

Саратовский Государственный Университет

имени Н. Г. Чернышевского

Кафедра физического воспитания и спорта

Беяничева В. В.

Общая физическая подготовка студентов

на занятиях по физической культуре.

Методическое пособие

Саратов 2014

Беляничева В. В. Общая физическая подготовка студентов на занятиях по физической культуре: методическое пособие. Саратов, 2014. 48 с.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для учителей, преподавателей физической культуры и студентов, занимающихся самоподготовкой в спортивном зале, на спортивной площадке и на стадионе.

Работа подготовлена на кафедре физического воспитания и спорта в Саратовском Государственном Университете им. Н. Г.Чернышевского.

Рецензент: канд. пед. наук, доцент Гордеев В. Д.

Введение

Одной из главных задач урока по физической культуре является развитие физических качеств (силы, скоростные способности, выносливости, гибкости, двигательного-координационных способностей). Наряду с формированием способов двигательной деятельности, которое

осуществляется в процессе обучения, другим сопряжённым и важным направлением физического воспитания учащихся является развитие физических (двигательных) качеств (способностей). Физические качества характеризуют физическую подготовленность учащегося. В свою очередь хороший уровень физической подготовленности сочетается с высокими показателями физического развития, мышечной и умственной работоспособности. Именно поэтому при работе с учащимися любой возрастной группы на каждом уроке мы должны уделять внимание развитию тех или иных физических качеств. В теории и методике физического воспитания определены общие положения организационно-содержательного обеспечения этого направления.

Физические способности (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) развиваются и проявляются на интегральной основе, взаимно определяя друг друга, как в процессе развития, так и в процессе реализации. Учитель должен оказывать разностороннее воздействие на все основные физические качества.

Развитие физических способностей происходит в большей мере в процессе целенаправленной двигательной деятельности. При этом определённое значение в достижении результата развития имеют врождённые задатки.

Эффект тренировки физических способностей зависит от программы, определяющей методику тренировки. Структура её включает, как минимум, цели, средства и методы тренировки.

Создавая систему физической подготовки учащихся на уроках физической культуры, следует помнить о временных ограничениях — у педагога нет возможности всё время урока посвятить специальному развитию двигательных качеств. По совокупности в его распоряжении на каждом уроке физической культуры имеется от 5 до 10 мин. Большие

затраты времени на специальное развитие двигательных качеств не позволяют решать задачи обучения двигательным действиям.

Процесс развития двигательных способностей может осуществляться на уроках физической культуры только в подготовительной и основной частях. Реализация этого процесса в заключительной части невозможна по определению, так как в ней должны решаться задачи восстановления, успокоения. Исключение составляет процесс развития гибкости, который может осуществляться в любой из частей урока.

Цель программы по развитию физических способностей определяется по отношению к предмету тренировочного воздействия и ожидаемому результату. Предметом тренировочного воздействия являются виды физических способностей. Применительно к силовым способностям можно выделить в качестве цели развитие относительной силы, взрывной силы, абсолютной силы, применительно к выносливости — общую выносливость, специальную выносливость, статическую выносливость, применительно к скорости — быстроту реакции, способность к ускорению, темп движения, быстроту

2. Общая физическая подготовка на занятиях по физической культуре.

Она предусматривает как общеразвивающие и специальные упражнения, так и овладение основами спортивной техники: бега, прыжка, метаний.

Основной задачей является укрепление органов и систем организма, улучшение координационных способностей, повышение уровня общей выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости и т.д., поэтому овладение основами спортивной техники не должно быть самоцелью и превышать по времени 20-25% основной части занятий.

Развитие физических качеств и освоение техники движений – два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям. Как известно, границу между ними можно провести лишь условно. Физические качества развиваются и при разучивании техники движений, освоении двигательных умений и навыков. А развивая физические качества, нужно обращать внимание и на правильное выполнение движений и в случае необходимости делать соответствующие коррективы.

Особенности взаимосвязи между отдельными физическими качествами обуславливают методику их развития. Но это не означает, что качества должны развиваться поочередно. Исследованиями установлено, что наиболее эффективно комплексное развитие физических качеств при соблюдении определенной последовательности упражнений по их преимущественной направленности.

Естественно, нельзя забывать о дифференцированном, индивидуальном подходе к учащимся. Хочу отметить, что приведенные ниже в этой статье упражнения для развития быстроты, общей и скоростной выносливости, а также скоростно-силовых качеств подобраны для проведения занятий в спортивном зале 12×14м., так как многие учебные заведения не располагают спортивными стадионами и площадками.

При развитии скоростных качеств целесообразно использовать технически несложные упражнения, позволяющие концентрировать внимание учащихся на скорости выполнения. При этом используются скоростные пробежки на дистанцию, которую может преодолеть учащийся с предельной скоростью за 5-8 сек. (отрезки 30-60 м). Оптимальной нагрузкой в этом случае является 2-4 повторения с максимальной скоростью через 20-30 сек. В двух сериях с интервалами отдыха 60-90 сек. Между ними. Частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения двух серий таких и упражнений составляет обычно 176-184 уд/мин.

При развитии силовых качеств предлагается использовать упражнения локального, регионального и общего воздействия на основные мышечные группы, преимущественно динамического характера. Величина нагрузки здесь составляет 8-12 повторений в трех сериях с интервалами отдыха между ними 45-60 сек. Пульс после таких упражнений доходит до 140-190 уд/мин.

Упражнения скоростно-силовой направленности, связанные с проявлением силовых и скоростных качеств, выполняются в максимальном темпе. Продолжительность одноразовой нагрузки составляет от 10 до 25 секунд или от 6 до 15 повторений упражнения скоростно-силовой направленности, в трех сериях с интервалами отдыха 40-60 секунд между ними. ЧСС при выполнении таких упражнений может достигать 190 уд/мин.

Для развития выносливости учащимся следует выполнять бег на различные дистанции. Бег на сравнительно короткие дистанции (100, 200, 500м.) повторяется 2-3 раза с интервалами отдыха от 90 до 180 секунд.

При этом пульс составляет 170-200 уд/мин. Кросс и бег на средние и длинные дистанции (800, 1000, 3000м, 6-12-минутный) выполняется только один раз. ЧСС при этом составляет 140- 190 уд/мин.

3 . Развитие быстроты

Быстрота — это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов.

Быстрота движений зависит от развития силы. Так, например, движение рукой можно выполнить очень быстро. Чем больше вес предмета, тем медленнее будет данное движение. То же относится к прыгунам в высоту, в длину, так как им при отталкивании приходится преодолевать вес собственного тела.

Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой.

Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно умение быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении, выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты.

Для развития быстроты используются разнообразные средства и методы, с

помощью которых удастся «сломать» установившийся ритм движений и перейти на новый, позволяющий совершать движения с большей скоростью и частотой. Лучшим способом для достижения этой цели может служить волевая установка — возможно быстрее бежать, метать, отталкиваться в прыжках. Особенно эффективны выбегания со старта группами на отрезке 12—15 м с установкой на время. Таким образом, при выполнении всех упражнений с установкой «кто быстрее» (в беге), «кто дальше» или «кто выше» (в прыжках) проявляются максимальные усилия спортсмена и развивается быстрота движений. Из других средств, развивающих быстроту, нужно выделить: часто и многократно повторяемые ускорения на различных отрезках (от 20 до 100 м), старты по сигналу, повторные упражнения, выполняемые почти с максимальной скоростью, упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре наклонившись, бег под уклон 2° — 3° , бег по ветру и т. п.). В одно занятие не следует включать много упражнений, выполняемых с предельной быстротой. При большом количестве повторений наступает усталость и быстрота движений снижается. В свою очередь, снижается и эффективность тренировки на быстроту. Поэтому начинающим тренировать быстроту лучше понемногу, но чаще. В каждом занятии повторять упражнения, развивающие быстроту, следует после полного отдыха. Непрерывно повторяемые упражнения в беге и прыжках (сериями) нужно сразу прекращать, как только появится усталость, или когда уменьшится скорость при выполнении повторных упражнений в беге (по секундомеру). Показателем снижения скорости в прыжках служит уменьшению их высоты или длины.

Быстрота характеризуется способностью человека совершать те или иные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Для повышения быстроты исключительно важное значение имеют целесообразность, экономичность движений. Упражнения на быстроту

всегда должны проводиться под знаком быстрого и даже резкого, но короткого усилия. Они проводятся с большой скоростью и высоким темпом движений. Это бег на короткие дистанции с хода и со старта, ускорения, старты в ускорении и др. Для развития быстроты двигательной реакции применяют следующие методические приёмы:

- 1) увеличение скорости передачи предмета (мяча);
- 2) сокращение расстояния, с которого передают мяч;
- 3) уменьшение размера мяча;
- 4) внезапность передачи мяча;
- 5) усложнение условий для движений реакции.

Для комплексного развития быстроты применяют следующие методические приёмы:

- 1) стартовые упражнения;
- 2) бег на коротких отрезках (10–30 м) со старта и с хода;
- 3) развитие способности к произвольному расслаблению мышц;
- 4) выполнение циклических физических упражнений в облегчённых условиях (преодоление дистанции за лидером, бег под уклон и др.);
- 5) сокращение размаха движений и постепенное увеличение его, не снижая темпа;
- 6) стимулирование повышения темпа с помощью команды, звуколидера;
- 7) повторение упражнений до первых признаков утомления.

Быстрота движений хорошо развивается под влиянием упражнений, выполняемых с максимально возможной скоростью и темпом. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость выполнения не снижалась. Наиболее распространённое упражнение для этой цели — бег с максимальной скоростью на 30–60 м. Оптимальным физиологическим режимом для развития быстроты является время непрерывной работы от 5 до 10 с при ЧСС около 160 уд./мин. Такая работа выполняется сериями, между которыми даётся период отдыха такой длительности, чтобы ЧСС восстановилась к началу выполнения следующей серии работы до уровня около 100 уд./мин. При развитии быстроты следует воздействовать на все основные компоненты с использованием средств комплексного воздействия (например, прыжок в длину с места по сигналу из и. п. высокого (низкого) старта).

4. Скоростно-силовые качества проявляются в двигательных действиях, требующих наряду со значительной силой мышц и значительной быстроты движений (прыжки, метания). К числу упражнений, где это достигается, следует отнести: ускорения из различных стартовых положений, бег в переменном темпе в различных направлениях, бег с внезапно изменяющейся скоростью, приседания на двух ногах в максимальном темпе, ловля падающего предмета (мяч, гимнастическая палка), броски набивного мяча (1–3 кг) разными способами в максимальном темпе или на максимальный результат, эстафеты и спортивные игры, различные виды легкоатлетических прыжков (в длину и высоту, с места, с разбега, многоскоки). Количество повторений упражнений в одной серии — 6–10. Число серий в занятии — 2–5. Кроме того, для развития скоростно-силовых качеств применяются различные виды прыжков через скакалку.

5.Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Выделяют абсолютную и относительную силу. Под абсолютной силой понимают максимальный вес внешнего отягощения, который может преодолеть ученик независимо от массы своего тела, а под относительной — тот же вес, но в расчёте на 1 кг массы собственного тела. Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков считается возраст от 13–14 до 17–18 лет, у девочек — от 11–12 до 13–14 лет.

Наиболее рациональный путь обеспечения общей физической подготовленности — развитие общей силы. С этой целью применяются три группы физических упражнений: 1) упражнения с отягощениями (со штангой, набивным мячом, гирями и др.); 2) упражнения с сопротивлением (партнёра, снаряда); 3) упражнения с перемещением собственного тела (подтягивание, лазание и др.).

Методические рекомендации, направленные на развитие общей силы, сводятся к следующим положениям:

1) чередовать упражнения для различных групп мышц, частей тела на протяжении одного занятия;

2) начинать с упражнений для более мелких групп мышц;

3) темп выполнения движений — около 10–15 в 1 мин;

4) упражнение выполнять до утомления;

5) между повторениями отдельных упражнений отдыхать столько времени, чтобы занимающийся мог выполнить последующее движение успешно в отношении его формы и напряжённости;

6) сочетать силовые упражнения с упражнениями для развития гибкости и способности к произвольному (сознательному) расслаблению мышц;

7) наибольшее внимание уделять развитию мышц живота и спины.

Последнее из перечисленных требований важно потому, что сила мышц живота и спины определяет возможности человека при выполнении многих двигательных действий. Хороший «мышечный корсет» способствует нормальному функционированию внутренних органов и, таким образом, положительно сказывается на состоянии здоровья человека.

Для развития взрывной силы применяются следующие группы физических упражнений:

1) упражнения скоростно-силового характера (метания, прыжки);

2) с отягощением, которые не оказывают существенного влияния на снижение скорости движений;

3) упражнения, в которых происходит резкая смена уступающего режима работы мышц на преодолевающий режим (прыжки в глубину на обе или на одну ногу с последующим выпрыгиванием на другое, меньшее возвышение);

4) элементарные физические упражнения, в которых движения выполняются с неполным размахом, с максимальной скоростью и с их резкой остановкой.

Кроме упражнений динамического характера, для развития силы применяются и статические упражнения. При этом необходимо руководствоваться следующими положениями:

1) движения выполняются учащимися при различных углах сгибания конечностей и туловища (45° , 90° , 135°);

- 2) на протяжении одного занятия применяется не более 5–6 отдельных физических упражнений;
- 3) мышцы напрягаются в пределах 70% от максимальных возможностей (по личным ощущениям);
- 4) отдых между отдельными упражнениями — 6–8 с;
- 5) каждое упражнение повторяют 3–5 раз (в каждой серии);
- 6) отдых между сериями повторений — 2–4 мин;
- 7) длительность напряжения — 6–8 с;
- 8) до и после выполнения статических напряжений необходимо выполнять упражнения динамического характера.

Для развития силы в процессе уроков физической культуры (в условиях лимита учебного времени) используют упражнения, не требующие больших затрат времени. Однако их характерная особенность — наличие отягощения (собственный вес, амортизаторы, статические напряжения, сопротивление партнёра), которое необходимо преодолевать. К их числу относятся: общеразвивающие упражнения с предметами (гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, амортизаторами и др.), гимнастические упражнения на снарядах, упражнения с весом собственного тела (приседания на одной ноге, поднятие прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа), элементы единоборств, акробатики. Основным методом развития силы — повторный. Поэтому в создании системы тренирующих воздействий необходимо проектировать такие показатели нагрузки, как интенсивность (величина отягощения), количество повторений, количество серий, интервалы отдыха между сериями. Величина отягощения (интенсивность) может быть определена исходя из максимально возможного количества повторений тестируемого упражнения.

Если ученик в состоянии (больше не может) выполнить упражнение 1–2 раза, то данное упражнение относится к зоне максимальной интенсивности (90–100%). Максимальное число повторений, равное 6–8, характеризует зону большой интенсивности (70–80%). Максимальное число повторений, равное 12–15 — характеризует зону средней интенсивности (60–70%), а более 15 повторений — зону малой интенсивности (50–60%). Следует отметить, что использование для развития силы упражнений в зоне мощности менее 50% интенсивности неэффективно, по крайней мере, по двум причинам: из-за необходимости выполнения большого объёма повторений для функционального воздействия и в связи с этим чрезмерных затрат учебного времени. Для каждого ученика одно и то же упражнение может находиться для него в различной зоне мощности. Например, мальчик может подтянуться в висе максимально 2 раза. Данное упражнение для него находится в зоне максимальной мощности. Другой учащийся может максимально подтянуться 10 раз. Для него это упражнение относится к большой зоне мощности. Третий учащийся может максимально подтянуться 15 раз. Для него это упражнение относится к средней зоне мощности. Данное обстоятельство следует учитывать в разработке программ силовой подготовки в условиях урока.

В процессе решения задач силовой подготовки учащихся наиболее адекватными являются зоны средней и малой мощности. При их реализации количество повторений в одной серии должно быть не больше 60–70% от базового определения количества повторений. Это означает следующее. Если предложено для реализации силовое упражнение средней зоны мощности, то число повторений (исходя из максимально возможного для данной зоны мощности и равного 12–15 повторениям) должно быть 7–9. Время работы в серии составляет примерно 20–30 с при ЧСС около 160 уд./мин. Количество серий определяется поставленными задачами, содержанием реализуемого раздела программы и выделяемым ресурсом времени урока. Отдых между

сериями составляет время, необходимое для восстановления ЧСС до величины около 100 уд./мин. В комплексы силовых упражнений в течение нескольких недель рекомендуется включать упражнения сначала для одних групп мышц (например, мышц рук), а затем — на развитие других (например, мышц туловища). При этом следует соблюдать важное условие — нагружать сгибатели-разгибатели примерно в равной мере.

В начальный период развития силы используют пассивный отдых между упражнениями и сериями упражнений. В дальнейшем для отдыха применяют упражнения на расслабление и гибкость. Занимающихся обязательно надо научить правильно дышать во время выполнения упражнений — чрезмерно не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления, вплоть до возникновения грыжи у тех, у кого мышцы в области живота ещё недостаточно укреплены.

6.Выносливость — способность выполнять продолжительную тренировочную работу (в беге, прыжках, метаниях).

Методика развития выносливости.

Существует несколько видов выносливости: скоростная, силовая, статическая, динамическая, игровая, координационная. Каждая из них может быть объектом целевых установок учителя и учащихся. Наиболее значимой для практики физического воспитания в общеобразовательных учреждениях является общая и специальная выносливость. Общей называют выносливость, проявляемую во время длительной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата человека. Она зависит преимущественно от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной функциональных систем. Общая выносливость определяется аэробной производительностью человека. Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определённой

двигательной деятельности. Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов энергии.

К основным средствам развития выносливости относятся циклические виды движений (бег, плавание, лыжи, коньки, гребля) или ациклические упражнения, искусственно организованные как циклические (аэробика, ритмика), а также средства комплексного воздействия (подвижные и спортивные игры, полосы препятствий, круговая тренировка). Наиболее доступным и удобным средством развития выносливости в условиях практики общеобразовательных учреждений является бег. Основные методы, которые учитель реализует в процессе физического воспитания, используя бег, — метод непрерывной (длительной) работы, повторный метод, игровой, соревновательный и метод круговой тренировки (вариант длительной работы).

Увеличение показателей выносливости связано прежде всего с увеличением максимального потребления кислорода (МПК). Развитие МПК наблюдается, если интенсивность выполняемой работы циклического характера равна примерно 50–60%. Такой интенсивности соответствуют значения пульса, равные 130–140 уд./мин. Для развития выносливости необходимо руководствоваться следующими положениями: 1) выполнять упражнения до утомления и на фоне утомления; 2) строго координировать дыхание с движением; 3) регулировать нагрузку на организм, руководствуясь главным образом показателями пульса.

Общую выносливость можно развивать с помощью равномерного (непрерывного) или интервального метода. Равномерный метод развития выносливости доступен для всех. Он оказывает благотворное влияние на укрепление здоровья.

Рекомендации для развития общей выносливости с использованием равномерного (непрерывного) бега сводятся к следующему:

- 1) продолжительность бега должна быть не менее 3–5 мин;
- 2) скорость бега рекомендуется такая, при которой значения пульса достигают не более 140 уд./мин;
- 3) после бега частота пульса через 1 мин должна быть близкой к норме;
- 4) нагрузку от одного занятия к другому следует увеличивать за счёт увеличения её объёмных показателей.

Рекомендации для развития общей выносливости с использованием интервального бега сводятся к следующему:

- 1) длина отрезков должна быть 100–150 м, а скорость бега — 75–85% от максимума;
- 2) частота пульса во время бега должна быть около 160–170 уд./мин;
- 3) 3–5 повторений с интервалами для отдыха между повторениями 45–90 с.

Основное различие в методике развития общей выносливости с помощью равномерного и интервального упражнения состоит в том, что в первом случае необходимо один раз преодолеть большую дистанцию с незначительной скоростью, а во втором — несколько раз отдельные отрезки дистанции с относительно высокой скоростью и между повторениями отдыхать непродолжительное время.

В процессе развития общей выносливости используется время непрерывной работы от 4 мин в начале тренирующего воздействия до 15–20 мин в конце тренирующего цикла, который по продолжительности равен одной четверти. Не стоит стремиться повышать темп бега (интенсивность), так как наибольшее значение для развития выносливости учащихся имеет постепенное увеличение общей продолжительности нагрузки. Результат

занятий зависит и от других обстоятельств: места занятий (зал, площадка, на местности), правильного выбора одежды и обуви по сезону и погоде, подбора маршрута бега. Если нет необходимых условий, то можно для тренировок использовать бег на месте, по времени и программе выполнения идентичный времени и программе бега на отрезках.

При развитии выносливости очень важно научиться правильно дышать (ритмично). Во время продолжительного бега умеренной интенсивности нужно дышать в ритме: 2–3 шага — вдох, 2–3 шага — выдох. При этом акцентируют внимание на выполнении выдоха.

7. Гибкость — это общая способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Под общей способностью подразумевается, что речь идёт об интегральном качестве, характерном для всех суставов или их сочетаний (например, гибкость тела, гибкость позвоночника). Подвижность сустава является характеристикой отдельного сустава. Подобная дифференцировка имеет значение в определении методики развития — или гибкости, или подвижности. Для развития гибкости требуется больше времени, большие объёмы повторений упражнений на растяжку, чем на развитие подвижности.

Упражнения на гибкость (подвижность) решают не только задачу достижения необходимой амплитуды движений. Они обеспечивают укрепление суставов (суставной сумки, связок), на которые оказывается тренирующее воздействие, а также сухожилий, мышечных групп. Кроме того, развивают такое важное качество мышц, как эластичность. Наконец, их можно использовать как средство активного отдыха. Упражнения на растяжку могут быть активными и пассивными. Активные движения с большой амплитудой выполняются за счёт собственных мышечных усилий, пассивные движения — под воздействием внешних растягивающих сил (усилия партнёра, внешнее отягощение) или длительного сохранения

положения тела в связи с растяжкой (шпагат горизонтальный, шпагат вертикальный).

Уровень развития гибкости определяет ряд факторов. Основными из них являются: строение и форма мышц; форма и размеры суставов; эластичность связок и мышц; способность к расслаблению. Лучше всего гибкость увеличивается до 10–12 лет. Оптимальный возраст совершенствования гибкости — с 8 до 14 лет. В качестве средств развития гибкости используются маховые, вращательные, статические растяжки. Дозировка растяжек определяется числом повторений в одной серии и количеством серий. Число повторений зависит от величины сустава: чем крупнее сустав или сочетание суставов, тем большее количество повторений требуется для развития гибкости.

Упражнения на гибкость нужно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Это не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, которые производят данное движение, но и увеличивает прочность мышечно-связочного аппарата. Упражнения на гибкость могут быть включены в любую часть урока. В одном занятии упражнения на гибкость выполняются в такой последовательности: вначале для суставов верхних конечностей, затем — для туловища и нижних конечностей. Максимальный эффект в развитии гибкости достигается при ежедневных занятиях. В отличие от других двигательных качеств гибкость развивается быстрее.

Для развития гибкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

1) развивать гибкость возможно только при ежедневном выполнении упражнений на растяжку. Следовательно, для обеспечения результата следует к выполнению упражнений на уроках ориентировать учащихся на дополнительные занятия (в общеобразовательном учреждении, дома). Для

поддержания достигнутого уровня развития гибкости достаточно выполнения упражнений на уроках физической культуры;

2) упражнения на растяжку с целью развития или поддержания гибкости выполнять после тщательной разминки;

3) количество повторений упражнений на растяжку на этапе поддержания примерно вдвое меньше по отношению к этапу развития;

4) упражнения выполнять до появления лёгких болевых ощущений в растягиваемых мышцах, связках;

5) использовать ориентиры, задающие желаемый размах движений;

6) сочетать упражнения для развития гибкости с упражнениями для развития силы и способности к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

8.Ловкость — это умение выполнять движения быстро и согласованно в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

Развивать ловкость следует по многим причинам (В. И. Лях):

- ловкость способствует овладению новыми видами движений;
- в процессе овладения новыми видами движений улучшаются психические процессы (память, мышление, представление, восприятие движений и обстановки);
- наличие высокого уровня ловкости позволяет быстро и эффективно осуществлять тактические действия по взаимодействию в играх, перемещений в циклических движениях, единоборствах;

- наличие этих способностей ведёт к более экономному расходованию физических сил.

Физические упражнения, применяемые для развития ловкости, делятся на три группы:

а) упражнения, в которых нет стереотипных движений, а имеется элемент внезапности (например, подвижные и спортивные игры);

б) упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации в точности движений (например, жонглирование мячом, метание в цель, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и т. д.);

в) специальные задания, в которых по сигналу необходимо резко менять направление, темп, амплитуду движений.

Ловкость можно развивать и совершенствовать с помощью любых двигательных действий, где проявляется точность движений, ориентировка в пространстве, вариативность и затруднения в процессе их выполнения. Именно поэтому лучшими средствами развития ловкости являются подвижные и спортивные игры. Для воспитания ловкости используют: упражнения, требующие проявления точности, способности координировать движения и быстро сообразовываться с изменяющимися условиями; упражнения во вращениях для совершенствования вестибулярного анализатора. Можно использовать упражнения различных разделов образовательной программы, а также других видов спорта, не включённых в программу.

Воспитание точности движения связано с совершенствованием чувства пространства и времени. Для совершенствования пространственной ориентировки рекомендуется метод контрастных заданий. Например, чтобы найти оптимальную длину бегового шага, предлагается вначале максимально

удлинить шаг, потом сократить до минимума, далее постепенно доводить до наиболее выгодной величины.

Для воспитания чувства времени широко используют упражнения, требующие точной и своевременной реакции на различные сигналы и изменения обстановки.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- 1) разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания;
- 2) варьировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;
- 3) регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;
- 4) определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

Для совершенствования координационных способностей применяются следующие виды упражнений:

- 1) сложные движения с большим числом последовательно сочетаемых элементов (например, многошажные ходы в лыжах, жонглирование тремя мячами и др.);
- 2) разнонаправленные движения (например, одновременные большие круги руками в разных направлениях или плоскостях и др.);
- 3) усложнение обычных движений (спуск с горы парами, ведение баскетбольного мяча с подниманием предметов, прыжок с хлопком за спиной и пр.);

4) выполнение привычных движений из непривычных и. п. (прыжок в длину с места, стоя боком, спиной к направлению прыжка и пр.);

5) движения в условиях уменьшений опоры и неустойчивой опоры (приседания на одной ноге, «петушинный бой» и т. п.).

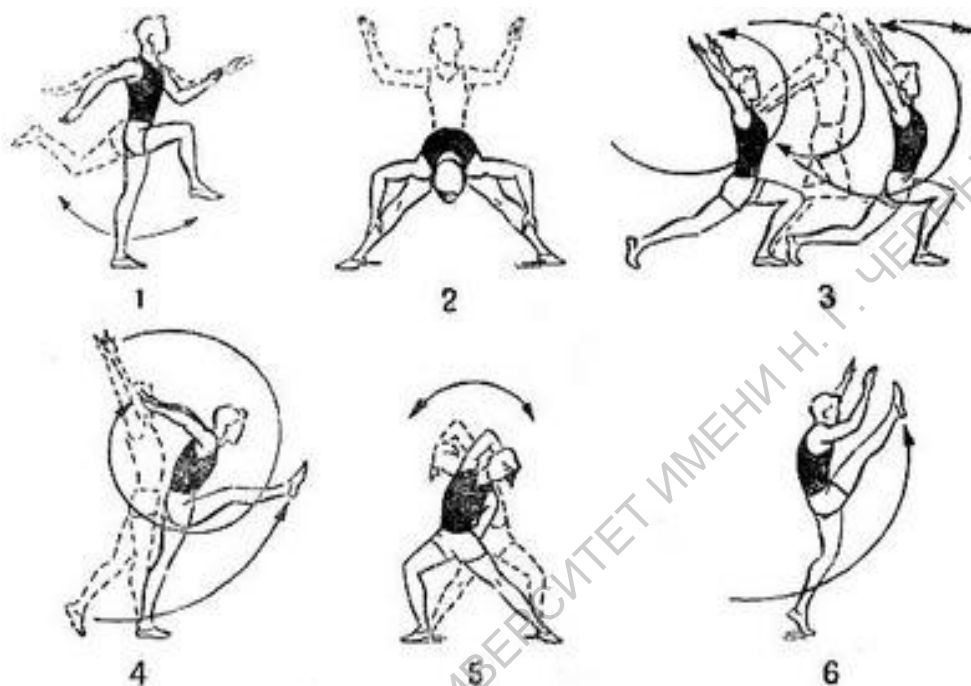
9. Упражнения для развития физических качеств у студентов.

Упражнения для студентов I курса.

1. Бег с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой движений. 3-4 серии по 12 м.
2. Бег с захлестыванием голени назад, с максимальной частотой движений. 3-4 серии по 12 м.
3. Ускорения с высокого старта (стартовой разгон), 5-6 серий по 9 метров. Учащиеся делятся на 3-4 команды по 3-5 человек. Первые номера встают на стартовую линию. Вводится соревновательный элемент: стартуя одновременно по сигналу преподавателя, участник каждой команды должен как можно быстрее пересечь среднюю линию спортивного зала. После ее пересечения по инерции гасится скорость и бегун должен остановиться у противоположной стены зала, не касаясь ее руками.
4. Бег в медленном темпе, чередуемый с ходьбой (100 м бега и 50 м ходьбы)—4—5 раз. В заключение ходьба (50 м) и 2—3 дыхательных упражнения во время ходьбы.
5. Во время ходьбы поднять руки вперед-вверх, сделать три рывка назад (вдох), опустить руки вниз, сделать два-три рывка назад (выдох). Повторить 6—8 раз.
6. Стоя на одной ноге, свободные размахивания ногой и руками вперед и назад (кадр 1). Повторить 8—10 раз каждой ногой.

7. Ноги врозь согнутые руки поднять вверх — наклонив туловище вперед, сделать два-три пружинистых покачивания книзу (выдох). Выпрямить туловище, сделать руками два-три рывка назад (вдох) (кадр 2). Повторить 6—8 раз.
8. Большой выпад вперед, руки вверх—2—3 пружинящих покачивания туловищем вниз- в сочетании с рывком руками назад (кадр 3). Повторить по 4—6 раз в выпаде правой и левой ногой.
9. Ноги врозь, руки в стороны — два-три рывка руками влево - назад, затем вправо - назад с поворотом туловища. Повторить 4—6 раз.
10. Ноги врозь, стопы параллельны — присесть, руки вперед и сделать дополнительных 2—3 пружинистых приседания в нем. Встать, развести руки в стороны и выполнить ими два-три рывка назад. Повторить 4—6 раз.
11. Отставить ногу назад на носке, руки вверх — взмах ногой вперед, одновременно наклоняя к ней туловище и делая энергичный мах руками вниз - назад (кадр 4). Повторить 6—8 раз каждой ногой.
12. Ноги врозь — сгибая левую ногу, наклонить туловище вправо, одновременно левую руку за голову, правую за спину (кадр 5). Повторить 6—8 раз в каждую сторону.
13. Небольшие прыжки вверх, отталкиваясь почти прямыми ногами. В каждом третьем более высоком прыжке сгибать ноги и подтягивать колени к груди, руки отводить назад. Выполнить 1—2 серии по 4—6 высоких прыжков в каждой.
14. Во время ходьбы на каждый третий шаг делать энергичный мах ногой и руками вверх (по возможности ногу не сгибать), высоко поднимаясь на носок опорной ноги, стараясь ее сгибать возможно меньше (кадр 6). Повторить 6—8 раз каждой ногой.

15. В легком, беге, поочередно отталкиваясь ногами, прыжки вверх с широким разведением ног. Приземляться мягко на две ноги. Выполнить две серии по 6—8 прыжков. Между сериями спокойная ходьба 15—20 секунд.



16. Бег с мячом

В зале в 5 метрах от стены белой тесьмой выкладывается дуга, которая является стартовой линией. Позади нее справа и слева от центра размещаются 2 команды по 5-6 игроков в каждой. Игроки, выделенные для участия в беге, становятся позади дуги, выдерживая интервал 1,5- 2 метра. Под баскетбольными щитами располагаются игроки А-1 и А - 2, мяч в руках А- 1.

По сигналу преподавателя А - 1 передает мяч А- 2, катая его по полу. Игроки обеих команд бегут за мячом, стараясь первыми коснуться его и принести своей команде очко. Выигрывает команда, набравшая во время игры наибольшее количество очков.

17. «Зайцы и кролики»

Участники делятся на 2 команды – «зайцев» и «кроликов», которые строятся через одного (вперемешку) в колонну по продольной оси зала лицом к преподавателю, ведущему игру. Слева и справа от команд по линиям А и В расположены различные предметы (кубики, мячи, кегли), которых по количеству вдвое меньше, чем участников игры. По заранее обусловленному сигналу участники обеих команд бегут к соответствующей линии и пытаются первыми овладеть расположенными там предметами и принести команде 1 очко за каждый предмет. Выигрывает команда, набравшая во время игры наибольшее количество очков.

18. «Бег с преследованием»

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются каждый на своей линии старта А и В, находящихся на расстоянии 3-4 м одна от другой. Линия финиша С находится на расстоянии 9-11 м от линии В. По сигналу преподавателя «Внимание!» игроки, находящиеся на линиях А и В, принимают одинаковое исходное положение- упор присев, упор лежа, упор сидя, высокий старт и т.п. По сигналу «Марш!» обе команды одновременно начинают бег, причем каждый из бегунов команды А старается догнать бегущего впереди соперника и дотронуться до него до того, как он пересечет финишную линию С. За каждого игрока, которого смогли догнать, команда преследователей, получает 1 очко. При проведении следующего забега команды меняются ролями.

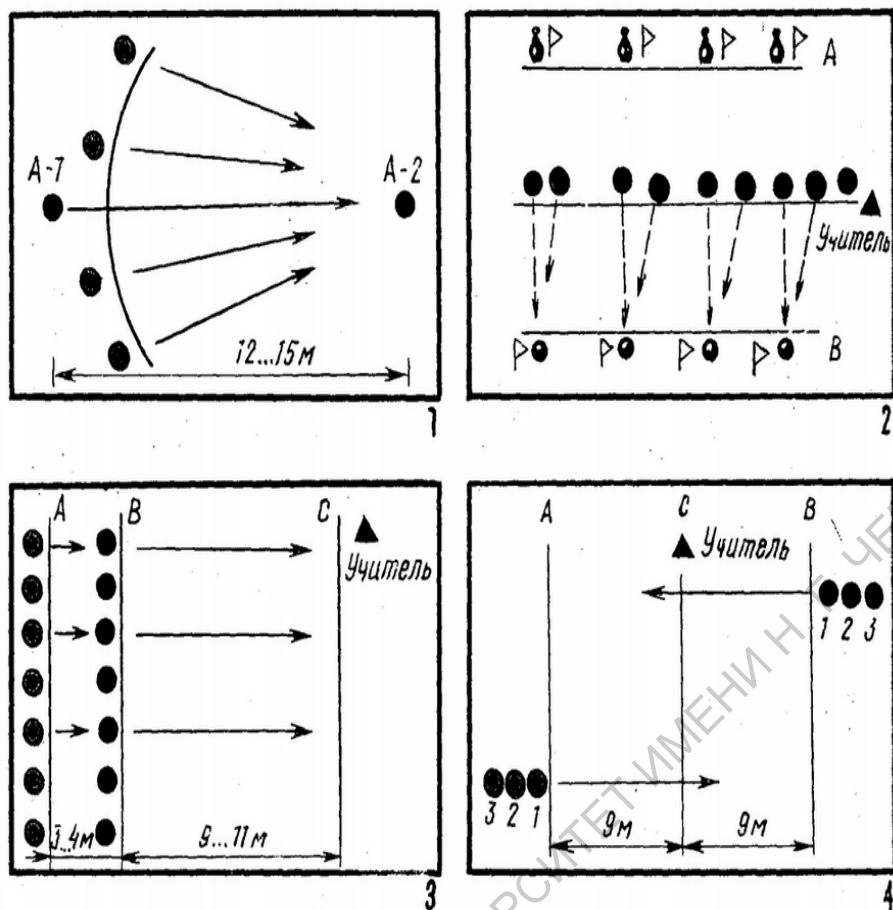
19. Встречный бег

Две команды, принимающие участие в этой игре, строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и В, Линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линий А и В. По сигналу преподавателя первые номера команд одновременно принимают старт и бегут в финишной линии С. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 очко. После подсчета очков, полученных каждой командой, определяется победитель.

20. Скоростная эстафета

В эстафете участвуют 3 команды, построившиеся в колонны по одному на линии старта С. По сигналу педагога первые номера бегут с максимальной скоростью к противоположной стене зала. Обогнув первую стойку, передают эстафету вторым участникам, а сами встают в конец своих команд. Вариант: девушки бегут по одному разу, молодые люди- по два раза.

Для развития быстроты можно использовать также подвижные игры и эстафеты.



Упражнения для студентов II курса

1. Бег с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой движений, 4-5 серий по 15м.
2. Бег с захлестыванием голени назад, с максимальной частотой 4-5 серий по 15 м.
3. Ускорения с высокого старта (стартовой разгон), 5-6 серий по 9 м. Учащиеся делятся на 3-4 команды по 6-8 человек в каждой. Первые номера встают на стартовую линию. Вводится соревновательный элемент: стартуя одновременно по сигналу преподавателя, участник каждой команды должен как можно быстрее пересечь среднюю линию спортивного зала. После её пересечения по инерции гасится скорость и бегут должен остановиться у противоположной стены зала, не касаясь ее руками.



4. «Скоростной бег с остановкой»

В эстафете участвуют несколько команд с равным числом игроков. Стоя в колонне по одному, они занимают места за линией старта А.

В 12 м от нее проводят линию В, за которой через каждый 1 м проводят столько же параллельных линий, сколько бегунов в каждой команде.

Первые номера по сигналу с высокого старта бегут к линии В, тормозят на ней, поворачиваются и бегом возвращаются назад. Затем, касанием руки передав эстафету вторым номерам, встают в конец своей команды.

Вторые номера уже бегут до линии С, возвращаются назад описанным выше способом и на линии А передают эстафету следующему игроку команды и т.д. Команда-победительница определяется по последнему участнику, пересекшему линию старта-финиша А.

Вариант: первые номера бегут до линии К, вторые- Е, третьи- D, четвертые- С, пятые- до линии И. Финиш на линии А.

5. Встречная эстафета

Две или три команды, разделившись после расчета на две группы: четные номера и нечетные, занимают места по линии старта А и В. По сигналу первые номера с низкого старта бегут ко вторым номерам и касанием руки передают им эстафету, а сами встают в конец этой

группы. Вторые номера проделывают тоже и т.д. Побеждает команда, все бегуны которой первыми вернутся на места, которые они занимали до начала забега. Освобожденные от эстафеты следят за правильностью принятия старта на линиях А и В.

6. «Скоростная эстафета»

В эстафете участвуют две команды. По сигналу первые номера команд бегут с максимальной скоростью, оббегают первую стойку, возвращаются бегом назад, и оббежав вторую стойку сзади команды, передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Вторые номера проделывают тоже и т.д. Команду-победительницу определяют по последнему участнику, преодолевшему дистанцию первым. Варианты: юноши бегут два раза подряд, а девушки - один; первые четыре игрока (два юноши и две девушки) бегут по два раза подряд, а остальные по одному разу.

7. Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

8. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

9. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед — толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз-назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

10. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

11. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.
12. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голени и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.
13. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.
14. Лежа на спине встряхивать мышцы одной, затем другой ноги с помощью партнера. Прodelать 2—3 раза по 5—6 встряхиваний каждой ногой. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний). Из приведенных выше 7 упражнений в каждое занятие следует включать 2—3 упражнения.

Упражнения для студентов III курса

1. Бег с высоким подниманием бедра. Выполняется вначале в среднем, затем в максимальном темпе. Следить за полным отталкиванием опорной ноги от пола, не наклонять туловище назад, не поднимать плечи. 6 серий по 18 м.
2. Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре о стену. Обращать внимание на полное выпрямление опорной ноги, туловище держать под углом 45-50°, 6 серий по 20 сек. Отдых между сериями от 20 сек. до 1 минуты.

3. Бег с захлестыванием голени назад с максимальной частотой движений. 6 серий по 16 м.
4. Прыжковый бег. Сильно и быстро выталкиваясь, высоко поднимая бедро маховой ноги, сохраняя наклон туловища вперед. Следить за полным выталкиванием ноги вперед, активным подтягиванием бедра, быстрым отталкиванием стопой. 6 серий по 16 м.
5. Выполнение различных скоростных упражнений по сигналу преподавателя. Соревнуются 3-4 учащихся. Из положения лежа, сидя, упор, упор лежа и т.д. по сигналу быстро встать и пробежать 9-12 м.
6. Ускорение с высокого старта(стартовый разгон). 9-10 серий по 9 м. Занимающиеся делятся на 3-4 команды по 3-5 юношей в каждой. Первые номера встают у стартовой линии. Вводится соревновательный элемент: стартуя одновременно по сигналу преподавателя, юноши должны как можно быстрее пересечь среднюю линию зала. После этого, продолжая бег по инерции они гасят скорость и останавливаются у противоположной стены зала, не касаясь ее руками.
7. Свободные, медленные пробежки по дорожке стадиона (спортплощадки) 4x50 метров. К месту старта возвращаться шагом, восстановить дыхание.
8. Пробежать 200 м: первые 50 м — с небольшим ускорением (дыхание учащается незначительно), последующие 100 м — очень медленно и последние 50 м — быстрее. Отдохнуть 3—5 мин.

Развитие скоростно-силовых качеств.

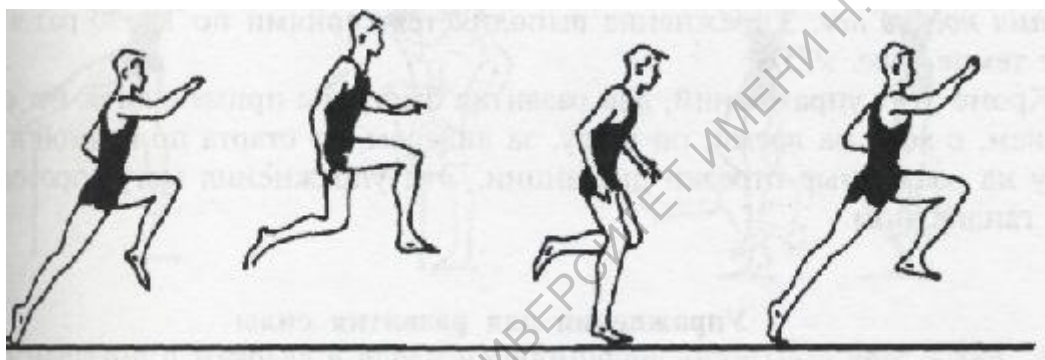
Многим учащимся выполнение контрольных нормативов по прыжкам в длину предоставляет определенную сложность. Много здесь зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Поэтому на занятиях по физической культуре приходится уделять много внимания развитию скоростно-силовых качеств, Прыгучести. Требования, предъявляемые к учащимся при выполнении комплекса упражнений, состоят в следующем. Во-первых, упражнения выполняются в нескольких сериях с большой интенсивностью (девушки на 1-2 серии меньше, чем юноши). Во-вторых, учащимся, отстающим в физической подготовленности, для полного восстановления сил предоставляется возможность пропускать одну-две серии. Поэтому единственное, на что акцентируют внимание, так это на индивидуальный подход к физически слабо развитым учащимся, особенно девушкам при выполнении ими упражнений требующих больших физических усилий. Но в любом случае нужно добиваться от учащихся технически правильного выполнения упражнений.

Упражнения для студентов I курса

1. Прыжки через скакалку в максимальном темпе в течении 1 мин.
2. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная толчком двумя. 3-4 серии по 16-18 м.
3. Многократные выпрыгивания вверх из глубокого приседа, упора присев. 4 серии по 10 раз.
4. Подскоки на одной, поочередно на левой и правой ноге, другая на опоре (гимнастическая скамейка). 4 серии по 15 раз.
5. Прыжки толчком обеих ног, почти не сгибая их в коленях, через поставленные в ряд предметы (мячи) или метки, сделанные на земле.

Одновременно делать энергичные движения руками (через стороны назад и вперед-вверх), согласовывая их с толчками ног. Выполнить 2—3 серии по 8—10 прыжков в каждой.

6. Прыжки с небольшого возвышения (20—30 см) на почти прямые упругие ноги и снова на возвышение (скамью, ступеньку и т. п.) с активными движениями рук. Выполнить 2—3 серии по 10—16 прыжков в каждой.
7. Прыжки вверх на почти выпрямленной ноге, разгибая стопу в тыльную сторону в сочетании с такими движениями рук, как в упражнении 1. Выполнить по 8—10 прыжков на каждой ноге.



Упражнения для студентов II курса

1. Прыжки через скакалку в максимальном темпе в течении 1 мин.
2. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная толчком двумя. 5 серий по 12-16 м.
3. Многократные прыжки (подражая кенгуру) на обеих ногах. 5 серий по 16-18 м. Обращать внимание на полное выпрямление ног после отталкивания.
4. В парах. Многократные прыжки (подражая кенгуру) на обеих ногах, но прыжки с преследованием, которые выполняются без разбега. Вначале прыгают первые номера, вторые это время отмечаю следы, оставленные их пятками. Затем вторые номера, поставив ступни ног на следы,

оставленные на полу первыми номерами, начинают прыгать, стараясь за каждый прыжок преодолеть большее расстояние, чем это удалось сопернику. Побеждает тот, кто за обусловленное число прыжков преодолевает большее расстояние.

5. Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь по намеченным линиям на расстоянии 1,5—2 м. Выполнить 2—3 серии по 6—10 прыжков в каждой.
6. То же, но прыжки толчком двух ног, делая энергичные и согласованные движения руками; расстояние между линиями сократить до 1 м. Выполнить 2—3 серии по 6—8 прыжков в каждой.
7. Ходьба, а затем прыжки через метки, сделанные на грунте, с предварительной ходьбой, повторяя по два раза отталкивание каждой ногой. Выполнить 2—3 серии по 4—6 раз.

Упражнения для студентов III курса

Для развития скоростно-силовых качеств выполняются упражнения, рассчитанные на развитие прыгучести и в которых участники должны проявлять скоростно-силовые качества:

1. Выпрыгивание из исходного положения, стоя ногой на опоре (гимнастическая скамейка). 6 серий.
2. Многократные прыжки (подражая кенгуру) на обеих ногах. 6-8 серий по 18 м. Обращать внимание на полное выпрямление ног после отталкивания.
3. Многократные прыжки с ноги на ногу начиная толчком обеих. 6-8 серий по 18 м.
4. Многократные прыжки с продвижением вперед на одной ноге с подтягиванием бедра и голени другой ноги вверх. 6 серий по 12-14 м.
5. Многократные выпрыгивания вверх из упора присев и из глубокого приседа. 6 серий по 20 раз.
6. Эстафета «Тачка».

Участники разбиваются на 2 команды. В каждой команде участники, в свою очередь, делятся на пары, равные по силе и весу. Первые номера на линии А принимают положение упора лежа, ноги врозь. Вторые номера берут их за ноги (за щиколотки) и поднимают до высоты пояса. Первый номер выполняет роль «тачки», второй – везущего ее. По сигналу преподавателя вторые номера сопровождают «тачки» передвигающиеся на руках, до линии В. Как только первые номера коснутся рукой линии В они меняются ролями со вторыми номерами, которые становятся «тачками», и возвращаются указанным способом на линию А, где передают эстафету очередной паре. Варианты:

А) первые номера («тачки») продвигаются на руках, поочередно переставляя их;

Б) участники- тачки продвигаются, отталкиваясь одновременно обеими руками, выполняя прыжки на руках.

Развитие общей выносливости

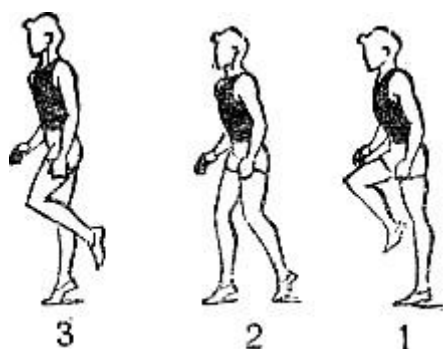
Общая выносливость лучше всего развивается по средством длительной но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую

нагрузку на сердце и легкие. Длительный бег в равномерном или переменном темпе.

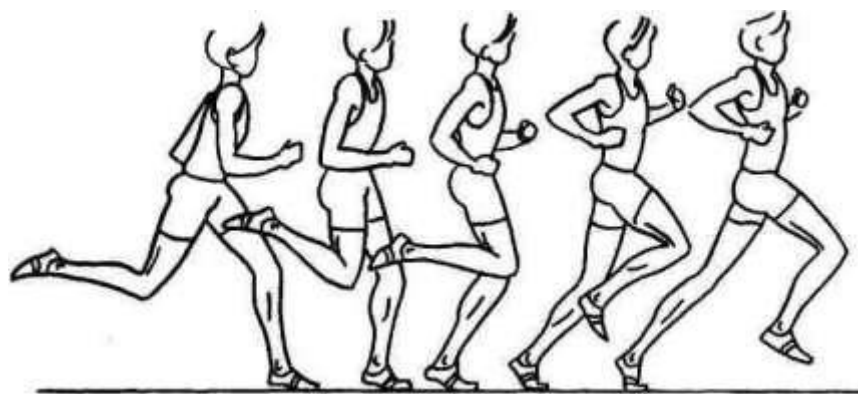
Упражнения для студентов I курса

1. Освоение равномерного темпа бега. Учащиеся делятся на 4 группы по числу установленных в спортивном зале стоек А, В, С, D. Группы (не более 3-4 учащихся) занимают места на своих отметках: первая группа - у стойки D, вторая - у стойки А, третья у стойки В, четвертая у стойки С. По сигналу преподавателя, стоящего с секундомером в руках в центре зала, команды начинают бег на 1000 метров в равномерном темпе. Чтобы преодолеть 1000 м за 5 минут, нужно пробегать 50 м (расстояние по кругу спортивного зала 12x24 м = 50 м) за 15 секунд. Преподаватель через каждые 15 секунд дает свисток. По первому свистку все группы одновременно принимают старт и бегут по кругу. Вторым и затем каждый последующий свисток, звучащий через каждые 15 секунд, должны точно соответствовать моменту прохождения групп около своих отметок - D, А, В, С. Бегуны вносят поправки в темп бега: они ускоряют его, если не добегают до своей отметки по свистку, или замедляют, если сигнал застал их уже за отметкой.
2. Бег в равномерном темпе под музыкальное сопровождение. Данное упражнение дается учащимся после того как они освоили равномерный темп бега.
3. Бег с предварительной ходьбой — пройти по дорожке спокойным шагом 5—7 шагов, затем выполнить 3—5 шагов ускоренным шагом, наклоняя туловище вперед, сгибая руки в локтевых суставах, и перейти на бег. Повторить 4—5; раз по 30 м.
4. Повторить из урока 3 бег с высоким подниманием бедер в упоре стоя — 3 раза по 15 сек.

5. Повторить первое упражнение (бег с предварительной ходьбой), следя за правильным наклоном туловища и подниманием бедра маховой ноги. Повторить 3—4 раза 50 м, отдыхать в спокойной, медленной ходьбе, возвращаясь к месту старта.
6. Семенящий бег 5—8 минут.



7. Бег с высоким подниманием, бедер чередовать с предварительной ходьбой. Каждое упражнение повторить 4 раза.
8. Обучение технике высокого старта — стартовые ускорения по сигналу. Повторить 4—6 раз.
9. Попеременно выполнять бег, высоко поднимая бедра, и бег с предварительной ходьбы. Каждое упражнение повторить 4 раза.
10. Ускорения с высокого старта. Повторить 4—6 раз..



В зависимости от задачи занятия бег используется в вводной его части после небольшой разминки или в конце основной части. Девушки и юноши бегут противходом вокруг стоек (девушки по внутреннему кругу). Преподаватель регулирует темп бега и обусловленным способом показывает, сколько минут осталось бежать. Бегуны, которые не выдерживают заданный темп, переходят на ходьбу в середине зала и после небольшого отдыха вновь продолжают бег.

Упражнения для студентов II курса

1. Командный темповый бег. Основная цель упражнения - проверить равномерность темпа бега на определенной дистанции и за определенное время. Учащиеся делятся на равные по силам 2-3 команды отдельно юношей и девушек, по 3-4 человека в каждой. Задание: пробежать по 36 секунд три круга по периметру спортивного зала (приблизительно 150 метров). По сигналу стартует первая команда. Её участники пробегают три круга по залу вокруг четырех стоек, и тотчас после финиша преподаватель называет показанное ими время. Затем стартует вторая команда и т.д. Время определяется по последнему участнику команды. Так как дистанцию нужно пройти за 36 секунд, то для определения занятых мест принимают во внимание только разницу между фактическим результатом и контрольным временем. Например, если первая команда прошла дистанцию за 39 секунд, то её результат будет: $39-36=3$ штрафных

очка. Таким образом, осуществляется система «ралли»: приходить к финишу надо точно спустя 36 секунд после старта. Победителем считается команда с наименьшей суммой штрафных очков.

2. Бег в равномерном темпе под музыкальное сопровождение. Это упражнение предлагается учащимся после того, как они освоили равномерный темп бега. С учетом задач занятия этот бег проводят в вводной части – после небольшой разминки – или в конце основной части. Учащихся делят на две группы – юношей и девушек. Задание: бег противходом вокруг четырех стоек, поставленных в 3 – 4 м от углов зала, команда юношей бежит по большому кругу (примерно 50 м), команда девушек – по малому (примерно 40 м). Бегущим дают задание подсчитать пройденные круги. Юноши, умножив количество пройденных кругов на 50, и девочки – на 40, узнают, какое расстояние они пробежали за данный отрезок времени.
3. . После ходьбы бег 4X60 м с незначительной скоростью и медленная, спокойная ходьба к месту старта.
4. Смешанное передвижение 2x250 м: 100 м бег со средней скоростью, 100 м быстрая ходьба, переходящая в бег —50 м; скорость на последнем отрезке несколько выше, чем на первом. Отдохнуть 3—4 мин. и повторить упражнение.
5. Бег высоко поднимая бедра в упоре стоя 2 раза по 15 сек.
6. Ходьба высоко поднимая бедра, переходящая в бег с высоким подниманием бедер, 2 раза по 20 м (как показано на рисунке).
7. Выполнить 3 серии следующих беговых упражнений: семенящего бега, ускорения и бега с «высоким подниманием бедер; между ними небольшой отдых в ходьбе.
8. Старт с опорой на одну руку с 4—5 пробежками по длине зала.

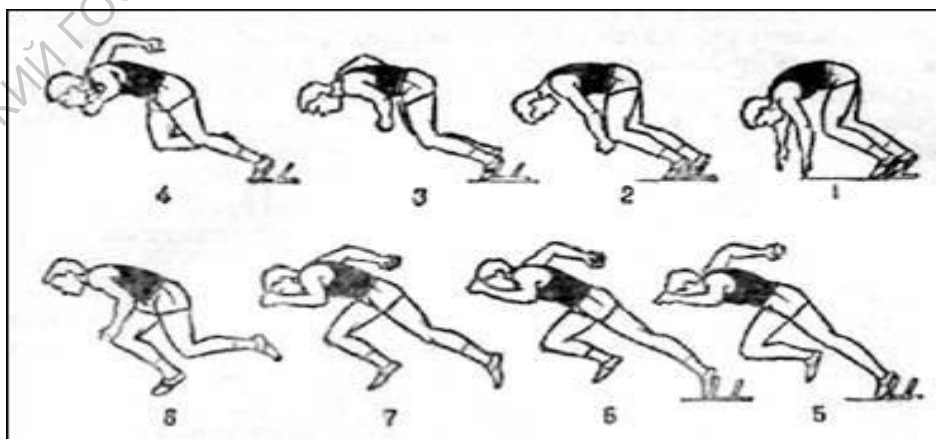
9. В висе на гимнастической стенке поднимать выпрямленные ноги до горизонтали. Повторить 3—5 раз.
10. Ускорения по диагонали зала с возвращением к месту старта шагом.
11. Старт с опорой на одну руку (по 4 человека) и выбегание со старта по сигналу.
12. Специальные беговые упражнения: бег высоко поднимая бедра
Повторить 3 раза, чередуя упражнения с ускорением.



Упражнения для студентов III курса

1. Бег в равномерном темпе под музыкальное сопровождение.
2. Переменный бег 1000 метров. Юноши бегут 200 метров в спокойном темпе, 200 метров с умеренной интенсивностью, 200 метров в спокойном темпе для восстановления, 200 метров с умеренной интенсивностью и заключительные 200 метров в спокойном темпе до полного восстановления.
3. Повторный бег 1000 метров. Дозировка: 3x1000 метров, темп бега в зоне умеренной интенсивности, отдых между сериями 5 – 7 минут.
4. Бег высоко поднимая бедра — 2X30 м.

5. Бег с предварительной ходьбой 40 м + 80 м + 40 м со средней скоростью, отдых, медленная ходьба к мест у старта.
6. Бег 300 м с переменной скоростью: 100 м со средней скоростью +100 м очень медленно, стараясь восстановить дыхание, +100 м с такой же скоростью, как на первом отрезке.
Отдохнуть в спокойной ходьбе (300 м) и повторить упражнение.
7. Переменный бег 8—10 мин. с изменяющейся скоростью.
8. 3 серии специальных беговых упражнений: бег высоко поднимая бедра, семенящий бег, прыжки в шаге, ускорения.
9. По сигналу повторить старт с опорой на одну руку, пробегая по диагонали зала, повторить 6—8 раз по 2 человека.
10. Переменный бег по залу— 10 мин.
11. Серии специальных подготовительных упражнений: бег высоко поднимая бедра, семенящий бег, прыжки в шаге, ускорения.
12. Повторить упражнения для овладения низким стартом.



Учащиеся менее подготовленные, выполняют упражнения 2 и 3 в спокойном темпе, не переходя на темп зоны умеренной интенсивности.

10. Контроль результатов физической подготовки

Прежде всего, следует различать два термина — «подготовка» и «подготовленность». Подготовка обозначает процесс. Поэтому когда используется этот термин, то подразумевается выбор и эффективность средств, методов, форм, организации, системы их использования, ресурсное обеспечение. Подготовленность обозначает результат процесса, т. е. то, что получилось (образовалось, изменилось) в итоге — от начала к концу этого процесса. Исходя из этого будем считать, что подготовка — это процесс, а подготовленность — результат этого процесса. Следовательно, термин физическая подготовка обозначает процесс, направленный на развитие физических (двигательных) качеств человека, а термин физическая подготовленность обозначает результат этого процесса. В данном разделе речь идёт именно о контроле физической подготовленности как результате физической подготовки.

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью двигательных тестов.

Для оценивания физической подготовленности учащихся предлагается пять тестов: челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, подтягивание, бег 6 мин, тест на гибкость. Рассмотрим основания выбора тестов и технику измерения.

1. Челночный бег 4×9 м.

Основание. Тест характеризует ловкость и быстроту. Ловкость проявляется при осуществлении поворотов. Быстрота проявляется в скорости перемещения. Отрезок 9 м выбран с учётом наличия разметки волейбольной площадки в зале. Количество отрезков определено исходя из того, что меньшее их число (2, 3) не позволяет в необходимой мере проявиться ловкости, а большее их число приводит к утомлению, которое существенно сказывается на проявлении быстроты.

Техника измерения. Для активизации испытуемых бег проводится в парах. Причём подбираются примерно равные по своим возможностям учащиеся. На линиях, ограничивающих 9 м, устанавливаются набивные мячи. Можно использовать и другие предметы. Однако следует иметь в виду, что надувные мячи при задевании откатываются с линии и их нужно будет всё время возвращать на место. Использование твёрдых предметов или травмоопасно (если они большие), или приводит к нарушению техники поворота (если они небольшие). По сигналу (командой, свистком) испытуемые стартуют одновременно, пробегают отрезки, огибают ориентиры, не касаясь их, пробегают следующие отрезки и т. д. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. Если испытуемый смещает набивные мячи (или используемые предметы) в сторону уменьшения контрольного отрезка, то попытка не засчитывается и повторяется.

2. Прыжок в длину с места

Основание. Тест характеризует скоростно-силовую подготовленность. Его информативность и надёжность примерно такие же, как у многих других тестов, характеризующих этот вид физической подготовленности. Однако его простота, малое время тестирования и привычность позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Техника измерения. Из двух попыток, выполняемых по правилам соревнований, фиксируется лучший результат с точностью до 1 см.

3. Сгибание рук в висе (подтягивание). Мальчики — в висе, девочки — в висе лёжа.

Основание. Тест характеризует силовую выносливость и абсолютную силу. По надёжности и информативности он мало чем отличается от других тестов подобного рода. Однако привычность и простота позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Техника измерения. Хватом сверху, сгибая руки, подъём до уровня подбородка. Опускание на прямые руки. Темп произвольный. Не допускаются раскачивание и маховые движения ногами (мальчики) или нарушение прямолинейности по линии «туловище-ноги» (девочки).

4. Бег 6 мин.

Основание. Тест характеризует выносливость. Он позволяет, не вовлекаясь в экстремальные условия соревновательной деятельности (что характерно для использования в качестве теста на выносливость бега на различные дистанции — 500 м, 1 км, 2 км, 3 км и т. д.), определить индивидуально потребный вид перемещения (ходьба, бег) и интенсивность.

Техника измерения. По сигналу группа испытуемых (их число определяется возможностями обеспечения тестирования) начинает перемещение по заранее размеченному (через 50 м) и визуально наблюдаемому кругу. Разрешается перемещаться бегом или ходьбой с индивидуально выбираемой скоростью перемещения. По истечении 6 мин подаётся сигнал, по которому тестируемые должны остановиться. Подсчитывается количество преодоленных метров.

5. Тест на гибкость.

Основание. Предлагается тест, разработанный Ф. Л. Доленко. В отличие от традиционно рекомендуемых (наклоны, выкруты, шпагаты, мост) он характеризуется, во-первых, вовлечением в процесс тестирования всех крупных суставов, а во-вторых, в нем отсутствует влияние силового компонента готовности испытуемых. С помощью предлагаемого теста измеряется гибкость (комплексная характеристика), а не подвижность отдельно взятых суставов.

Техника измерения. Во избежание травм и снижения результата тест требует тщательной разминки. Из и. п. стоя спиной к шведской стенке (или специально оборудованной для этого теста) хватом снизу взяться за рейку стенки на уровне шейных позвонков. Измеряется расстояние от плеч до пола в сантиметрах (Н). Выпрямляя руки, максимально прогнуться вперед, не сгибая ног и не отрывая пятки от пола. Измеряется (желательно быстро) величина прогиба (по горизонтальной линии) от линии стенки до поясничного отдела позвоночника (h). Полученная величина h делится на Н. Вычисленный показатель характеризует гибкость. Он всегда меньше единицы.

11. Заключение.

Чтобы успешно развивать физические качества у учащихся, вызвать у них интерес к этому, нужно стремиться как можно больше разнообразить средства, методы и формы работы. Высокий эффект дает такая организационно- методическая форма занятий как круговая тренировка, конечно, при условии грамотного её использования.

В целом же преподаватель физической культуры в каждом отдельном случае должен сам выбирать оптимальные варианты развития физических качеств учащихся. И в первую очередь здесь необходим творческий подход к каждому занятию.

Библиографический список

1. Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсмена / В.М. Дьячков. М. : ФиС, 1971.-220с.
2. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие/ Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов- М., из-во «Академия», 2004.-272с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: учебное пособие/ В. М. Зациорский-М., ФиС, 1966.-199с.
4. В. М. Зациорский. - Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 151
5. Зимкин Н. В. Учебник. — 5-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 496 с. — (Учебник для институтов физической культуры).
6. Колодия О. В. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебник Для институтов физ. культуры./Под общей ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского и В.В.Ухова.–М; ФиС,1985. –С. 143-144.
7. Лимаря П. Л. под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1968; Легкая атлетика для юношей, под ред. П. Л. Лимаря, М., 1969; Легкая атлетика, [Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова], 2 изд., М., 1972.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: «Физкультура и спорт», 1970. — 479 с.
9. Озолин Н. Г. Путь к успеху. — М.: «Физкультура и спорт», 1980. — 95с. Издание 2-е, дополненное. — М.: «Физкультура и спорт», 1985. — 112 с.
10. Озолин Н. Г. Молодому коллеге. — М.: «Физкультура и спорт», 1988. — 286 с. — (Библиотека тренера)

Содержание

1.	Введение.....	2
2.	Общая физическая подготовка на занятиях по физической культуре....	4
3.	Развитие быстроты.....	7
4.	Скоростно-силовые качества	10
5.	Развитие силы	11
6.	Развитие выносливости	15
7.	Развитие гибкости	18
8.	Развитие ловкости	20
9.	Упражнения для развития физических качеств у студентов	23
10.	Контроль результатов физической подготовки	43
11.	Заключение	46
12.	Библиографический список.....	47