяжка «Поза щенка». Это упражнение воздействует на всю верхнюю часть тела, включая спину, плечи и руки.

Встаньте на четвереньки, держа руки под плечами, а колени – под бедрами.

1. Медленно скользите ладонями вперед, опуская грудь на пол.
2. Касайтесь пола только ладонями, а не всей поверхностью рук.
3. Задержитесь на 30 секунд и медленно переходите в исходное положение.

Повторите 3 раза.

Растяжка с выпадом в сторону. Теперь перейдем к ногам – начнем с растяжки с выпадом в сторону. Она заставляет работать мышцы икр и бедер.

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону.
3. Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия.

Задержитесь на 30 секунд.

Повторите 3 раза в каждую сторону.

Примечание: не наклоняйтесь вперед и следите, чтобы колено не выступало за пальцы опорной ноги.

Растяжка подколенных сухожилий сидя. Это простое упражнение.

1. Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой.
2. Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.

Задержитесь на 30 секунд.

Повторите 3 раза.

Примечание: если у вас болит поясница, будьте осторожны с этой растяжкой и избегайте дискомфорта в области спины.

Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой. Такая растяжка способствует гибкости подколенных сухожилий и икр.

1. Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо.
2. Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
3. Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.

Задержитесь на 30 секунд.

Повторите на другую ногу.

Поперечная растяжка сидя. Поперечная растяжка сидя повышает гибкость внутренней и внешней части ног.

1. Сядьте на пол.
2. Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.
3. Вытяните руки вперед как можно дальше.

Задержитесь на 30 секунд

Скручивание сидя. Скручивание сидя отлично подходит для повышения гибкости плеч, груди и позвоночника.

1. Сядьте на пол и держите ноги прямо.
2. Согните правое колено и заведите правую ногу за левую.

3. Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь. Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Библиографический список

1. Баршай М.В. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. 3-е изд., испр. и доп. М.: КНОРУС, 2013. – 312 с.
2. Брыкин А.Т. Гимнастика: учебник для техникумов физ. культуры / А.Т. Брыкин, В.М. Смолевский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
3. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: ФиС, 1979. – 327 с.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.
5. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.М. Смолевского. – изд. 3-е, испр., и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 336 с.
6. Гимнастика с методикой преподавания: учебное пособие для учащихся педагогических училищ / Н.К. Меньшиков и др. – М.: Просвещение, 1990. – 223 с.
7. Журавин М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. – М.: Академия, 2001. – 448 с.
8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. – М.: ФиС, 1998. – 314 с.
9. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений: В 5 т. Т. 5 Статьи. Извлечения из «Основ теоретической анатомии». Отчеты. 1891–1909 / сост. и подгот. к печати проф. Г.Г. Шахвердов. – М.: Физкультура и спорт, 1954. – 391 с.
10. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие. Ч. 3 / Т.А. Степанова, В.А. Шпакова. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2016. – 98 с.
11. Петров В.К. Методика преподавания гимнастики в школе / В.К. Петров. М.: Владос, 2000. – 448 с.
12. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
13. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2004. – 464 с.
14. Шлыков В.П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики / В.П. Шлыков. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 1985. – 102 с.
15. Шлыков В.П. Движения человека. Основные термины: учебное пособие / В.П. Шлыков. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. – 88 с.

РАЗДЕЛ ПЯТЫЙ: ФИТНЕС

Атлетическая гимнастика, или атлетизм, представляет собой систему упражнений, направленную на укрепление здоровья, развития силы и выносливости мышц, формирования красивого телосложения. В качестве отягощений используются амортизаторы, гантели, гири, штанга, блочные устройства, вес собственного тела, различные тренажеры и так далее. Обилие упражнений и возможность дозировать нагрузку делает это важное средство оздоровления доступным для всех возрастов.

Помимо широко известного названия «культуризм», спортивный атлетизм все чаще называют термином, привычным на Западе, – «бодибилдинг».

Атлетизм – прекрасное средство приобщения подростков и юношей к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирования здорового образа жизни, отвлечения от вредных привычек.

В настоящее время в развитии атлетической гимнастики можно выделить два направления – массово-оздоровительное и спортивное. Несмотря на то, что атлетическая гимнастика всегда привлекала молодежь, до определенного времени она не могла получить официального признания в нашей стране, особенно это касается ее спортивного направления. Сегодня оно переживает новое рождение. Прежде всего это связано с признанием в 1987 году атлетизма видом спорта и созданием самостоятельной федерации атлетической гимнастики. Соревнования проводятся по двум видам: силовому троеборью и атлетическому позированию (обязательная и произвольная программы).

Для занятий атлетической гимнастикой в университете наиболее доступным является массово-оздоровительное направление. Упражнения атлетической гимнастики могут включаться в основную часть занятия гимнастики студентами любого уровня подготовленности.

Одним из массово-оздоровительных направлений атлетической гимнастики является фитнес. Фитнес-тренинг – это новейшая суперсистема, которая объединяет в единую тренировочную программу аэробику и упражнения с отягощениями: гантелями, бодибарами, штангами и на тренажерах, то есть соединение двух видов принципиально разных физических нагрузок. Комбинация силовой работы с аэробной оказывает всестороннее воздействие на организм человека и поэтому является одной из эффективных форм двигательной активности.

Фитнес-тренинг нацелен на конструирование идеального тела, основными критериями которого являются узкая талия, стройные бедра, изящные ноги, упругая грудь. Невозможно изменить унаследованные «конструкцию» тела и структуру скелета, но любой девушке, женщине по силам создать красивую фигуру и превратить себя в идеал физической формы.

Фитнес-тренинг предлагает решать данные задачи двумя путями: сжигать лишний жир и развивать мышцы.

Для занятий фитнес-тренингом практически нет противопоказаний. Варьируя содержание, длительность, интенсивность упражнений, можно добиваться различного эффекта от занятий: оздоровительного, лечебно-оздоровительного, специально-тренировочного, поэтому фитнес-тренинг может быть рекомендован для занимающихся любого уровня подготовленности.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» – соответствовать, быть в хорошей форме) – в более широком смысле – это общая физическая подготовленность организма человека. Тренировки направлены, в первую очередь, на развитие выносливости и гибкости, используются преимущественно аэробные нагрузки и кардиотренировки.

УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

Тренировки с собственным весом не лишены функциональности. Любая часть вашего тела может быть проработана без дополнительного оборудования и условия. Кроме того, так же, как и гантели, вы можете менять нагрузку в разные стороны. Это происходит за счет смены хвата, амплитуды, расстоянием между рук и ног. Из-за специфики таких силовых тренировок с собственным весом, прокачивается не только определенная группа мышц, на которую вы работаете, но и общая структура: торс, спина, ноги.

У тренировок с весом своего тела есть много преимуществ и вот основные из них:

1. Всестороннее развитие мышц.
2. Минимальные шансы получить травму.
3. Низкий порог вхождения, благодаря чему начинать тренироваться эффективно могут даже люди со слабым уровнем физической подготовки.
4. Акцент на «правильные мышцы», то есть на спину, грудь, плечи, ноги и мышцы кора.
5. Возможность тренироваться бесплатно, в любое время и в любом месте.
6. Одновременное развитие силы, выносливости, гибкости и т. д.
7. Практически отсутствует вредное воздействие на суставы и позвонки.
8. Повышенная трата калорий и сжигание жира (при работе с собственным весом не требуется сушка, так как в основном набирается сухая мышечная масса).
9. Пресс включается в работу в большинстве движений, что быстрее поможет добиться кубиков на животе.

Список преимуществ у тренинга без отягощений действительно внушительный. Тем не менее есть и минусы, о которых нужно знать. Они не осо-

бо существенные и в большей мере исправляются правильно подобранной программой тренировок:

1. Для того чтобы набирать мышечную массу и увеличить выработку анаболических гормонов, придется повышать интенсивность тренинга (за счет повышения количества повторов, варьирования скорости выполнения движений, сокращения отдыха и т. д.).

2. Сложное прогрессирующее. Если в бодибилдинге основной прогрессии нагрузки является увеличение весов, то в калистенике придется усложнять техники и применять различные приемы. Это возможно, но требует более тщательного внимания, чем просто навешивание лишнего блина на штангу.

3. Сложно накачать бицепс и большие объемы. Безусловно, руки при работе с собственным весом не будут слабым звеном, так как мышцы требуются для удержания корпуса и тела, но эти мышцы будут гармоничными. Если вам нужен максимальный рост мышц, то придется добавлять работу с гантелями.

В остальном, при правильном подходе, вы легко сможете нагрузить в достаточной мере почти каждую мышцу, обеспечив ее рост.

Упражнения для мышц спины.

Чтобы проработать широчайшие мышцы спины и поясницу, калистеника предлагает большой спектр движений, хотя основным и самым эффективным всегда будет одно упражнение – подтягивания. Они являются лучшими как в спортзале, так и на спортивной площадке, потому их обязательно нужно включать в свою тренировку. Существует несколько видов подтягиваний, которые позволяют переключить нагрузку на разные мышцы и обеспечить их качественную проработку. Больше всего внимания стоит обратить на:

1. Классические подтягивания.
2. Подтягивания широким хватом.
3. Подтягивания арчер/лучник.
4. Подтягивания обратным хватом (помимо спины, упражнение отлично прорабатывает бицепс и является одним из основных типов движений для двуглавой мышцы плеча).
5. Подтягивания поперек турника (когда турник берется разным хватом и в висячем положении перекладина находится прямо над головой. Выполнение делается к левому и правому плечу попеременно).

Методические указания. Этих упражнений на спину достаточно, чтобы в достаточной мере нагрузить всю мышечную группу. Выполняйте упражнения отдельно, объединяйте их в суперсеты и варьируйте нагрузку так, как вам угодно. Главное, помните, что каждый подход должен выполняться по максимуму, то есть до отказа. Также стоит добавить к арсеналу упражнений на спину классический мостик (если не получается делать сразу,

то безопаснее поначалу выполнять частичный мост), а также статическое движение «супермен», которое укрепит поясницу.

Упражнения для грудных мышц.

Многих спортсменов может удивить то, что можно прокачать грудные мышцы без жима штанги лежа, но это абсолютный факт. Более того, иногда именно работа с весом собственного тела позволит качественно накачать мощные грудные, фокусируя нагрузку именно на этой области. Итак, для того чтобы добиться цели, достаточно выполнять следующие упражнения:

1. Отжимания от пола (медленные и концентрированные).
2. Отжимания на брусьях (для груди, то есть когда корпус наклонен вперед).
3. Отжимания от лавки (чтобы упражнение хорошо развивало верхнюю часть грудных, нужно подводить подбородок к лавке на расстояние 1–2 см).

Методические указания. Отжимания будут создавать мышечный объем, а брусья позволят создать границу и очертить грудные пластины. Выполнение движения с наклоном корпуса от лавки хорошо нагрузит верхнюю часть грудных.

Очень важно помнить, что для развития мышечной массы, нужно делать отжимания медленно и подконтрольно, сохраняя напряжение и концентрацию. Не нужно делать 1–2 подхода до отказа, вместо этого лучше сделайте 5–6 подходов по 10–12 раз. Такой режим работы принесет несоизмеримо больше пользы.

Тренировка бицепса и трицепса.

Для трицепсов:

1. Обратные отжимания от скамьи (стула, тумбы и т.д.).
2. Отжимания от пола узким хватом.
3. Отжимания на брусьях.

Методические указания. Все движения также нужно делать в медленном темпе, ощущая, как растягивается трицепс. В целом при работе со своим весом особых проблем с трехглавой мышцей плеча нет, потому трех движений будет достаточно.

Для бицепсов:

1. Первое упражнение, которое нужно выполнять – подтягивания обратным хватом. Они отлично нагружают бицепс.
2. Также поможет тренировочная резина или эспандер. С их помощью можно выполнять подъемы рук и подъемы рук обратным хватом без особых проблем.
3. Лазанье по канату дает отличную нагрузку на руки (особенно на бицепс), потому если есть возможность, упражнение всегда нужно включать в свою подготовку.

Тренировка ног

Арсенал упражнений для тренировки ног такой же огромный, как и для спины. Он позволяет проработать каждый участок ног и каждую мышцу в полной мере. Среди основных упражнений для бедер стоит выделить:

1. Воздушные приседания.
2. Приседания с узкой постановкой ног (для целенаправленной «добивки» квадрицепса).
3. Приседания с широкой постановкой ног/сумо.
4. Выпрыгивания с места (с глубокого приседа).
5. Выпады/обратные выпады.
6. Болгарские приседания.
7. Бег на месте с высоким подъемом бедра.

Среди упражнений на ягодицы стоит выделить:

1. Вертикальные махи (стоя).
2. Горизонтальные махи (в положении лежа, с упором на руки и колени, нога отводится назад и вверх).

Для икр достаточно выполнять подъем на носки до отказа или сделать упражнение «ослик», работая с партнером (хотя это может рассчитываться как использование доп. отягощения).

Методические указания. В целом накачать ноги без использования тренажеров и весов достаточно легко, а спектр упражнений позволяет варьировать их в любом порядке и чередовать по неделям.

Тренировка пресса

Несмотря на то, что пресс работает во многих движениях, которые выполняются с собственным весом, тренировать эту мышечную группу отдельно также важно. Для этого подойдут три упражнения, которые обеспечат разностороннюю нагрузку мышцам живота:

1. Подъем ног в висе или подъем ног лежа (для нижней части).
2. Скручивания (для верхнего пресса).
3. Планка – как одно из лучших изометрических движений на пресс.

Методические указания. Иногда можно заменять первые два упражнения на книжку, или же добавлять ее отдельно, если хочется получше поработать пресс.

УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ

Тренировки с отягощениями позволяют быстро укрепить мышцы всего тела и улучшить фигуру. Они рекомендованы для продвинутых спортсменов, так как предстоит делать упражнения с грузом. Тренировки полезны для сердца, суставов и кровообращения. Повторяющиеся упражнения активируют лимфоток, усиливают кровообращение. Подобные занятия спортом замедляют процесс старения, потому как предупреждают естественное

разрушение мышечной массы. Подбирать упражнения нужно в соответствии с состоянием своего организма.

Основы выполнения упражнений с отягощениями:

Силовые тренировки рекомендованы людям, которым уже исполнилось 15 лет. Чрезмерно интенсивные занятия могут навредить организму, который не до конца сформировался. После 15 лет тренироваться нужно под присмотром тренера. Для каждого человека индивидуально подбираются упражнения в зависимости от его состояния здоровья.

Тренировки с отягощением должны быть регулярными. От этого зависит их эффективность. Не рекомендуется нагружать организм ежедневными упражнениями, так как телу нужно время для восстановления после занятий. Тренировки должны проходить 2–3 раза в неделю. Их можно разбавить простыми аэробными занятиями. Мышцы станут равномерно нагружаться и будут быстро расти. Постепенно можно будет корректировать режим, и повышать интенсивность фитнес-программы.

Чтобы эффективно тренироваться, не нужно сразу использовать большой вес. Нагрузка должна соответствовать физической подготовке человека. Если постепенно увеличивать вес, удастся добиться наилучших результатов.

Силовые тренировки разрешены и даже полезны женщинам. Девушкам тяжело наращивать мышечную массу, и это объясняется особенностями гормонального фона. Женщинам не хватает тестостерона, который отвечает за рост мускулатуры. По этой причине упражнения с отягощением не приведут к тому, что женское тело станет похожим на мужское. Удалось укрепить и развить мускулатуру без потери женственности.

Тренировки с грузом требуют грамотного подхода, а программа должна индивидуально составляться для каждого человека. Начинать нужно с простых упражнений, и постепенно можно усложнять задачи. Спортсмену важно повысить выносливость и подготовить тело к наращиванию мышечной массы.

Рекомендации

1. Нельзя выполнять большое количество упражнений на одну мышцу. В этом случае она не будет расти и даже уменьшится в размерах. Нельзя делать больше двух упражнений на бицепс, грудь, трицепс, квадрицепс. Каждое упражнение нужно выполнять по 4 подхода.

2. Время отдыха между тренировками зависит от цели занятий. Если спортсмен хочет стать сильнее, нужно дольше отдыхать – по 5 минут между упражнениями. Для увеличения объема мышечной массы отдыхи должны быть меньше на 2 минуты.

3. Для защиты ладоней от огрубения при занятиях со штангой нужно использовать особые перчатки. Они называются «краги».

4. Качая пресс, нельзя забывать о мышцах спины. В особенности речь идёт о пояснице. Если избегать подобных тренировок, возникнут проблемы со здоровьем – может развиваться искривление позвоночника.

5. Нельзя затягивать тренировку, так как организм будет восполнять энергозатраты из мышц. Это замедлит процесс наращивания массы.

6. Начинать тренировку нужно с базовых упражнений, чтобы разогреть тело. Точная программа составляется индивидуально и зависит от целей спортсмена. При грамотном подходе силовые упражнения помогут повысить выносливость, силу и нарастить мускулатуру.

Примерные упражнения с отягощением:

Тяга гантели одной рукой

Работаем над: спина, бицепс.

Методические указания: поставьте правую руку и правое колено на скамью.левой рукой возьмите гантель и опустите вниз. Левая нога упирается пальцами в пол. Держа спину ровной, поднимите локоть, подтягивая гантель к туловищу и уводя ее за спину. Осуществляйте движение за счет лопаток. Задержитесь на пару секунд и опустите руку.

Жим гантелей вверх

Работаем над: грудь, трицепс.

Методические указания: лягте на скамью спиной, держа гантели руками прямо над грудью. Медленно согните локти, сводя гантели к обеим сторонам груди. Не останавливаясь, вытяните руки вверх.

Сплит-приседания

Работаем над: квадрицепсы, ягодицы, приводящие.

Методические указания: одной ногой встаньте на платформу (или ступеньку), а другой ногой шагните позади вас. Держа гантели в руках, медленно сделайте выпад вперед, приближая колено к полу. Не останавливаясь снизу, вернитесь в исходное положение.

Поменяйте ноги.

Жим гантелей от плеч

Работаем над: плечи.

Методические указания: Сидя прямо на скамье, поднимите руки с гантелями над головой. Медленно согните руки в локтях и опустите гантели, пока в локтях не образуется прямой угол. Не останавливаясь, вернитесь в исходное положение.

Толчок бедрами

Работаем над: ягодичные.

Методические указания: Сядьте на пол, прислонившись спиной к скамейке. Расположите штангу на передней поверхности бедер. Согнув колени, положив плечи на скамью, толкнитесь бедрами от пола, пока спина не станет параллельной полу. Медленно опустите бедра вниз, затем снова поднимите вверх.

Становая тяга

Работаем над: спина, подколенные сухожилия, ягодичные.

Методические указания: Положите бодибар или пустой гриф на пол и поставьте ноги на ширине бедер. С ровной спиной наклонитесь вниз и возьмите гриф руками: хват чуть шире расстояния между стопами. Усилим в ногах выпрямитесь. Отведите плечи назад, грудь вперед. Держите гриф внизу ближе к телу вытянутыми руками. С ровной спиной вновь наклонитесь вниз.

Зашагивания на платформу

Работаем над: ноги, ягодичные.

Методические указания: шагните одной ногой на платформу (коробку), держа в руках гантели. Если вам тяжело, можете выполнять упражнение без веса. Сделайте шаг второй ногой, перенеся вес тела на обе ноги. Не делая паузы наверху, вернитесь в исходное положение, оставив ногу, с которой вы начинали движение, на платформе и сделав шаг назад другой ногой. Поменяйте ноги.

Жим на бицепс сидя

Работаем над: бицепс.

Методические указания: сядьте прямо на скамью, держа гантели в обеих руках. Руки опустите вниз по бокам, ладони направлены вперед. Начинайте сгибать руки в локтях, не поднимая плечи, пока гантели не дойдут до их уровня. Медленно, в течение 3–4 секунд, опускайте гантели вниз в исходное положение. Контролируйте движение и старайтесь не разгибать локти полностью в нижней точке.

Французский жим лежа

Работаем над: трицепс.

Методические указания: лягте спиной на скамью с гантелями в руках, согнув их в локтях под прямым углом и расположив прямо над грудью. Держа плечи неподвижными, продолжайте сгибать локти, медленно опуская гантели вниз, пока они не окажутся рядом с ушами. Не останавливаясь внизу, верните руки в исходное положение.

Скручивания на фитболе

Работаем над: пресс.

Методические указания: сидя на фитболе, возьмите в руки гантель и прижмите ее к груди. Медленно откиньтесь назад, пока ваша спина не станет параллельной полу. Поднимите корпус и вернитесь в положение сидя, делая выдох и напрягая свой пресс во время движения.

Приседания сумо с гантелями

Работаем над: квадрицепсы, подколенные сухожилия, ягодицы и поясница. А используя гантели, вы укрепите не только нижнюю часть тела, но и руки.

Методические указания: Встаньте прямо, широко расставив ноги — носки развернуты друг от друга. В руки возьмите гантели и держите их на

уровне груди. Сгибая ноги в коленях, опустите таз вниз настолько, чтобы ваши бедра были параллельны полу. Следите за тем, чтобы вес тела оставался на пятках. Задержитесь, затем медленно поднимитесь назад, выпрямляя ноги и сжимая ягодицы, чтобы получить максимальный эффект от упражнения. Выполните необходимое количество повторений.

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Изометрические или статические упражнения недооценены многими спортсменами, которые набирают мышечную массу или, наоборот, пытаются снизить вес. Все потому, что мы мыслим стереотипно – быстрее, выше, сильнее. Кажется, чем больше вес или быстрее бег – тем лучше результат. Это так, но не всегда. Чтобы сойти с мертвой точки, иногда приходится прибегать к нетипичным методам тренировки, а именно к статике. Итак, давайте рассмотрим пользу такого метода и лучшие упражнения.

Статические упражнения выполняются с постоянным напряжением в определенный промежуток времени. Проще говоря, это удержание одного положения в течение времени, например, от 30 секунд до 3 минут.

Такие упражнения включают в работу медленные мышечные волокна, в то время как динамическая нагрузка вовлекает быстрые, длинные волокна. Динамика практически не использует медленные волокна, которые зачастую становятся спящими. И чтобы перейти порог плато, следует прибегнуть к вовлечению новых волокон и разбудить их. Это позволит увеличить гипертрофию мышц, их силу и даже выносливость.

Изометрические упражнения – это упражнения, которые подразумевают статическое сокращение мышцы без видимых движений в суставе.

Энергичные, динамические упражнения помогают похудеть, обзавестись атлетическим телосложением, стать сильнее и здоровее. Но мало кто знает, что статические упражнения способны не только привести тело в форму, но и подарить вам идеальный пресс, упругие ягодицы и точно проработать все проблемные зоны. Секрет статики в глубокой прокачке внутренних мышц тела, за счет чего вы получите впечатляющий результат в кратчайшие сроки.

Польза и вред статических упражнений

1. Укрепляют глубокие мышцы-стабилизаторы, улучшают общий внешний вид.

2. Упражнения укрепляют мышцы и связки.

3. Улучшают состояние позвоночника и внутренних органов.

4. Статические упражнения подходят для развития силы.

5. Повышают кровоснабжение в мышцах и органах.

6. Также статические упражнения можно использовать и для похудения. Новая нагрузка – определенный стресс, а работа с ослабленными волокнами позволяет расходовать больше энергии и сжигать больше калорий.

Статика не вредит здоровью, за исключением выполнения упражнений с неправильной техникой. Также некоторые упражнения на удержание равновесия могут нанести травму в случае падения.

Приседание.

Методические указания. Из положения стоя опуститесь в классический присед, стараясь, чтобы бедра достигли параллели с полом. Не приседайте слишком низко, это дает дополнительную нагрузку на коленные суставы. Держите спину прямо, руки можно вытянуть или сложить перед собой для баланса. Напрягите ягодицы, бедра и икры, почувствуйте, как работает пресс. Удерживайте позу максимально долго, для начала достаточно 30 секунд. Это просто упражнение великолепно прорабатывает мышцы нижней части тела.

Сумо-приседание

Методические указания. Встаньте прямо и сделайте широкий шаг в сторону. Разверните стопы вовне, пятками друг к другу, колени смотрят в сторону. Из этого положения сделайте присед, бедра должны быть параллельны полу. Спина прямая, руки можно положить на талию или сложить перед собой. Почувствуйте напряжение ягодичных мышц, квадрицепсов, бицепсов бедра, внутренних мышц таза. Зафиксируйте позу на максимально возможное количество времени. Чем больше раскрыты бедра, тем лучше работает внутренняя часть ног.

«Стульчик»

Методические указания. Обопритесь спиной на стену и начинайте приседать до параллели с полом, сохраняя прямой угол в коленях, а также между спиной и бедрами. Руки держите свободно или вытяните перед собой, спина прямая и расслабленная. Нагрузка происходит на низ тела: бедра, голени, ягодицы, нижнюю часть пресса. Сохраняйте положение полминуты, стараясь с каждым разом увеличить время.

«Стульчик» с поднятой ногой

Методические указания. В усложненном варианте статического приседа у стены необходимо выпрямить одну ногу, оставаясь в классическом положении «стульчика». Прижмите спину к стене и сделайте присед до параллели с полом, сгибая колени под прямым углом. Затем вытяните вперед одну ногу, стараясь держать ее ровно. Зафиксируйте положение на несколько секунд, затем отдохните и смените ногу.

Выпад

Методические указания. Для того чтобы опуститься в выпад, шагните вперед и присядьте. Колени обеих ног должны быть согнуты под прямым углом. Спину держите прямо, руки можно положить на талию или согнуть перед собой, чтобы было легче держать баланс. Удерживайте позу полминуты, а затем повторите статическое упражнение для другой ноги.

Боковой выпад

Методические указания. Из положения стоя сделайте широкий шаг в сторону правой ногой и согните ее в колене. Перенесите вес тела на согнутую правую ногу, левую оставляя прямой. Держите стопы параллельно друг другу, не прогибайтесь в спине, смотрите прямо. Руки можно согнуть перед собой для балансировки или положить на талию. Выдерживайте позу максимальное количество времени, затем поменяйте сторону.

Пистолетик

Методические указания. В положении стоя вытяните руки перед собой и слегка согните правую ногу в колене. Сделайте присед на левой ноге, одновременно вытягивая вперед правую, пока она не станет параллельна полу. Для баланса слегка наклонитесь вперед, не сгибая спину. Опуститесь в глубокий присед на одной ноге и задержитесь на несколько секунд, затем отдохните и повторите статическое упражнение для другой ноги.

Мостик с одной ногой

Методические указания. Лежа на спине, согните ноги в коленях и поднимите таз вверх. Руки расположите свободно вдоль тела, напрягите ягодичцы. Задержитесь в точке максимального напряжения мышц на полминуты или больше.

Для того, чтобы усложнить статическое упражнение мостика, при подъеме поднимите прямую ногу вверх. Удерживайте положение несколько секунд, затем повторите для другой ноги. Усложненный мостик прорабатывает глубинные мышцы таза и еще лучше воздействует на ягодичные мышцы.

Подъем ног лежа на животе

Методические указания. Лягте на живот и согните ноги в коленях под прямым углом. Положите голову на предплечья, чтобы достигнуть максимальной концентрации на проработке нижней части тела. Поднимите ноги вверх, напрягая ягодичцы и бицепсы бедер. Отрывайте от пола колени и верхнюю часть ног. Зафиксируйте позу на максимальный период времени, затем отдохните.

Подъем ноги на четвереньках вверх

Методические указания. Встаньте на четвереньки, обопритесь на ладони. Поднимите согнутую в колене ногу, направляя пятку вверх и напрягая ягодичные мышцы. Поднимайте ногу выше параллели с полом, чтобы почувствовать работу ягодиц и бицепсов бедер. Задержитесь в статическом упражнении на полминуты, затем повторите для другой ноги.

Отведение ноги назад стоя

Методические указания. В положении стоя слегка согните левую ногу и отведите ее назад. Голень должна быть параллельна полу. Спину держите ровно, руки положите на талию. Ощутите напряжение квадрицепса бедра и ягодичных мышц поднятой ноги. Удерживайте позу не менее чем полминуты, затем поменяйте сторону.

Подъем ноги вперед

Методические указания. Из положения стоя поднимите прямую правую ногу перед собой, стараясь достичь параллели с полом. Спина прямая, руки лежат на талии. В этом простом, но эффективном статическом упражнении напрягаются практически все мышцы ноги, но особенно задействуются квадрицепсы, бицепсы бедра и ягодичные. Зафиксируйте позу на полминуты.

Ласточка

Методические указания. Из положения стоя поднимите прямые руки вверх и наклонитесь вперед, одновременно отводя правую ногу назад. В результате руки, корпус и поднятая нога должны достичь параллели с полом. Опорную левую ногу слегка согните в колене, чтобы было легче удерживать баланс. Сохраняйте положение максимально долго, затем повторите для другой стороны.

Подъем на цыпочках

Методические указания. В положении стоя вытяните руки в стороны и поднимитесь на носочки. Пятки должны быть направлены друг к другу, ноги напряжены, спина прямая. Это простое упражнение в статике хорошо прорабатывает мышцы голени и тренирует баланс. Фиксируйте позу не менее чем полминуты, затем отдохните.

Сумо-приседание на цыпочках

Методические указания. Из положения стоя сделайте широкий шаг в сторону, как для сумо-приседаний. Аккуратно поднимитесь на носочки и замрите в таком положении. Пятки повернуты друг к другу, носки смотрят врозь. Спину держите прямо, руки сложите перед собой для баланса. Почувствуйте, как напрягаются мышцы всей нижней части тела, в особенности икроножные, квадрицепсы, ягодичные и приводящие мышцы. Удерживайте позу несколько секунд, с каждым разом увеличивая временной интервал. Это упражнение особенно эффективно для девушек, поскольку помогает избавиться от проблемной зоны на внутренней стороне бедра.

Толчок стены руками

Методические указания. Встаньте лицом к стене на расстояние одного шага. Сделайте выпад назад левой ногой, правую держите немного согнутой. Поднимите руки вверх и упритесь ими в стену перед собой. Перенесите вес тела на верх корпуса, с усилием толкайте стену руками, ощущая, как напрягаются мышцы рук, плеч, спины и груди. Удерживайте положение полминуты, затем можно повторить другой ногой для симметрии.

Статическое отжимание

Методические указания. Примите упор лежа и сделайте классическое отжимание, сгибая руки в локтях. Напрягите спину, пресс, руки, не поднимайте корпус вверх и не прогибайте позвоночник. Замрите в нижней точке на несколько секунд, затем поднимитесь в исходное положение, чтобы по-

вторить упражнение. Обратите внимание, что локти во время статического отжимания смотрят назад, а не в сторону.

Планка на руках

Методические указания. Станьте в упор лежа, вытягивая тело в одну линию. Держите спину прямо, не провисайте в пояснице и не поднимайте корпус вверх. Руки прямые, ладони находятся под плечевыми суставами. Не задирайте шею, держите голову на одной линии с телом. Зафиксируйте позу на полминуты на начальном этапе, затем последовательно увеличивайте продолжительность.

Планка супермена

Методические указания. «Планка супермена» не только прокачивает все тело, но тренирует баланс. Чтобы выполнить упражнение, встаньте в упор лежа и поднимите левую прямую руку перед собой. Затем поднимите правую ногу и замрите в этом положении на пару десятков секунд. Повторите упражнение в статике для другой стороны и отдохните.

Планка на предплечьях

Методические указания. Планка на локтях выполняется аналогично классическому варианту, но с опорой на предплечья. Примите упор лежа, затем поставьте локти на пол и обопритесь на них. Тело должно быть вытянуто в одну линию. Руки, пресс, ноги напряжены. Оставайтесь в позе как минимум полминуты. Упражнение необходимо выполнять на коврике, чтобы не травмировать локти.

Планка на одной руке или одной ноге

Методические указания. Усложненный вариант планки на предплечьях предполагает подъем руки или ноги с фиксацией позы на несколько секунд. Опираясь на локти, поднимите одну руку перед собой и оставайтесь в таком положении на несколько секунд, затем поменяйте сторону. Эффективное упражнение в статике укрепляет верх тела и хорошо нагружает руки.

Не менее эффективный вариант статического упражнения – это поднять одну ногу в планке и задержаться на пару десятков секунд. Такой вариант планки помимо верхней части тела отлично прорабатывает ягодичные мышцы. Не забудьте повторить на обе стороны.

Боковая планка на предплечьях

Методические указания. Примите упор лежа, затем опуститесь на локти. Обопритесь на правое предплечье и поднимите левую сторону тела. Удерживайте вес тела на опорной руке, опираясь на пол боковой стороной стопы, при этом левую ногу разместите на правой. Вытяните тело в ровную линию, чтобы достигнуть параллели с полом. Правое предплечье напряжено, левая рука лежит на талии. Почувствуйте, как напрягается пресс, спина, мышцы плечевого пояса, грудные. Удерживайте позу не менее 15 секунд, затем повторите для другой стороны.

Боковая планка на руках

Методические указания. Из упора лежа перенесите тело на правую сторону, опираясь на прямую правую руку. Левую поднимите вверх или положите на талию. Тело вытягивайте в ровную линию, опираясь на пол ребром стопы. Напрягайте пресс и спину, почувствуйте, как работают мышцы верхней части тела. Удерживайте позу максимальное количество времени, затем поменяйте сторону.

Поза стола

Методические указания. Сидя на полу, согните ноги в коленях, прямые руки поставьте рядом с корпусом. Поднимите таз вверх, формируя прямой угол в коленях. Корпус и бедра параллельны полу, голени параллельны рукам. Ощутите, как работают мышцы спины, пресса, ног, ягодиц. Выполняйте упражнение в статике полминуты и больше, затем опуститесь на пол.

Обратная планка (поза перевернутой планки).

Методические указания. Сядьте на пол, вытяните ноги, прямые руки поставьте по обеим сторонам корпуса. Поднимите таз вверх, напрягая ягодицы, бицепсы бедер и мышцы спины. Удерживайте вес тела на прямых руках, не провисая в корпусе. Ноги должны быть прямыми и составлять ровную линию с корпусом. Замрите в позе на полминуты, затем опуститесь вниз.

«Охотничья собака»

Методические указания. Из положения на четвереньках, вытяните прямую правую руку вперед и сделайте то же самое с прямой левой ногой. Держите баланс, вытягивая тело в одну прямую линию. Держите поднятую ногу и руку параллельно полу, напрягайте пресс, спину, грудные, почувствуйте, как работают все мышцы тела. Фиксируйте позу полминуты, затем повторите для другой стороны.

Супермен

Методические указания. Лежа на животе, поднимите прямые руки вверх, одновременно отрывая от пола плечи и грудную клетку. Напрягая ягодицы, поднимите вверх ноги, стараясь оторвать от пола бедра. Почувствуйте, как работают ягодичные, бицепсы бедер и мышцы спины. Упражнение укрепляет руки, ноги, делает кор сильнее, прокачивает все мышцы спины. Зафиксируйте положение максимально возможное время, затем опуститесь вниз.

Лодочка

Методические указания. Лежа на спине, вытяните прямые руки за головой, ноги лежат прямо. Немного поднимите прямые руки вверх, одновременно отрывая верх тела от пола. На ту же высоту поднимите прямые ноги, напрягая мышцы живота. Тело должно сформировать дугу. Почувствуйте, как работает спина, пресс, мышцы ног и рук. Удерживайте позу максимально долго.

Уголок на пресс

Методические указания. Сидя на полу, поднимите согнутые в коленях ноги вверх. Для баланса вытяните вперед руки, не касаясь ими ног. Бедра, пресс, спина должны быть напряжены. Не округляйте позвоночник, голову держите прямо. Замрите в позе на максимально возможное время.

Уголок на пресс усложненный

Методические указания. Выполните более сложный вариант уголка, выпрямив ноги в коленях. Руки вытянуты вперед, но не касаются ног. Зафиксируйте позу на несколько секунд. Не забывайте регулярно повышать время выполнения статических упражнений, чтобы прогрессировать в занятиях.

Библиографический список

1. Анатомия силовых упражнений / Фредерик Делаваье; пер. с фр. О.Е. Ивановой. – М: РИПОЛ, классик, 2006. – 144 с.
2. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас; пер. с англ. С. Э. Борич. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: Попурри, 2015. – 224 с.
3. Смирнов Д.И. Фитнес для умных / Д.И. Смирнов. – М.: Эксмо, 2010. – 440 с.
4. Торстен Герке Спортивная анатомия / Герке Торстен; пер. с нем. С.Э. Борич. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: Попурри, 2018. – 267 с.
5. Фитнес. Гид по жизни / Денис Семенихин. – М.: АСТ, 2018. – 287 с.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анатомия силовых упражнений / Фредерик Делаваье; пер. с фр. О.Е. Ивановой. – М.: РИПОЛ, классик, 2006. – 144 с.
2. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команды по мини-футболу при туровой организации соревнований: автореферат дис. ...канд. пед. наук / А.Е. Бабкин. – М.: РГУФК, 2004. – 22 с.
3. Баршай М.В. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: КНОРУС, 2013. – 312 с.
4. Брыкин А.Т. Гимнастика: учебник для техникумов физ. культуры / А.Т. Брыкин, В.М. Смолевский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
5. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Уфа: ГУП РБ «Уфимский полиграфкомбинат», 2003. – 176 с.
6. Веревкин М.П. Мини-футбол в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 100 с.
7. Виес, Ю. Фитнес для всех / Ю. Виес. – Минск: Книж. Дом, 2006. – 104 с.
8. Волейбол: учебное пособие / С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, Ю.Я. Лобанов. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. – 96 с.
9. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: ФиС, 1979. – 327 с.
10. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.
11. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.М. Смолевского. – 3-е изд., испр., и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 336 с.
12. Гимнастика с методикой преподавания: учебное пособие для учащихся педагогических училищ / Н.К. Меньшиков и др. – М.: Просвещение, 1990. – 223 с.
13. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры: метод. пособие и программа. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 208 с.
14. Гомельский А.Я. Баскетбол: Секреты мастера / А.Я. Гомельский. – М.: Изд-во торговый дом «Гранд»: Агентство "ФАИР", 1997. – 223 с.
15. Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура» / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Изд-во ВГАСУ, Воронежская обл. общественная орг. «Федерация русской лапты», Элист, 2011. – 264 с.

16. Грудина С.В. Методика обучения занимающихся технике и так-тике игры «Русская лапта»: методические рекомендации / С.В. Грудина. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. – 47 с.
17. Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: учебно-методическое пособие/ Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПИ, 1996. – 20 с.
18. Гусев Л.Г. Судейство соревнований по русской лапте: учебное пособие / Л.Г. Гусев, В.И. Щемелинин. – Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2006. – 64 с.
19. Гусева М.А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов. – Новосибирск: НГТУ, 2019. – 80 с.
20. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.
21. Ежова А.В. Русская лапта: особенности обучения тактическим действиям в русской лапте: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 20 с.
22. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
23. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение, 1989. – 125 с.
24. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высших пед. учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк и др. – 2-е изд., перераб и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
25. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед. / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
26. Журавин М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. М.: Академия, 2001. – 448 с.
27. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта / В.Я. Игнатьева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 189 с.
28. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас; пер. с англ. С.Э. Борич. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: Попурри, 2015. – 224 с.
29. Костарев А.Ю. Мини-лапта. Правила соревнований / А.Ю. Костарев. – Уфа: БГПИ, 1996. – 20 с.
30. Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте / А.Ю. Костарев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2001. – 103 с.
31. Костарев А.Ю. Русская лапта. Правила соревнований / А.Ю. Костарев. – М.: Советский спорт, 2004. – 30 с.

32. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 175 с.
33. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. – М.: ФиС, 1998. – 314 с.
34. Краузе Д.В. Баскетбол – навыки и упражнения / Д.В. Краузе, Д. Мейер, Д. Мейер; пер. с англ. – М.: Астрель АСТ, 2006. – 212 с.
35. Крутько Г.А. Подвижные игры на занятиях по физическому воспитанию в вузе / Г.А. Крутько, С.М. Матиевская // Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – № 4-2. – С. 122–125.
36. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений: В 5 т. Т. 5 Статьи. Извлечения из «Основ теоретической анатомии». Отчеты. 1891–1909 / сост. и подгот. к печати проф. Г.Г. Шахвердов. – М.: Физкультура и спорт, 1954. – 391 с.
37. Лёгкая атлетика: учебник / под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005.
38. Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 7-е изд, перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.
39. Методика организации занятий по мини-футболу: методические указания / А.А. Клименко, М.В. Быков, М.В. Быкова, В.Ю. Лемиш. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 13 с.
40. Никитин В.И. Введение в легкую атлетику: методическое пособие / В.И. Никитин. / Урал. Гос. Пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016. – 42 с.
41. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие. Ч. 3 / Т.А. Степанова В.А. Шпакова. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2016. – 98 с.
42. Овчаров В.С. Играем в футбол пособие для учащихся общеобразовательных учреждений с бел. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров. – Минск: Асар, 2010. – 128 с.
43. Основы методики обучения технике и тактике гандбола: учебно-методическое пособие / Т.Н. Тимуш – Тирасполь: 2008. – 82 с.
44. Павлов С.Н. Легкая атлетика в школе: учебное пособие / С.Н. Павлов, И.Х. Вахитов, В.П. Мартынов. – Казань: КФУ, 2011. – 195 с.
45. Петров В.К. Методика преподавания гимнастики в школе / В.К. Петров. М.: Владос, 2000. – 448 с.
46. Пименов М.П. Волейбол (специальные упражнения) / М.П. Пименов. – Киев, 1993. – 88 с.
47. Русская лапта: методические рекомендации. – Вологда: ВоГТУ, 2009. – 31 с.
48. Русская лапта: правила соревнований / Федерация русской лапты России. – М.: Советский спорт, 2008. – 32 с.

49. Русская лапта: техника, тактика, история и правила: учебное пособие / под общ. ред. Р.М. Исламов, Ю.Г. Капустин, Н.Л. Врищ, И.В. Шайдарова. – Владивосток: Изд-во ДВФУ, 2018. – 60 с.
50. Селиверстова Н.Н. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физкультурной направленности / Н.Н. Селиверстова, И.Ш. Мутаева, З.М. Кузнецова, И.Е. Коновалов. – Набережные Челны: Изд-во НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2012. – 176 с.
51. Смирнов Д.И. Фитнес для умных / Д.И. Смирнов. – М.: Эксмо, 2010. – 440 с.
52. Соколов В.Н. Методика начального обучения гандболу: учеб. пособ. для студ. вузов. Педагогика / В.Н. Соколов. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2005. – 174 с.
53. Сортел Н. Баксетбол: первые шаги / Н. Сортел; пер. с англ. – М.: Астрель АСТ 2002. – 237 с.
54. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 322 с.
55. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. – 126 с.
56. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
57. Таран И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол: учебное пособие / И.И. Таран. – Великие Луки: ВЛГАФК, 2019. – 132 с.
58. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
59. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учрежд. высш. образования / под ред. Г.В. Грецова, С.Е. Войнова, А.А. Германова, А.Б. Янковского и др. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
60. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2004. – 464 с.
61. Торстен Герке Спортивная анатомия / Герке Торстен; пер. с нем. С.Э. Борич. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: Попурри, 2018. – 267 с.
62. Тренировка юны футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.
63. Физическая культура: учебник для учащихся 8–9 классов общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005. – 207 с.
64. Физическая культура. Раздел: русская лапта: учебно-методическое пособие / М.Е. Погадаев, В.В. Плотников; Уфимская государственная академия экономики и сервиса. – Уфа: Уфим. гос. акад. экономики и сервиса, 2009. – 44 с.

65. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / под ред. В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.
66. Фитнес. Гид по жизни / Денис Семенихин. – М.: АСТ, 2018. – 287 с.
67. Футбол: методические указания к практическим занятиям / Т.И. Михалева, Е.А. Вшивцева. – Пермь: Изд-во ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА», 2011. – 38 с.
68. Чирва Б.Г. «Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» / Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 122 с.
69. Шлыков В.П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики / В.П. Шлыков. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 1985. – 102 с.
70. Шлыков В.П. Движения человека. Основные термины: учебное пособие / В.П. Шлыков. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. – 88 с.
71. Щемелинин В.И. Организация и проведение соревнований по русской лапте / В.И. Щемелинин. – Уфа: БГПУ, 2003. – 43 с.
72. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12–16 лет / Малькольм Кук; перевод с англ. Л. Захоровича. – М.: Астрель АСТ, 2003. – 128 с.
73. Sigmon C. 52 week basketball training / C. Sigmon. – USA: Human Kinetics, 2003. – 224 p.
74. <https://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax/>
75. <https://nauka.club/fizkultura/referat-metani>
76. <https://www.fitnessera.ru/ozdorovitelnyj-beg-pravila-texnika-poleznye-sovety.html>
77. <http://www.medicinform.net/>
78. <https://keeprun.ru/programs/kak-trenirovat-vynoslivost.html>
79. <http://sportfiction.ru/articles/podvizhnye-igry-dlya-yunyh-legkoatletov/>

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Программа курса «Физическая культура»	
Раздел первый: легкая атлетика	4
Раздел второй: подвижные игры.....	44
Раздел третий: спортивные игры	56
Раздел четвертый: гимнастика	75
Раздел пятый: фитнес	91
Библиографический список.....	106

Учебное издание

Васильева Ольга Сергеевна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Практикум

Техн. редактор *А.В. Миних*

Издательский центр Южно-Уральского государственного университета

Подписано в печать 18.12.2020. Формат 60×84 1/16. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 6,51. Тираж 100 экз. Заказ 407/64.

Отпечатано в типографии Издательского центра ЮУрГУ.
454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76.