

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АКБУЛАКСКИЙ  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Методические рекомендации для студентов

по выполнению практических занятий

«Физическая культура» (192 часа)

Специальности: 13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования (по отраслям)»

Акбулак 2023 год

Методические рекомендации по выполнению практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны на основе ФЗ от 29 декабря 2012г. «Об образовании в Российской Федерации» №273, Приказа Минобрнауки России от 5.03.2004г. №1089 с изменениями от 7.06.2017 г. №506 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего и среднего (полного) общего образования» для специальности:

13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)»

---

*код, наименование специальности(ей)*

Организация-разработчик: ГАПОУ «АПТ»

Разработчик:

Хамитов Тимур Гафуржанович, руководитель физического воспитания.

## Содержание

Пояснительная записка.

Результаты усвоения дисциплины.

Структура и содержание учебной дисциплины.

Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Методические рекомендации по выполнению практических работ

Список литературы.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рекомендации по выполнению практических работ по профессии: 23.01.07 «Машинист крана (крановщик)» разработаны в соответствии с содержанием рабочей программы «Физическая культура».

**Цель** методических рекомендаций: оказание помощи обучающимся в выполнении практических работ.

**Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

<b>Ко д</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК.3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК.6	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## **Критерии оценивания практических работ**

Оценка **«Отлично»** дается за высокую моторную плотность работы студента, правильное и своевременное освоение элементов , точное выполнение упражнения в целом без помощи партнеров либо преподавателя, соответствие скоростных и силовых показателей временным и количественным требованиям , предъявляемым к отметке **«5»**.

Оценка **«Хорошо»** дается за среднюю моторную плотность работы студента, освоение элементов упражнений с незначительными отклонениями и недочетами, выполнение упражнения в целом с частичной помощью партнеров и преподавателя, соответствие силовых и скоростных показателей временным и количественным показателям , предъявляемым к отметке **«4»**.

Оценка **«Удовлетворительно»** дается за низкую моторную плотность работы студента, освоение элементов упражнений со значительными отклонениями от технических требований, выполнение упражнения в целом со значительной помощью партнеров и преподавателя, соответствие скоростных и силовых показателей требованиям , предъявляемым к отметке **«3»**.

Оценка **«Неудовлетворительно»** дается за отсутствие моторной плотности работы студента, освоение технических элементов с грубыми нарушениями и отклонениями, невыполнение упражнения в целом, несоответствие скоростных и силовых показателей нормативным требованиям.

## Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость, ч.					
	семестр					всего
	III	IV	V	VI	VII	
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>54</b>	<b>30</b>	<b>46</b>	<b>192</b>
<b><i>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</i></b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>54</b>	<b>30</b>	<b>46</b>	<b>192</b>
в том числе:						
урок	1	1	1	1	2	6
лабораторно-практические занятия	31	29	53	24	39	176
консультация				5	5	10
<b><i>Самостоятельная работа</i></b>						
<b><i>Промежуточная аттестация в форме</i></b>	<b><i>Зач</i></b>	<b><i>зач</i></b>	<b><i>зач</i></b>	<b><i>зач</i></b>	<b><i>Дз</i></b>	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельные работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>3 семестр (32 ЧАСА)</b>			
<b>Раздел I. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (легкая атлетика)</b>			
	П.3.№1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	1	ОК 02
	П.3.№ 2 Основы здорового образа жизни. (ОФП) Инструктаж по ТБ.	1	ОК 03
	Отработка высокого старта.	1	ОК 06
	П.3.№ 3 Отработка низкого старта. Челночный бег.	1	ОК 08
	П.3.№ 4 Стартовый разгон .Бег 60 м	1	
	П.3.№ 5 Стартовый разгон. Бег 100 м. Сдача норм ГТО	1	
	П.3.№ 6 Финиширование Бег 400 м.	1	
	. П.3.№ 7 Финиширование. Бег 1000 м. Сдача норм ГТО	1	
П.3.№ 8 Метание гранаты 500-700 гр.	1		
П.3.№ 9 Метание гранаты 500-700 гр.Сдача норм ГТО	1		

<b>Раздел II.</b> <b>Выполнение</b> <b>индивидуально</b> <b>подобранных</b> <b>комплексов</b> <b>оздоровительной и</b> <b>адаптивной</b> <b>физической</b> <b>культуры, приемы</b> <b>защиты , страховки</b> <b>и само страховки</b> <b>(гимнастика)</b>	П.3.№ 10 Акробатика. Стойка на голове и руках. Опорный прыжок.	1	
	П.3.№ 11 Стойка на руках. Опорный прыжок ноги врозь.	1	
	П.3.№ 12 Акробатика. Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок ноги врозь	1	
	П.3.№ 13 Упражнения на равновесие. Перевороты боком	1	
	П.3.№ 14 Соединение акробатических элементов в одну комбинацию.	1	
	П.3.№ 15 Упражнения на брусках - юноши. Упражнения на пластику, гибкость - девушки.	1	
	П.3.№ 16 Упражнения на брусках - юноши. Упражнения на пластику, гибкость - девушки.	1	
	П.3.№ 17 Упражнения на брусках (комбинация) юноши. Разновысокие брусья-девушки.	1	
	П.3.№18 Упражнения на перекладине - юноши. Разновысокие брусья девушки. П.3.№19 Упражнения на перекладине (комбинация) юноши Сдача норм ГТО	1 1	
<b>Раздел III.</b> <b>Осуществление</b> <b>творческого</b> <b>сотрудничества в</b> <b>коллективных</b> <b>формах занятий</b> <b>физической</b> <b>культурой</b> <b>(спортивные игры)</b>	Зачет	1	ОК2
	П.3.№20 Перемещение на площадке.	1	ОК6
	П.3.№21 Передача двумя руками сверху.	1	
	П.3.№22 Передача двумя руками сверху.	1	
	П.3.№23 Передача двумя руками снизу.	1	
	П.3.№24 Передача двумя руками снизу.	1	
	П.3.№25 Прием двумя руками сверху	1	
	П.3.№26 Прием двумя руками снизу	1	
	П.3.№27 Верхняя боковая подача.	1	
	П.3.№28 Нападающий удар из зон 4,2.	1	
	П.3.№29 Двусторонняя игра с элементами судейства.	1	
	П.3.№30 Нападающий удар из зоны 3	1	
П.3.№31 Одиночное блокирование	1		

**4 семестр (30 ЧАСОВ)**

<p><b>Раздел IV</b>  <b>Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (лыжная подготовка)</b></p>	<p>П.3.№ 32 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.  П.3.№ 33 Техника скольжения на лыжах.  П.3.№ 34 Техника подъема, спуска.  П.3.№ 35 Переменный двухшажный ход.  П.3.№ 36 Одновременный бесшажный ход.  П.3.№ 37 Переход с попеременных ходов на одновременные. Сдача норм ГТО  П.3.№ 38 Коньковый ход.</p>	<p>1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>OK2  OK3  OK6</p>
<p><b>Раздел V.</b>  <b>Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой (спортивные игры)</b></p>	<p>П.3.№ 39 Блокировка  П.3.№ 40 Групповое блокирование.  П.3.№ 41 Тактические действия в защите.  П.3.№ 42 Тактические действия в нападении.  П.3.№ 43 Техника перемещений в баскетболе.  П.3.№ 44 Передача и ловля мяча.  П.3.№ 45 Технические действия в защите (вырывание, выбивание мяча)  П.3.№ 46 Технические действия в нападении (взаимодействия, финты)  П.3.№ 47 Техника броска со средней дистанции  П.3.№ 48 Техника броска с дальней дистанции.</p>	<p>1 1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>OK 02  OK 03  OK 06  OK 08</p>
<p><b>Раздел VI Виды</b></p>	<p>П.3.№49 Физические способности человека и их развитие.</p>	<p>1</p>	

<b>спорта по выбору: Композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики, простейшие приемы самомассажа и релаксации (ритмика, атлетическая гимнастика )</b>		П.3.№50 Комплекс упражнений с гантелями-юноши; Упр.на пластику – девушки;	1	ОК 02
		П.3.№51 Комплекс упражнений с гантелями – юноши; упр на пластику – девушки;	1	ОК 03
		П.3.№ 52 Комплекс упражнений с гирей16 кг- юноши; Упр на гибкость – девушки.	1	ОК 06
		П.3.№ 53 Комплекс упражнений с гирей 16 кг- юноши; Упр на гибкость – девушки. Сдача норм ГТО	1	ОК 08
		П.3.№ 54 Работа на тренажерах круговым методом- юноши; Упр на гибкость –девушки. П.3.№ 55 Работа на тренажерах круговым методом- юноши; Комплекс упр. на пластику. – девушки.	1	
<b>Раздел VII. Преодоление искусственных естественных препятствий использованием разнообразных способов</b>	<b>и с</b>	Зачет	1	ОК 02
		П.3.№ 56 Прыжок в длину с места.	1	ОК 03
		П.3.№ 57 Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО	1	
		П.3.№ 58 Бег 100 м .	1	ОК 06
		П.3.№ 59 Бег 200 м с различной скоростью	1	ОК 08
		П.3.№ 60 Бег 400-800 м.	1	

<p><b>передвижения (легкая атлетика)</b></p>			
<p><b>Раздел VIII. Преодоление искусственных естественных препятствий использованием разнообразных способов</b></p>	<p><b>и с</b></p> <p><b>5 семестр (54 ЧАСА)</b></p> <p>П.З.№61 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек;  П.З.№62 Оздоровительная ходьба и бег.  П.З.№ 63 Метание гранаты 500-700 гр.  П.З.№64 Бег 2000-3000м. Сдача норм ГТО  П.З.№ 65 Бег 2000-3000м.  П.З.№66 Бег 100 м.</p>	<p>1 1 1 1 1 1</p>	<p>ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08</p>

<b>передвижения (легкая атлетика)</b>	П.3.№67 Бег 100 м.	1	
	П.3.№ 68 Эстафета 4X100 м	1	
	П.3.№ 69 Эстафета 4X100 м	1	
	П.3.№70 Бег 1000 м Сдача норм ГТО	1	
	П.3.№71 Бег 1000 м Сдача норм ГТО	1	
	П.3.№ 72 Бег на короткие дистанции, челночный бег.	1	
	П.3.№73 Отработка низкого старта, ускорения	1	
	П.3.№74 Отработка низкого старта, ускорения	1	
	П.3.№75 Бег 60м ;прыжок в длину	1	
	П.3.№76 Бег 100м;прыжок в длину	1	
П.3.№77 Бег 400-800м	1		

<p><b>Раздел IX. Виды спорта по выбору:</b>  <b>Композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики, простейшие приемы самомассажа и релаксации (ритмика, атлетическая гимнастика)</b></p>	<p>П.3.№ 78 Современные фитнес программы, направленные на достижения и поддержание оптимального качества жизни, решения задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений  П.3.№ 79Комплекс ОРУ; акробатика  П.3.№ 80Комплекс ОРУ; акробатика  П.3.№ 81Комплекс упражнений с гантелями.- юшоши; упражнения на осанку – девушки  П.3.№ 82 Комплекс упражнений с гантелями. .- юшоши; упр. На гибкость- девушки.  П.3.№ 83Комплекс упражнений с гирей16 кг.- юшоши; упр. На пластику – девушки.  П.3.№ 84 Комплекс упражнений с гирей 16 кг.- юшоши; подготовительная часть комплекса- девушки.  П.3.№ 85 Работа на тренажерах круговым методом. .- юшоши; основная часть комплекса – девушки.  П.3.№ 86 Работа на тренажерах круговым методом. .- юшоши; заключительная часть комплекса- девушки.  П.3.№ 87 Приседание со штангой.- юшоши; упр.на пластику – девушки.  П.3.№ 88Приседание со штангой.- юшоши; упр.на пластику – девушки.  П.3.№ 89 Упражнение с гирей 16 кг.- юноши;  Поднимание туловища из положения лежа-девушка (Сдача норм ГТО)</p>		<p>ОК 02  ОК 03  ОК 06  ОК 08</p>
<p><b>Раздел X. Осуществление творческого сотрудничества коллективных форм занятий физической</b></p>	<p>Зачет  П.3.№ 90 Баскетбол. Передача двумя руками от груди.  П.3.№ 91 Передача одной от плеча. Ведение в движение.  П.3.№ 92 Выполнение переводов. Бросок в кольцо с близкого расстояния.  П.3.№ 93 Техника броска со средней дистанции. Штрафной бросок.  П.3.№ 94 Атака кольца после ведение.  П.3.№95 Бросок после 2-х шагов.  П.3.№ 96 Передача мяча сверху двумя руками</p>	<p>1  1  1  1  1  1</p>	<p>ОК 02  ОК 03  ОК 06  ОК 08</p>

<b>культурой (спортивные игры)</b>	П.3.№ 97 Передача мяча сверху двумя руками	1	
	П.3.№ 98 Прием мяча сверху двумя руками	1	
	П.3.№ 99 Прием мяча сверху двумя руками	1	
	П.3.№ 100 Передача и прием мяча сверху двумя руками	1	
	П.3.№ 101 Передача мяча снизу двумя руками.	1	
	П.3.№ 102 Передача мяча снизу двумя руками.	1	
	П.3.№ 103 Передача мяча снизу двумя руками.	1	
	П.3.№ 104 Прием мяча снизу двумя руками.	1	
	П.3.№ 105 Прием мяча снизу двумя руками.	1	
	П.3.№ 106 Верхняя прямая подача.	1	
	П.3.№ 107 Нападающий удар.	1	
	П.3.№ 108 Одиночное блокирование; тактика защиты.	1	
	П.3.№ 109 Групповое блокирование; тактика нападения	1	
	П.3.№ 110 Нападающий удар из зон 4,2. Совершенствование. Нападающий удар из зоны. 3-Отработка техники.	1	
	П.3.№ 111 Нападающий удар из зон 4,2. Совершенствование. Нападающий удар из зоны. 3-Отработка техники.	1	
П.3.№ 112 Учебная игра .Судейство.	1		
П.3.№ 113 Учебная игра .Судейство.	1		
<b>6 СЕМЕСТР (30 ЧАСОВ)</b>			
<b>Раздел XI. Преодоление искусственных и естественных препятствий с</b>	Консультация	2	ОК 02
	П.3.№114 Индивидуальные ориентировочные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1	ОК 03
		1	ОК 06
	П.3.№115 Одновременный двухшажный ход	1	

использованием разнообразных способов передвижения (лыжная подготовка)	П.3.№116 Попеременный одношажный ход	1	ОК 08
	П.3.№117 Техника спуска, подъема	1	
	П.3.№118 Техника торможения		
	П.3.№119 Прохождение дистанции 3-5 км Сдача норм ГТО		
	П.3.№120 Техника ведения и переводов мяча.	1	
	П.3.№121 Техника ведения и переводов мяча.	1	
	П.3.№122 Техника броска с ближней и средней дистанции.	1	
	П.3.№123 Техника броска с дальней дистанции	1	
П.3.№124 Тактические действия в нападении	1		
П.3.№125 Штрафной бросок	1		
П.3.№126 Учебная игра, судейство.	1		
Раздел XII. Виды спорта по выбору: Композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики, простейшие приемы самомассажа и релаксации (ритмика, атлетическая	Консультация	1	ОК 02
			ОК 03
			ОК 06
	П.3.№127 Комплекс упражнений с гантелями- юноши; упражнения на гибкость- девушки	1	
	П.3.№128 Комплекс упражнений с гантелями- юноши; упражнения на гибкость- девушки	1	
	П.3.№129 Комплекс упражнений с гирей –юноши; упражнения на пластику –девушки.	1	
	П.3.№130 Комплекс упражнений с гирей –юноши; упражнения на пластику –девушки.	1	
П.3.№131 Комплекс упражнений со штангой –юноши; упражнения на ковриках- девушки.	1		
П.3.№132 Комплекс упражнений со штангой –юноши; упражнения на ковриках- девушки.	1		

гимнастика)			
<b>Раздел XIII.</b> Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (легкая атлетика)	<b>Зачет</b>	1	ОК 02
	<b>Консультация</b>	2	ОК 03 ОК 06
	П.З.№ 134 Бег на средние дистанции с изменением интенсивности циклической работы. П.З.№135 челночный бег П.З.№ 136 Кроссовая подготовка Бег 2000-3000 м П.З.№ 137 Техника прыжка в длину способом «Согнув ноги» (ГТО)	1 1 1 1	
<b>7 семестр (46часа)</b>			
<b>Раздел XIV.</b> Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (легкая атлетика)	Организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.		ОК 02 ОК 03 ОК 06
	П.З. № 138 Специально-беговые упражнения , бег на короткие дистанции. П.З. № 139 Прыжок в длину способом «согнув ногу». П.З. № 140 Прыжок в длину способом «согнув ногу». П.З. № 141 Бег 1000 м	1 1 1	ОК 08



<b>XVI.Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой (спортивные игры)</b>	Консультация	4	
	Дифференцированный зачет	1	
	П.3. № 160 Передачи в парах , во встречных колоннах	1	ОК 02
	П.3. № 161 Верхняя прямая подача.	1	
	П.3. № 162 Нападающий удар из зон 2 3 4 .	1	ОК 03
	П.3. № 163 Блокирование	1	ОК 06
	П.3. № 164 Групповое блокирование	1	
	П.3. № 165 Тактические действия в защите и нападении	1	ОК 08
	П.3. № 166 Тактические действия в защите и нападении	1	
	П.3. № 167 Учебная игра с элементами судейства.	1	
	П.3. № 168 Передача и ловля мяча.	1	
	П.3. № 169 Техника ведения.	1	
	П.3. № 170 Техника выполнения переводов.	1	
	П.3. № 171 Передача мяча после ведения.	1	
	П.3. № 172 Отработка броска со средней дистанции, финты	1	
	П.3. № 173 Отработка броска со средней дистанции, финты	1	
	П.3. № 174 Атака кольца в движении после обманных действий.	1	
П.3. № 175 Тактика нападения.	1		
П.3. № 176 Тактика защиты.	1		



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ТЕМЕ:

Отработка навыков прикладной физической подготовки через упражнения легкой атлетики

Тема: Основы физической и спортивной подготовки.

Цель: развитие и совершенствование физических качеств, подготовка к соревновательной деятельности, воспитание упорства.

Физическая и спортивная подготовка – это совокупное развитие основных физических качеств человека.

Схема построения занятия.

Развитие быстроты:

1.Выполните ускорения с высокого старта 3х20м.

2.Выполните ускорения с низкого старта 3х20м.

3.Выполните специально-беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра 2х20м;

- бег с захлестыванием голени 2х20 м;

- бег с выносом прямых ног вперед 2х20м;

- прыжки в шаге 2х20м.

Развитие выносливости:

Выполните 6-ти минутный бег в темпе 60% от максимального.

Развитие гибкости :

1.Выполните маховые движения ногами с постановкой рук на опору 20 правой , 20 левой.

2.Выполните наклоны вперед до касания пола пальцами, кулаками, ладонями 15-20 раз.

Развитие ловкости:

1.Выполните челночный бег 3х30 м в парах; тройках на время.

2. Выполните бег с изменением направления по сигналу 5-8 раз.

Развитие силы:

1.Выполните подтягивание на высокой перекладине 3х8 раз.

2.Выполните отжимания на брусьях параллельных 3х8 раз.

Тема :отработка высокого старта

Цель: закрепление техники бега с высокого старта, развитие скоростной выносливости, воспитание лидерских качеств.

1.Выполняем 2-3 выбегания на расстояние 20-30 метров.

2.При команде «На старт» толчковую ногу всей ступней ставим вперед на линию старта, маховую ногу отставить на пол шага назад и центр тяжести перенести на носок.

3.После команды «Внимание» вес тела переносим на толчковую ногу и сгибаем ноги в коленях, руки при этом должны быть согнуты в локтях, туловище наклонено вперед.

4. После команды «Марш» начинаем бег по прямой , используя толчковую ногу в начале движения, руки работают максимально быстро вдоль туловища.

Тема: Отработка низкого старта.

Цель: Совершенствование техники бега с низкого старта, развитие быстроты, воспитание волевых качеств.

В беге на короткие дистанции применяется низкий старт

1. После команды «На старт!» перешагиваем через стартовую линию и становимся так, чтобы колодки оказались позади. Затем опускаемся на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку. Руки подтягиваем за стартовую линию и ставим их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти. Большие пальцы при этом повернуты внутрь, остальные — наружу.

Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи слегка поданы вперед, за стартовую линию. Спину следует слегка округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вниз вперед в воображаемое место, удаленное на 40—50 см вперед от стартовой линии.

2. После команды «Внимание!» отрываем колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимаем таз несколько выше плеч и подаем туловище вперед-вверх.

Приподняв таз и туловище, нужно плотно упереться ступнями в опорные площадки стартовых колодок.

Выполняя весь цикл движений по команде «Внимание!», мы должны стремиться так распределить тяжесть тела между руками и стоящей впереди ногой, чтобы сохранить ненапряженное положение тела. Поднимать голову и смотреть в сторону финиша не следует, потому что это рефлекторно приведет к напряжению мышц шеи, плеч, спины, к преждевременному распрямлению туловища и потере скорости сразу после старта. После команды «Марш» отрываем руки от дорожки и одновременно отталкиваемся от колодок. Мощному и быстрому отталкиванию будет способствовать энергичный и быстрый взмах согнутыми в локтях, но не напряженными руками и мгновенное распрямление ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Первой от колодки отрывается стоящая сзади нога, которая

выносится бедром вперед и слегка внутрь. Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на дорожку, первый шаг должен быть как бы стелющимся, т. е. проносить стопу нужно как можно ближе к земле.

*Стартовый разгон.* Стартовым разгоном (разбегом или ускорением) называется преодоление спринтером начального участка дистанции, в конце которого он развивает скорость, близкую к максимальной, и постепенно принимает свойственное для бега по дистанции положение.

Для большей устойчивости первые 10—15 м спринтер бежит, ставя ноги как бы по двум сходящимся линиям, а затем переходит к бегу по одной прямой линии.

*Бег по дистанции.* Почувствовав, что скорость бега приблизилась к максимальной для него возможной и бежать дальше в наклоне становится

неудобным, спринтер переходит к бегу по дистанции. При этом он старается совершать беговые движения свободно, ненапряженно, давая возможность отдохнуть тем мышцам, которые в данный момент непосредственного участия в работе не принимают.

*Финиширование.* Наиболее эффективные способы финиширования — это резкий наклон (бросок) грудью вперед на ленточку на последнем шаге дистанции или наклон вперед с поворотом боком, тогда бегун касается финишной ленточки плечом (рывок плечом). Если спринтер пробегает линию финиша так, как будто до нее еще 5—10 м, то в этом случае техника его близка к оптимальной.

## ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Спринтерский бег требует от спортсмена максимально быстрых и одновременно свободных движений. Это делает технику бега на короткие дистанции достаточно сложной. Ее необходимо длительно и непрерывно совершенствовать. Обучение технике следует начинать с демонстрации образцового спринтерского бега, показа кинограмм (плакатов, схем) бега выдающихся спортсменов мира. Таким образом можно создать у начинающих правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Практическое освоение техники спринтерского бега, как правило, проводят в такой последовательности: бег по дистанции (по прямой), бег по повороту, низкий старт и стартовый

разгон, финиширование, бег по дистанции в целом.

*Бег по дистанции.* Основные средства, используемые для обучения технике: равномерный бег с малой и средней скоростью на отрезках 40—100 м; бег на тех же отрезках, но с ускорениями по 10—20 м; ускорения по сигналу в пробежках с ходу и с места; различные беговые и прыжковые упражнения на отрезках 30—60 м (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки и др.). В процессе обучения нужно обратить особое внимание на поддержание такой скорости выполнения каждого упражнения, при которой не нарушается техника движения, его амплитуда и свобода. Кроме того, на первых порах

упражнения выполняют индивидуально, а затем небольшими группами одновременно. С первых занятий студентов следует приучать к самоконтролю за правильностью технического исполнения того или иного упражнения.

*Бег по повороту.* Основные средства, используемые для обучения технике: равномерный бег по повороту на отрезках 40—100 м (вначале освоить бег по дальним от бровки дорожкам с большим радиусом, а затем — по ближайшим к бровке дорожкам); бег по повороту с постепенным ускорением на отрезках 20—50 м (начинать бег по касательной к внутренней ограничительной линии дорожки); бег по кругу с различным радиусом — от 10 до 20—30 м (при этом нужно идти от большого радиуса к меньшему); бег с ускорением по прямой с плавным входом в поворот и, наоборот, с выходом из поворота на прямую. При обучении основное внимание обратить на своевременный и оптимальный наклон туловища в сторону поворота (внутри круга), а также на

необходимость плавного перехода от бега по прямой к бегу по повороту и обратно.

Последовательность и постепенность в обучении, а также постоянный контроль и самоконтроль помогут избежать или исправить возникающие ошибки.

*Низкий старт и стартовый разгон.* Основные средства: многократные пробежки с высокого старта, из положения с опорой одной руки и согнутых ног и др.; повторное многократное выполнение команд «На старт!» и «Внимание!»; пробежки с низкого старта без команды и с командой; выполнение низкого старта с переходом к бегу по дистанции (по прямой и на повороте).

Прежде чем приступить к разучиванию техники низкого старта со стартовых колодок, следует хорошо овладеть техникой выполнения высокого старта из положения стоя с падением вперед до потери равновесия, а также среднего старта, выполняемого из исходного положения с согнутыми в коленях ногами и с опорой одной руки о дорожку. После того как студенты научатся правильно выполнять команды «На старт!» и «Внимание!», преподаватель должен помочь

каждому в отдельности подобрать вариант расстановки стартовых колодок. Быстрый и плавный переход к бегу по дистанции осваивается лучше всего в процессе выполнения пробежек с переменной скоростью, при чередовании бега максимальной скоростью с бегом по инерции.

*Финиширование.* Основные средства: пробежки с ходу на 30—60 м с пробеганием финишной линии на максимальной скорости; бросок на финишную ленточку грудью вперед на различной скорости (руки отводятся назад); бросок на ленточку грудью с мгновенным поворотом (рывком) плеча.

Все упражнения необходимо выполнять при постепенно увеличивающейся скорости бега. После того как студенты освоили правильную технику финиширования, нужно закрепить ее в групповых забегах.

Большое значение для правильного и быстрого финиширования имеет психологический настрой. Следует объяснить студентам, что волевые усилия во время финиширования должны быть направлены, главным образом, на энергичную работу ног и рук, но без излишнего напряжения, с сохранением правильной техники бега.

*Бег по дистанции в целом.* Основные средства: бег равномерный и с ускорением на отрезках 150—300 м и на отрезках 300—600 м; пробегание всей дистанции с низкого старта с различной скоростью и с различными заданиями; контрольный бег на различных дистанциях (меньше и больше основной).

Техника бега в целом совершенствуется как в процессе самого бега на различных дистанциях и с различной скоростью, так и в ходе выполнения большого числа беговых упражнений общего и специального характера.

## ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Обучение технике бега можно разбить на несколько этапов.

На *первом этапе* стоит задача создания у занимающегося правильного представления о технике бега. Решение этой задачи начинают с показа правильного бега. Акцентируют внимание на положении туловища, головы. Далее показывают, как происходит отталкивание. Обращают внимание на вынос таза вперед-вверх. Разъясняют роль рук при беге. Разъясняют, что значит держать плечевой пояс и руки в ненапряженном состоянии.

На *втором этапе* начинаются практические занятия по овладению техникой бега на прямой. Занятия начинают опять же с показа. Затем занимающимся предлагают пробежать вполсилы и в  $\frac{3}{4}$  силы. Преподаватель обращает внимание на правильность выполнения элементов техники бега в следующем порядке: положение туловища; отталкивание; постановка стоп; работа голени (неслишком ли высоко забрасывается); маховые движения при выносе ноги (не слишком ли высоко, «искусственно» поднимается бедро или, наоборот, не является ли бег семенящим); работа рук (не напряжены ли плечевой пояс и руки); несение головы (не запрокидывается ли голова назад).

Навыки правильной техники бега вырабатываются сначала в замедленном беге и лишь постепенно закрепляются на более высоких скоростях.

После показа студенты в различном темпе несколько раз бегают по повороту.

Преподаватель анализирует, не является ли бег по виражу напряженным.

Если да, то это значит, что еще нет навыка бега по прямой и следует продолжить именно овладение этой техникой.

На *третьем этапе* происходит отработка высокого старта и совершенствование техники бега. На этом этапе осваивается техника ухода с высокого старта и стартового разгона на отрезках 20—30 м и 50—60 м. Далее совершенствуется техника бега с равномерной скоростью на отрезках 100—200 м, техника ускоренного бега с различной интенсивностью, техника смены скорости бега

посредством изменения темпа (частоты) и длины шагов, овладение техникой расслабления.

#### ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ

Обучение технике прыжков в длину должно осуществляться на основе разносторонней физической подготовки занимающихся. Особенно важно овладеть основами спринтерского бега, что будет способствовать установлению стандартного разбега и приобретению навыка попадания на брусок. Обычно успехов в прыжках в длину добиваются спортсмены, показывающие хорошие результаты в беге на короткие дистанции и обладающие высоким уровнем прыгучести.

Одна из главных задач — обучение толчку. Этой цели служат разнообразные имитационные упражнения и собственно прыжки в облегченных условиях с определенными заданиями: 1) имитация постановки ноги на отталкивание; 2) отталкивание с места в сочетании с движением маховой ноги и рук; 3) отталкивание с 2—3 шагов разбега, приземляясь на маховую ногу; 4) прыжок на гимнастические снаряды с приземлением на маховую ногу (на рейку

гимнастической стенки, на коня, козла, стол). Следует обратить внимание на полное разгибание

толчковой ноги и широкое, свободное движение маховой ноги вверх.

Совершенствованию разбега прыгуна в длину будет способствовать прежде всего тренировка в беге на короткие дистанции и различные беговые упражнения, применяемые на занятиях физической культуры и на секционных занятиях. Однако для освоения разбега нужно применять и специальные упражнения: 1) пробегание дорожки для разбега по отметкам и без отметок, добиваясь стандартной длины шагов; 2) бег через низкие барьеры; 3) бег с низкого старта на время, на расстояние, равное разбегу; 4) разбег с точным попаданием на место отталкивания.

Большое внимание надо уделить сочетанию разбега с толчком. Средства для решения этой задачи: 1) прыжки в шаге сериями, отталкиваясь на каждом третьем или пятом шаге; 2) прыжки с короткого разбега через различные препятствия, обращая внимание на естественный переход от разбега к отталкиванию; 3) прыжки со среднего разбега, обращая внимание на выполнение последних шагов и естественный незамедлительный переход к отталкиванию.

Для обучения рациональному приземлению служит также ряд специальных упражнений. Например, в прыжках в длину с места перед студентами можно поставить задачу выбрасывать ноги как можно дальше вперед за отметку, сделанную на матах или в яме для приземления. То же можно выполнять с нескольких шагов разбега, приземляясь на положенные в несколько слоев маты. Имитировать сгибание ног к груди и далекое выбрасывание их вперед удобно при использовании таких гимнастических снарядов, как кольца и перекладина.

Параллельно с освоением основ разбега в сочетании с отталкиванием преподаватель может начать разучивание прыжка способом «согнув ноги». Для этого после вылета в шаге нужно выполнить группировку и, подтянув ноги к груди, выпрямить их вперед. Вначале прыжок выполняется с небольшого разбега, затем разбег постепенно увеличивается.

Переходить к изучению прыжка способом «ножницы» следует лишь тогда, когда студенты овладеют основами разбега и отталкивания и смогут совершать прыжки достаточной длины. Освоению техники «ножниц» помогут следующие упражнения: 1) в висе на кольцах или перекладине выполнить «бег по воздуху», как в прыжке способом «ножницы»; 2) прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу; 3) то же, но со сменой ног в полете, приземляясь в положении шага, когда толчковая нога впереди; 4) то же, но после смены ног соединить их и

приземлиться на обе ноги. Движения в полете должны выполняться широко, от бедра, как при беге.

Изучение способа «прогнувшись» следует начинать так же, как и изучение других способов прыжка в длину — с прыжка в «шаге»: 1) выполнив прыжок в «шаге» с 3—5 шагов разбега, опустить вниз маховую ногу и, приземляясь на нее, пробежать вперед; 2) из того же положения в «шаге» опустить

маховую ногу и руки вниз, вывести таз вперед и прогнуться; 3) выполнение прыжка способом «прогнувшись», держась руками за канат (после небольшого шага повиснуть на канате, затем опустить ноги и, отводя их назад, прогнуться, закончить выбрасыванием ног вперед); 4) прыжки с короткого, среднего, а затем полного разбега, фиксируя положение полета в «шаге», прогибаясь и после паузы активно посылая ноги вперед.

Ошибки в приземлении обычно вызываются неправильными действиями студента в полете. Следовательно, исправление недостатков в отталкивании и в полете создает предпосылки для правильного приземления. Однако при всех

условиях студентов нужно предостеречь от преждевременного опускания ног, падения назад после приземления. Нередко студенты не могут высоко поднять ноги и удержать их в этом положении из-за слабых мышц брюшного пресса и туловища. В этом случае преподавателю нужно обратить внимание на укрепление этих групп мышц, а также чаще применять прыжки с места и небольшого разбега, выбрасывая ноги далеко вперед.

#### ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ МЯЧА, ГРАНАТЫ

Приступая к обучению технике метания, преподаватель должен соблюдать специальные меры предосторожности: разрешать метание мяча, гранаты только после определенного сигнала, в одну сторону; располагать занимающихся на достаточном удалении друг от друга, давать сигнал к собиранию брошенных мячей, гранат, следить, чтобы их держали вертикально, наконечниками кверху.

Проводить обучение надо в такой последовательности.

1. Ознакомление с правильным хватом мяча.
2. Обучение движению кистью руки. Студенты выполняют бросок перед собой движением кисти, ноги расставлены в стороны. Желательно после удара об пол поймать мяч. Преподаватель может провести соревнование на высоту отскока мяча.
3. Обучение броску рукой с выпрямлением ее в локтевом суставе. В исходном положении левая нога находится впереди, правая рука над плечом. Броски выполняются в стенку с последующей ловлей мяча. Точный отскок мяча назад, позволяющий поймать его не сходя с места, будет свидетельствовать о прямолинейности и точности выполнения броска. В первое время мяч надо ловить двумя руками, а затем и одной. На основе этого упражнения можно провести игру «Кто больше раз поймает?».
4. Обучение броску из положения левая нога впереди, рука с мячом отведена назад. Броски выполняются с выведением вперед правого плеча и переносом тяжести тела на левую ногу. Студент старается попасть в отметку, сделанную в 3—4 шагах перед ним, или в стенку с последующей ловлей мяча.
5. Обучение метанию мяча в цель. Для этого используются специальные мишени, устанавливаемые на высоте 2—2,5 м. Расстояние до мишени может варьироваться. Оно не должно затруднять студентам попадание в цель. Мишени могут быть типа стрелковых с кругами и указанием очков для

каждого круга. В этом случае интересно будет провести соревнование на лучшую сумму очков из 5, 8, 10 бросков.

Для обучения метанию на дальность применяются следующие упражнения: 1) бросок мяча с двух шагов. Стоя лицом в направлении броска, на счет «раз» сделать шаг с правой ноги (скрестный шаг), на счет «два» — шаг с левой, заканчивающийся выведением груди и плеча вперед и броском мяча; 2) бросок мяча с трех шагов. Движение начинается с левой ноги. Одновременно рука с мячом отводится назад. На втором шаге выполняется обгон снаряда, на третьем — бросок; 3) метание мяча с четырехшагового разбега (выполняется сперва с места под счет преподавателя); 4) метание мяча с разбега. Четыре бросковых шага выполняются после разбега в 5, 7, 9, 11 шагов.

### ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Подбор упражнений должен осуществляться с учетом особенностей и требований легкоатлетических видов. На занятиях легкой атлетики в основном решаются задачи повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка, метания) или его отдельных частей и элементов (различных движений руками, ногами, туловищем) и их сочетаний, а также развития мышечной силы и выносливости.

Специальные упражнения для развития скорости бега

1. Беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте. Длительность упражнения 5—10 с:

- с легким отягощением (гантели);

- без отягощения;

- чередуя упражнение с отягощением и без отягощения.

2. Бег с максимальной частотой движений в упоре стоя (у гимнастической стенки и т. п.) 5—10 с. Быстрые и мощные отталкивания с подъемом бедра выше горизонтали и постановкой ноги сзади себя. При выполнении упражнения не подходить к стенке.

3. Бег на месте с максимальной частотой движений без упора с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы.

4. Бег с максимальной частотой движений по меткам, через набивные мячи, гимнастические палки и т. п.

5. Быстрая, темповая смена ног из положения разножки (широкого выпада). Упражнение выполняется без подпрыгивания.

6. Многоскоки на одной ноге 10—15 м с предельной и околопредельной скоростью (в легкой атлетике это упражнение называется «бег на одной ноге»).

7. Прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе.

8. Бег на коротких отрезках (10—40 м) с предельной и околопредельной скоростью: со старта и с ходу.

Следует помнить, что максимальный темп как элементарных, так и комплексных форм движений развивается с первых же секунд и удерживается

в

пределах 5—6 с, далее начинает колебаться и в дальнейшем происходит его снижение. Поэтому для воспитания максимальной частоты движений обычно пользуются интервалом времени в 5—10 с.

Специальные скоростно-силовые упражнения

1. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком.

2. Бег на одной ноге на отрезках 10—15 м:

- с фиксацией времени;

- на выигрыш.

3. Прыжки в приседе на двух ногах «лягушкой» (5—8 прыжков) с последующим переходом на быстрый бег 10—15 м.

4. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед немного вверх, туловище наклонено вперед,

руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.

5. Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.

6. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением различных препятствий: мячи, гимнастические скамейки и пр.

7. Прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения. То же, на одной ноге.

8. Присед на одной ноге («пистолетик»). Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.

9. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа.

10. Стоя спиной к опоре (гимнастическая стенка, плинт, тумба, конь и пр.).

Одна нога (выпрямленная в коленном суставе) пяткой касается опоры, другая стоит на грунте:

- полуприседания и приседания на одной ноге;

- полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.

11. Стоя лицом к опоре (гимнастический конь, гимнастическая стенка, плинт, тумба). Одна нога (выпрямленная в коленном суставе) пяткой касается

опоры, другая стоит на грунте:

- полуприседания и приседания на одной ноге;

- полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.

12. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя ногами. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.

13. Встать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15—30 см. Смена положения ног в быстром темпе.

14. Выпрыгивать вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2—3 кг в руках.

15. Спрыгивание с возвышения (20—30 см) на одну или две ноги с после-

дующим мгновенным отскоком вверх.

16. Спрыгивание с возвышения (20—30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным прыжком в длину и приземлением на две ноги.

17. Прыжки (толчком обеих) вправо и влево (боком) вдоль резинового шнура на высоте 15—30 см:

- на месте;
- с продвижением вперед;
- с продвижением назад.

Упражнения для воспитания силы

1. Сжимание кистью теннисного мяча.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре, меняя высоту опоры рук, а затем и ног.

3. Сидя на полу, спиной к возвышению (скамейка), опираясь согнутыми руками. Разгибание рук с прогибом до упора лежа сзади.

4. Из упора лежа на полу, ноги на краю возвышения, выполнять прыжки на руках через небольшое препятствие.

5. Из упора лежа на полу выполнять перескок руками на более высокую опору.

6. Лежа на спине, наклон вперед до касания руками носков и возвращение в исходное положение.

7. Сидя на возвышении, ноги зафиксированы. Поднимание и опускание туловища: без отягощения, с отягощением.

8. В стойке ноги врозь выполнять наклоны в стороны с отягощением в выпрямленных руках.

9. В стойке ноги врозь выполнять круговые движения туловища с отягощением с максимальной амплитудой движения.

10. Сидя на возвышении или на полу выполнять повороты туловища вправо и влево до отказа с отягощением в вытянутых руках.

11. Приседания а с отягощением:

- удерживая вес в выпрямленных руках над головой;
- с наклоном туловища вперед, удерживая мяч в выпрямленных руках перед собой;
- удерживая вес на плечах, за головой.

12. Приседания с партнером на плечах:

- на двух ногах;
- на одной ноге.

13. Приседания на одной ноге («пистолет»). Присесть нужно спокойно, а вставать быстрой. Основными средствами воспитания выносливости на уроках легкой атлетики являются:

- равномерный (продолжительный) бег со скоростью 2—3 м/с;
- равномерный бег в сочетании с ходьбой (например, бег 100 м — ходьба 50 м — бег 150 м — ходьба 50 м и т. д.);
- равномерный бег в сочетании с ходьбой и комплексами общеразвивающих упражнений. Например, бег 200 м — ходьба 50 м — общеразвивающие упражнения для мышц рук и туловища — бег 150 м — ходьба 50 м — общеразвивающие упражнения для мышц туловища и ног и т. д.;

- повторный бег на отрезках 200—800 м;
- кроссовый бег;
- подвижные игры;
- круговая тренировка.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ТЕМЕ:

Отработка навыков прикладной физической подготовки через упражнения лыжной подготовки. Методические рекомендации по дисциплине «Лыжная подготовка» для студентов техникума.

Ходьба на лыжах и лыжные гонки являются замечательным средством развития выносливости, ловкости, воспитания решительности и воли. Тренировочные занятия на лыжах оказывают благотворное влияние на сердечно – сосудистую и дыхательную системы, способствуют закаливанию всего организма занимающихся.

В программе физического воспитания вузов лыжной подготовке уделено значительное место. Конечной целью этих занятий является сдача зачётных нормативов по лыжной подготовке.

### 1. МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ И ОБМОРОЖЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Причинами травм могут быть отсутствие разминки, недостаточно прочные навыки владения лыжным инвентарём, неумение правильно падать и вставать. Для предупреждения травм надо научить студентов вышеперечисленному, что и делается в процессе обучения. Низкая температура воздуха, ветер, повышенная влажность, неправильно подобранные одежда и обувь, туго зашнурованные ботинки, косметика – могут вызвать переохлаждение и обморожение.

Если начинают мёрзнуть ноги, следует отогревать их таким способом: остановиться, отстегнуть лыжу, опереться на палки и свободной ногой сделать широкие махи вперёд, назад. То же проделать другой ногой. Замёрзшие руки так же согревать энергичными размахиваниями вперёд, назад и встряхиванием. Прилившая к конечностям кровь согревает их.

ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

2. Общие указания для практических занятий  
Материальное оснащение: Лыжи, лыжные палки, ботинки, флажки, лыжная мазь, парафин, секундомер.

3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ3.1 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ЧУВСТВОМ ЛЫЖИ

Задача. Овладеть лыжами как спортивным снарядом – “чувство лыжи”.

1. Ходьба на лыжах на месте с опорой на палки:

2. со средней частотой шагов, реже, чаще,

поднимая бедро невысоко,

поднимая бедро высоко,

поднимая выше носок лыжи,

поднимая выше задник лыжи,  
Те же упражнения выполнить здесь и в дальнейшем строго следить за параллельными положениями лыж.

Бег на месте: с палками, без палок, чаще, реже,

поднимая задники лыж,

Поднимая носки,

Прыжки:

на месте на двух лыжах на параллельных лыжах прыжок вправо, вернуться в исходное положение.

Прыжки за счёт разгибания ног только в одном суставе: в тазобедренном, в коленном, в голеностопном. Ходьба в стороны приставными шагами, меняя амплитуду, темп движения, 8-10 шагов вправо, затем влево: без палок, с палками, переставляя правую лыжу одновременно с правой палкой, затем левую лыжу с левой палкой. Следить за параллельностью лыж и их горизонтальным положением во время шагов.

Прыжки:

С одной закантованной лыжи на другую закантованную с переносом веса тела и мягким неслышным приземлением. Поднимая лыжи, держать их параллельно и горизонтально. При выполнении этого упражнения занимающиеся приучаются контролировать лыжи вне опоры и управлять ими, создавать опору для лыжи на снегу (кантование лыж), что является подготовительным упражнением для овладения техникой подъёма “лесенкой” и “конькового” хода.

Прыжки из стороны в сторону на закантованную лыжу. Отводя только задники, носки на месте, с приставлением толчковой ноги. Вначале делать медленно, затем попытаться увеличить темп. Это основа поворотов на лыжах.

Стоя на одной лыже, другой делать скользящие движения вперед – назад без опоры на палки. Когда лыжа скользит вперед, вес тела переходит на пятку опорной ноги, когда назад – на носок. Повторить на каждой ноге 10 раз. Это подготовительное упражнение для толчка ногой и свободного скольжения. Передвижение приставными шагами вправо, влево, разглаживая лыжами снег. Выполнить по 10 шагов в каждую сторону. В этом упражнении занимающийся учится управлять лыжей при разном сопротивлении снега носку и заднику лыжи в разном направлении движения. Перенос веса тела с ноги на ногу развивает равновесие и мышечные ощущения.

Повороты переступанием вокруг задников, носков лыж.

Свободно опираясь на палки, поднять вместе с право палкой носок правой лыжи, отвести его вправо, поставить на снег одновременно с палкой. Оттолкнувшись левой ногой и перенеся вес тела на правую, переставить вправо левую ногу с левой палкой и поставит ноги параллельно. Задники лыж при этом не отрываются от снега. Переступания выполнять до команды “Стой”, т.е. до принятия нужного направления.

Это поворот переступания вокруг задников лыж. Поворот вокруг носков лыж выполняется так же, только поднимая задники лыж. Каждый поворот выполнить 3 – 4 раза.

Упражнение приучает чувствовать длину лыж, вырабатывает чувство опоры на снег, помогает овладению техникой переступания при спуске. Стоя на одной лыже, делать маятникообразное движение из стороны в сторону носком другой лыжи с одной на задник и задником с опорой на носок. Сделать по 8 – 10 раз каждой ногой. Упражнение приучает контролировать, управлять лыжей в положении сзади на носке при двухшажном попеременном и одновременном ходах.

Прыжки на месте, отрывая только носки и только задники лыж. Это упражнение необходимо для совершенствования владения лыжами в пространстве, для обработки толчка ногой.

Присесть, встать. Приучает ориентироваться в пространстве в не совсем обычном для лыжника положении.

Уметь падать надо как в движении по равнине, так и при спуске с гор. Обучение падению: присесть, затем вытягиваясь назад – в сторону, упасть, руки с палками вперед – вверх. Выработав этот навык на месте, сделать это же в движении. Вытянувшись, лыжник скользит вниз по склону, лыжи отрываются от снега и находятся поперёк движения лыжника. Вытянутое тело не допускает кувыркания и способствует быстрому прекращению скольжения и остановке лыжника. Для безопасности палки находятся впереди, выше головы. Правильная техника падения предохраняет лыжника от травм и поломки лыж.

При падении на равнине лыжник должен лечь на бок, поднять ноги, соединить лыжи, согнуть ноги, поставить лыжи ближе к телу опереться на палки, встать, поставить лыжи на лыжню и продолжить движение. При падении главное не суетиться, не пытаться встать, не выровняв лыж.

### 3.2 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ЧУВСТВОМ СНЕГА

#### И СВОБОДНЫМ СКОЛЬЖЕНИЕМ

Задача. Развить чувство сцепления лыжи со снегом – “чувство снега”, овладеть скольжением на лыжах. Задача овладения скольжением решается на протяжении всего периода обучения

1. Без палок ходьба ступающим шагом по припорошенной основе, а затем по глубокому снегу. Снег позволяет контролировать постановку лыж: следы лыж перекрещиваются – плохо, следы параллельны - хорошо.

Важно, что бы движения были размашистыми, с полным контролем положения концов лыж.

При изучении ступающего шага решаются три задачи:

1. закрепление перекрестной координации в работе рук и ног.

2. овладение навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую. освоение положения туловища при передвижении на лыжах

3. Ходьба по целине с палками в руках, кисти внизу, руки не напряжены, палки держать только мизинцами.

Ходьба по целине с работой палками, руки работают скрестно: правая рука – левая нога, левая рука – правая нога.

4. Бег по целине без палок и с палками.

5. Ходьба по целине “полуёлочкой” и “ёлочкой”.

При движении по равнине правую лыжу выносить вперёд и ставить на снег носком наружу под углом к лыже, оставляя след “полуёлочкой”. Потом правая лыжа идёт по лыжне, а левую – ставить “полуёлочкой”.

Затем, отставляя поочередно носки лыж на каждый шаг, пройти “ёлочкой”.

6. Бег ступающим шагом в чередовании с “полуёлочкой” и “ёлочкой”.

7. Разбежаться по лыжне и проскользить. 8.

После разбега проскользить, выдвигая одну лыжу вперёд / вес тела на пятке / и приставляя её.

8. После разбега проскользить на одной лыже, вновь разбежаться и проскользить на другой.

9. Ходьба зигзагами – змейкой в колонну за направляющим

### 3.3 Упражнения для овладения рациональным

отталкиванием палками

Задача. Овладение рациональным отталкиванием палками с использованием мощных мышц туловища.

Отброс руки назад – вверх при толчке – вредное, ненужное движение. Для обучения работе палками используем одновременный бесшажный ход. Он самый простой и создает основу для обучения другим ходам.

Бесшажный ход. Руки чуть-чуть согнуты в локтях, локти слегка разведены наружу – создаем заблокированную систему, позволяющую максимально использовать для толчка возможности человеческого тела. Вынос палок параллельно. Впереди выносятся до уровня подбородка, ставятся у носков ботинок. Вынос с ускорением движения рук вперед – хорошо. Вынос вперед – вверх – плохо: усиливает давление на лыжи, тормозит их скольжение.

При правильном толчке руки при прохождении мимо ног касаются большими пальцами середины голени. Ориентиры законченного толчка: туловище наклонено до горизонтали, предплечья рук на уровне середины бедра, палки являются продолжением выпрямленных рук.

Работу рук можно имитировать в помещении. При толчке на полу переходить на полстопы вперед.

На снегу, стоя на лыжах, выполнить следующие упражнения:

Ставить палки:

а) \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ уровне \_\_\_\_\_ носков \_\_\_\_\_ ботинок,

б) \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ середине \_\_\_\_\_ стопы,

в) \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ уровне \_\_\_\_\_ пяток,

Этим упражнением занимающиеся вырабатывают мышечные ощущения  
правильной \_\_\_\_\_ точки \_\_\_\_\_ постановки \_\_\_\_\_ палок.

Поднять руки до уровня «глаз – горизонт», с силой поставить на снег в  
заданной \_\_\_\_\_ точке \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ проимитировать \_\_\_\_\_ начало \_\_\_\_\_ толчка.

Этим упражнением занимающиеся вырабатывают мышечные ощущения  
правильной точки постановки палок, ощущения палки как снаряда.

Поставить палки на уровне пяток и оттолкнуться, продвигаясь до остановки,  
затем повторить.

Под уклон на лыже выполнить бесшажный одновременный ход.

До последнего времени для развития силы мышц рук применяли  
передвижение по лыже бесшажным ходом с попеременной работой рук.  
Сейчас от этого отказались, так как это упражнение дает больше вреда, чем  
пользы, дает ошибки, от которых потом трудно избавиться. Лучше  
применять сочетание одновременной работы рук с попеременной. Для этого  
проделать \_\_\_\_\_ серию \_\_\_\_\_ упражнений:

а) \_\_\_\_\_ толчок \_\_\_\_\_ двумя \_\_\_\_\_ палками \_\_\_\_\_ под \_\_\_\_\_ уклон,

б) \_\_\_\_\_ толчок \_\_\_\_\_ двумя \_\_\_\_\_ палками \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ одной \_\_\_\_\_ правой,

в) \_\_\_\_\_ толчок \_\_\_\_\_ двумя \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ одной \_\_\_\_\_ левой,

г) \_\_\_\_\_ толчок \_\_\_\_\_ двумя \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ правой, \_\_\_\_\_ двумя \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ левой,

д) \_\_\_\_\_ толчок \_\_\_\_\_ двумя, \_\_\_\_\_ двумя \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ правой, \_\_\_\_\_ двумя, \_\_\_\_\_ двумя \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ левой,

е) \_\_\_\_\_ толчок \_\_\_\_\_ двумя \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ правой, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ левой, \_\_\_\_\_ двумя \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ правой, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ левой,

В этих сочетаниях толчком двумя скорость набирается, толчком одной –

поддерживается. Если хочешь увеличить скорость, сильнее наклонись при толчке.

Хорошим упражнением является сочетание бесшажного хода с одношажным. Упражнение это выполнять на лыжне под уклон с переходом на контруклон. Под уклон идти бесшажным, в контруклон – сочетанием ходов: шаг правой, толчком двумя, шаг левой, толчком одной и т.д. Здесь один шаг попеременного двухшажного на фоне высокой скорости одновременного хода. В подъем пойдут все с четким выхлестом бедра и давлением на пятки, чего трудно добиться на равнине.

### 3.4 Упражнения для овладения отталкиванием лыжами

Задача. Овладение отталкиванием лыжами.

Для обучения отталкиванию лыжами выполняется ряд специальных упражнений.

Продвижение скользящим шагом.

Стоя на лыжах, наклонить туловище до горизонтали, руки свободно спущены вниз, палки поперек лыж, взятые на ширине плеч на уровне голени, ноги почти прямые, опора на палки. Передвижение небольшими (полторы, две стопы) шагами с небольшим скольжением.

Отталкиваясь ногой, разгибая ее в тазобедренном суставе, ставить лыжу мягко, загружая ее с пятки. Перенос опоры на лыжу делать плавно. Мах ногой начинать движением таза, голень ноги держать строго вертикально.

Большой наклон туловища способствует отчетливому отталкиванию ногой движением в тазобедренном суставе. Опущенные палки позволяют контролировать наклон туловища, укороченные шаги облегчают плавный перенос опоры с лыжи на лыжу.

Передвижение скользящим шагом.

Палки держать за середину, параллельно лыжне. При передвижении постепенно увеличивать размах рук вперед – назад, как в обычной ходьбе.

Движение рук вперед немного ниже линии плеч, назад – до тазобедренного сустава. Работа палками параллельно лыжне и горизонтально.

Эти упражнения наиболее важны при изучении современной техникой скользящего шага. Однако они не дают возможности овладеть полным отталкиванием палками. Поэтому не следует ими увлекаться, так как без сочетания с отталкиванием палками не осваивается мощный толчок ногой,

мах и свободное скольжение.

### 3.5 Упражнения для овладения сочетанием движений при отталкивании палками и лыжами в попеременном двухшажном ходе

Задача. Овладение сочетанием движений при отталкивании палками и лыжами при передвижении попеременным двухшажным ходом. Сначала выполняется движение на лыжне с большим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы параллельно лыжне, вдев руки в ляжки. Передвигаясь полшагом, постепенно увеличивать за счет усиления толчка длину шага на фоне хорошей работы в тазобедренном суставе.

В наклоне – скользящий шаг, палки сзади на снегу. Затем палками слегка отталкиваться на небольшой амплитуде. Немного выпрямиться, палки выносятся чуть вперед. Еще выпрямиться, более отчетливый вынос палок вперед, сильный толчок ими, шире шаг. Выпрячься и пойти двухшажным попеременным ходом.

Если движения неправильные, то необходимо вернуться к предыдущим упражнениям. Обратит внимание на мягкую постановку лыжи и постепенную ее загрузку

### 3.6 Одновременный одношажный ход

Одновременный одношажный ход бывает двух вариантов: скоростной и основной. Основной отличается от скоростного тем, что у основного хода есть время для подготовки к толчку палками.

Скоростной: с шагом правой ноги руки быстро выносятся вперед, ставятся на уровне носка маховой ноги под острым углом. Приставляя толчковую ногу, оттолкнуться руками.

Основной: после толчка палки выносятся кольцами вперед, затем делается шаг и с приставлением толчковой ноги выполняется толчок палками.

И в том, и в другом вариантах после толчка палками сразу не выпрямлять туловище, ибо выпрямление усиливает давление на лыжи и тормозит их свободное скольжение.

1. «Поезд». Играющие выстраиваются в 2 – 3 колонны, каждая на своей лыжне. По сигналу команды продвигаются вперед ступающим шагом в «депо», ворота которого обозначены лыжными палками, поставленными с правой и левой стороны лыжни. Побеждает команда, участники которой согласованно выполняли движения руками и ногами и первыми прибыли в «депо».

2. «Гармошка». Игроки выстраиваются боком у подножья пологого склона. По сигналу они начинают восхождение на склон переступанием вверх до флажка. Преподаватель и занимающиеся отмечают лучшую «гармошку» на снегу.

3. «Гонка с гандикапом». Более сильные лыжники (игроки) выстраиваются на стартовой линии, а игроки послабее стартуют впереди с установленного заранее места. По сигналу все начинают гонку без палок. Побеждает тот, кто прибежал на финиш первым независимо от того, с какого места он стартовал.

4. «Зигзаги». На дистанции зигзагами расставляют 5 – 6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 5 – 6 м. один от другого. В игре участвуют несколько команд. Стартуя, лыжники поочередно проходят трассу «слалом», выполняя у каждого флажка поворот переступанием. Выигрывает команда, преодолевшая трассу «слалом»

Место проведения: учебная площадка.

Количество повторений 3 – 5 раз.

Длина дистанции до 30 м.

Игра применяется на начальном этапе обучения.

Включается в занятие после освоения ступающего шага. Проводится с палками и без палок.

Место проведения: пологий склон.

Продолжительность игры 10 – 15 мин.

Игра может быть как индивидуальной, так и командной.

Место проведения: учебная площадка или пологий подъем. Длина дистанции 50 – 100 м.

Продолжительность игры 10 – 15 мин.

Лыжный ход оговаривается заранее между игроками в шеренге не менее 2 м.

Место проведения: ровная площадка.

Длина дистанции 30 – 40 м. Условия передвижения по дистанции оговариваются заранее. Трассу «слалом» можно усложнить, сокращая расстояние между

первой.

флажками.

5. «Кто лучше?». Каждый участник игры проходит по лыжне без палок, выполняя поочередное движение то на одной, то на другой лыжне. Тот, кто проходит от старта до финиша без ошибок, т.е. не переходит на двухупорное скольжение, не теряя равновесия, получает наибольшее количество баллов (например, 10). За каждую дополнительную ошибку снимают один балл. Выигрывает участник, набравший в трех попытках наибольшее количество баллов.

Место проведения: равнинный участок (или прямая) с уклоном 2 – 3 с 2 – 3 параллельными лыжнями.

Длина дистанции от 25 до 30 м.

Место старта и финиша обозначается флажками.

Игру можно проводить и между командами.

Побеждает команда, члены которой набрали в сумме больше баллов.

6. «Кто быстрее?». Команды выстраиваются на стартовой линии, каждая на своей лыжне в колонну по одному. По сигналу первые номера команд продвигаются скользящим шагом до флажков. Как только первый номер поравняется с флажком, второй номер начинает продвижение вперед и т.д. Выигрывает команда, которая перейдет за флажок первой. Затем игра повторяется в обратном направлении.

Место проведения: равный участок с 2 – 3 параллельными лыжнями.

Длина дистанции 25 – 30 м.

Передвижение игроков выполняется без палок.

На линии финиша (у флажков) должны быть помощники, которые подают сигнал каждому участнику для движения.

## Приложение

2

1. Скольжение. Тот, кто проскользит расстояние между флажками, сделав меньше шагов, - победитель.

2. Накат. Кто дальше укатит за 10 шагов.

Совершенствование поворотов в движении

3. Веер. Поворот на старте и финише на 90, 180, 360 градусов только пересту

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ТЕМЕ:

### Отработка навыков прикладной физической подготовки через упражнения гимнастики.

2.

Основные понятия о строе

Строй - установленное размещение учащихся для совместных действий.

Фланг - правая или левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не меняется.

Тыльная сторона строя - сторона противоположная фронту.

Фронт - сторона строя в которую занимающиеся обращены лицом.

Интервал- расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

Дистанция - расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне для сомкнутого строя нормой считается расстояние вытянутой вперед руки.

Ширина строя - расстояние между флангами.

Глубина строя - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего учащегося) до последней шеренги (позади стоящего учащегося).

Направляющий - учащийся идущий в колонне первым.

Замыкающий - учащийся, идущий в колонне последним.

Шеренга - строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Колонна - строй, в котором занимающиеся, расположены, а затылок друг другу.

Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперед руки.

Разомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся, расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом указанным преподавателем.

Ряд - два учащихся стоящие в двухшереножном строю в затылок один другому, последний ряд всегда должен быть полным.

3.

### Строевые приемы

К строевым приёмам относятся команды: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". Расчет, куда входят команды: "По порядку - Рассчитайся!" и др. Повороты на месте. В отдельных случаях команды могут заменяться распоряжениями.

### Построения и перестроения

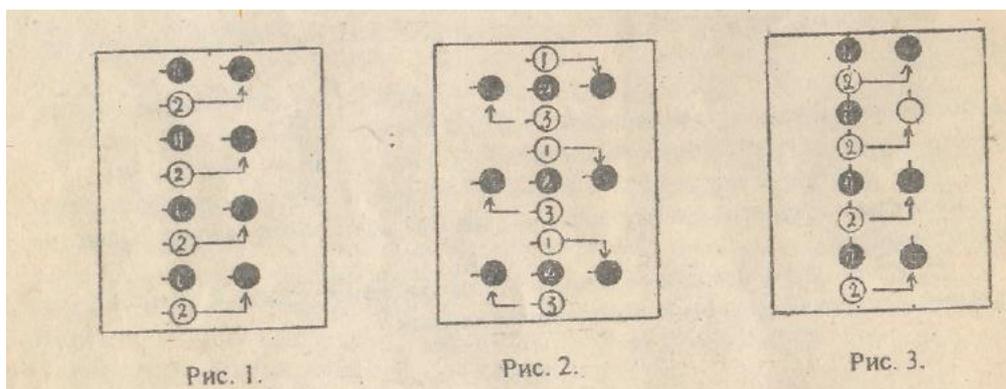
Построения - действия занимающихся после команды преподавателя и принятия того или иного строя.

Перестроения - переход из одного строя в другой.

Перестроения из одной шеренги в две. После предварительного расчета по два подается команда: "В две шеренги - Стройся!" По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад, правой ногой, не приставляя её шаг вправо и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу. Для обратного перестроения подается команда: "В одну шеренгу - Стройся!" После команды все выполняется в обратной последовательности (рис. 1).

Перестроение из одной шеренги и три. После предварительного расчета подается команда: "В три шеренги - Стройся!". По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подается команда: "В одну шеренгу - Стройся!". И все выполняется в обратной последовательности (рис. 2).

Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). После предварительного расчета подается команда: "В колонну по два (три) - Стройся!". Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроениях из одной шеренги в две, три (рис. 3).



Перестроение из шеренги уступом. После предварительного расчета (6 - 3 - на месте, 6 - 4 - 2 - на месте и др.), подаётся команда: "По расчету шагом марш!" Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов. Преподаватель ведет подсчёт на один больше, максимального количества шагов. При расчете 6 - 3 - на месте - до семи.

Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом - Марш!". Все вышедшие из строя делают поворот кругом, и идут на свои места и, дойдя до них, выполняют поворот кругом. Преподаватель ведет подсчёт до тех пор, пока последний вошедший в строй не сделает поворот кругом (рис.4).

Перестроение из одной колонны в три уступом. После предварительного расчёта по три подаётся команда: "Первые номера - два (три и т.д.) шага вправо, третьи номера - два (три и т.д.) шага влево шагом - Марш!". По команде занимающиеся выполняют указанное количество шагов.

Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом - Марш!". Перестроение выполняется приставными шагами (рис.5).

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. После предварительного расчёта по три, четыре и т.д. подаётся команда: Отделениями в колонну по три (четыре) левые (правые) плечи вперед шагом, - Марш!". По этой команде учащиеся, сохраняя равнение по фронту начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда: "Группа - Стой!".

Для обратного перестроения подаются команды:

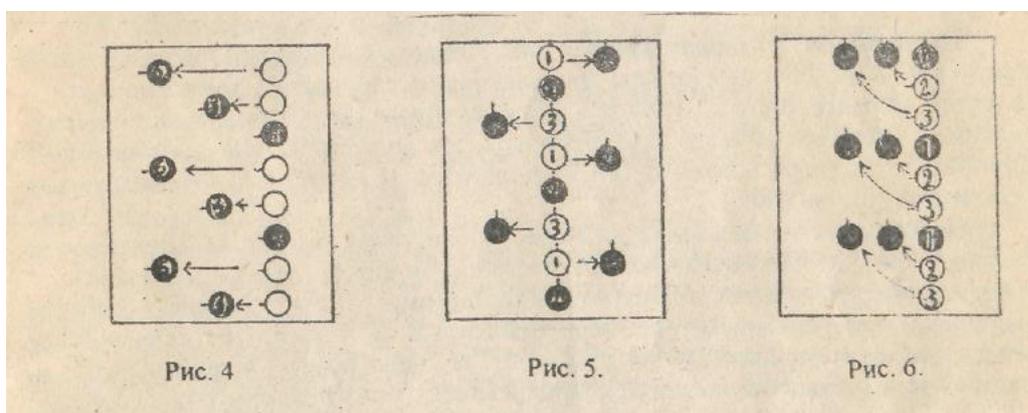
1. "Кругом!".
2. "Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперёд шагом - Марш!".
3. "Группа - Стой!". Последняя команда подаётся в тот момент, когда занимающиеся доходят до своего места в шеренге (рис. 6).

Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. При движении группы налево в обход подаём команда: "В колонну по два (три и т.д.) налево - Марш!". После поворота первой двойки (тройки и т.д.), следующие делают поворот под команду своего замыкающего, на том же месте, что и первые.

Для обратного перестроения подаются команды:

1. "Напра-Во!".
2. "В колонну по одному направо в обход шагом - Марш!".

При обучении целесообразно предварительно рассчитать учащихся по два (по три и т.д.) рис. 7.



Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении.

Команды:

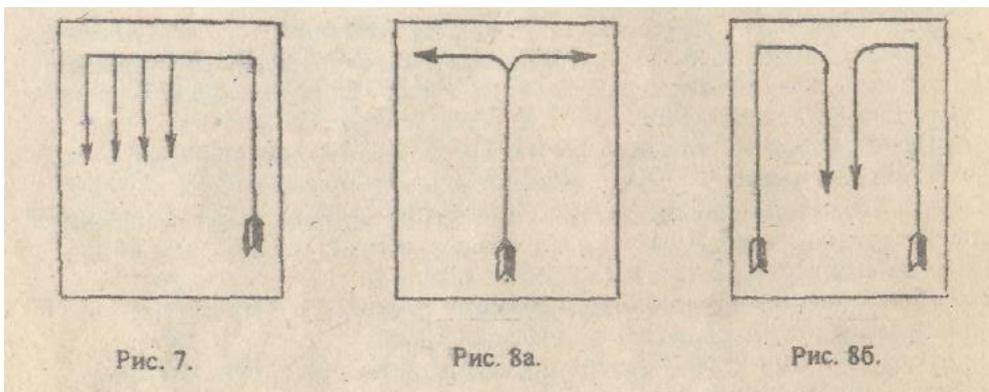
1. "Через центр - Марш!" (как правило, подаётся на одной из середин).
2. "В колонны по одному направо, налево в обход - Марш!" (подаётся на противоположной середине). По этой команде первые номера идут направо, вторые - налево в обход.
3. "В колонну по два через центр - Марш!", подается при встрече колонн (рис. 8 а, б, в). Обратное перестроение называется разведением и слиянием.

Сведение - соединение колонн низшего порядка в колонну высшего порядка.

Разведение - деление колонны высшего порядка на колонны низшего порядка.

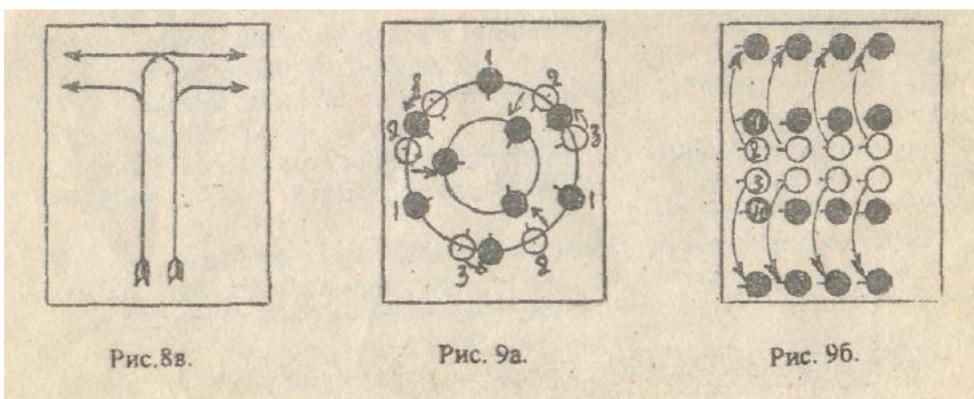
Перестроение из колонны в круг производится по команде "Взявшись за руки, в круг, шагом - Марш!" (предварительно преподаватель обозначает

центр будущего круга). По этой команде оба фланговые заходят вокруг указанной точки до взаимной встречи, "размыкая" всех занимающихся на указанный интервал.



Перестроение из одного круга в два. Подаются команды: 1. "По три - Рассчитайсь!". 2. "Вторые номера три шага (два и т.д.) вперед, третьи номера полшага вправо, шагом - Марш!". Занимающиеся выполняют указанные действия. Обратное перестроение производится по команде: "В один круг - Стройся!". По этой команде все выполняется в обратном порядке (с поворотом кругом) рис. 9 а.

Перестроение из одного круга в три. Подаются команды: 1. "По семь - Рассчитайсь!", 2. "Четвертые номера шесть шагов вперед, вторые и шестые - три шага вперед, седьмые полшага вправо, шагом.- Марш!". Занимающиеся выполняя указанные действия, перестраиваются в три круга. Обратное перестроение производится по команде: "В один круг - Стройся!", по которой занимающиеся становятся на свои места с поворотом кругом.



### Размыкания и смыкания

Размыкания - действия занимающихся связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание - приём уплотнения разомкнутого строя.

1. Размыкание по уставу ВС. Команда: "Вправо (Влево, от середины) на два (три и т.д.) шага. Разомкнись!". Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, набрав указанный интервал, поворачиваются лицом к фронту. Подсчёт ведётся по два, пока последний не приставит ногу.

2. Размыкание приставными шагами производится по фронту. Команда: "От середины (вправо, влево) на два (три и т.д.) шага приставными шагами разом - Кнись!". После подачи команды подсчет по два пока последний не приставит ногу. Для смыкания подается команда: "К середине (вправо, влево) приставными шагами сом - Кнись!", Подсчёт по два, пока последний не приставит ногу.

3. Размыкания по распоряжению. Например, "наберите интервал – два шага" и т.д.

4. Размыкания по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

5. Размыкание дугами можно выполнять из колонны по 3, 4, 5, (по три размыкание выполняют первый и третий номера; по четыре - второй и третий) Подается команда: "Дугами на два (три) шага разом - Кнись!" По этой команде выше указанные номера выходят вперед, обходя по дуге на пять счётов справа и слева стоящих, и останавливаются с указанным интервалом от них, приставляя ногу (на счёт шесть) и по счёту семь - восемь поворачиваются кругом (рис. 9 б).

Для размыкания дугами из колонны по пять подается команда: "Дугами на два шага разом - Кнись!", по которой вторые и четвёртые номера на шесть счётов обходят по дуге первых и пятых становясь рядом с ними, по счёту семь - восемь поворачиваются кругом. После чего первые и пятые номера на шесть счётов обходят дугами рядом стоящих на интервал два шага и по счёту семь - восемь поворачиваются кругом. При размыкании дугами назад, вначале выполняется поворот кругом, а потом размыкание по дуге.

## Передвижения

К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера.

Передвижения могут осуществляться строевым и походным (обычным) шагом, который отличается от первого большей свободой движений.

Движения на месте выполняются по команде:

1. "На месте шагом - Марш!".
2. "Направляющий - На месте!" - тогда, когда необходимо сомкнуть передвигающуюся группу на дистанцию в один шаг.
3. Для возобновления движения вперёд при ходьбе на месте, подаётся команда: "Прямо!", - под левую ногу, после чего делается шаг правой на месте и с левой начинается движение вперёд.

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: "Шире - Шаг!", "Короче - Шаг!", "Чаще - Шаг!" "Ре - Же!". Исполнительная команда подаётся под левую ногу.

Для передвижения бегом подаётся команда: "Бегом - Марш!". При переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подаётся под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом (то же при переходе с бега под музыку по команде: "Шагом - Марш!". Если музыкального сопровождения нет, команда "Марш!" подаётся под правую ногу.

Повороты в движении. Исполнительная команда для поворота направо подаётся под правую ногу, после чего занимающиеся, делают шаг левой вперед, поворачиваются на носке левой ноги и с правой ноги начинается движение в новом направлении. Исполнительная команда и действия при повороте налево - аналогичны.

Для выполнения поворота кругом подается команда: "Кругом - Марш!". Исполнительная команда: "Марш!" подаётся под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперёд, полшага правой вперёд, и поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направлении.

При выполнении поворотов в движении целесообразно вести подсчёт, чтобы сохранить ритм движения.

4.

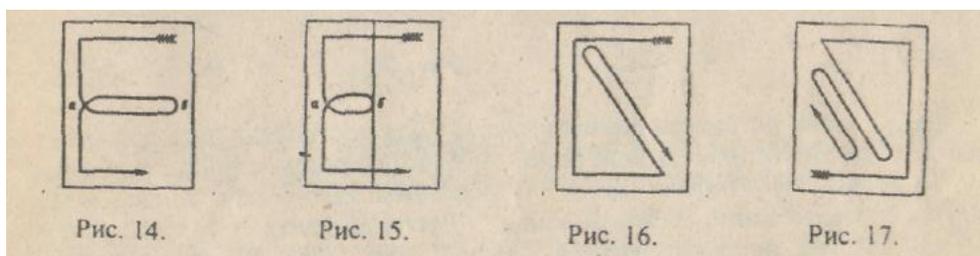
Фигурные передвижения

(передвижения по различным направлениям).

Обход - движение вдоль границ зала (площадки). Команда: "Налево ('направо) в обход шагом - Марш!" (рис. 10).

Противоход - движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда: "Противоходом направо (налево) - Марш!". Интервал между встречными колоннами один шаг (рис. 11).

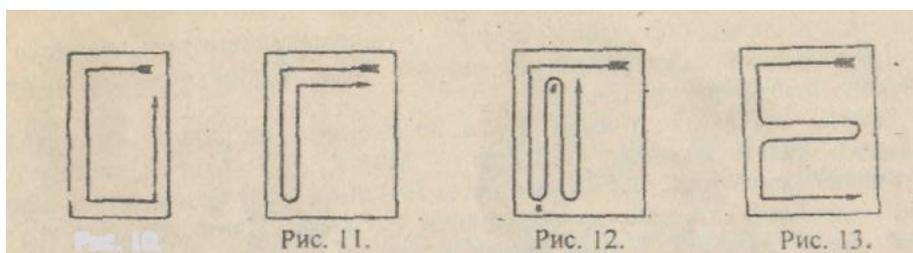
Змейка - несколько противоходов подряд. Величина змейки определяется по первому" противоходу. Команды: 1. "Противоходом налево (направо) Марш!"- 2. Змейкой - Марш!" (рис. 12).



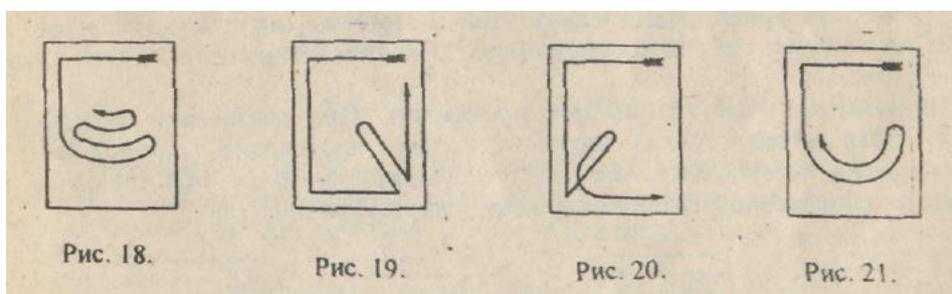
Петля открытая. Команда: "Открытой петлёй - Марш!" (рис, 13).

Петля закрытая. Команда: "Закрытой петлёй - Марш!" (рис. 14). Для построения петли определённого размера необходимо эти размеры указать. Например, "Через центр (до средней линии и др. точки) открытой (закрытой) петлёй - Марш!" (рис. 15).

Противоходы, петли и змейки могут выполняться по прямым, закругленным и косым направлениям (рис. 16 - 21).



Диагональ - линия, соединяющая два наискось расположенных угла. Команда: "По диагонали - Марш!" (рис. 22).

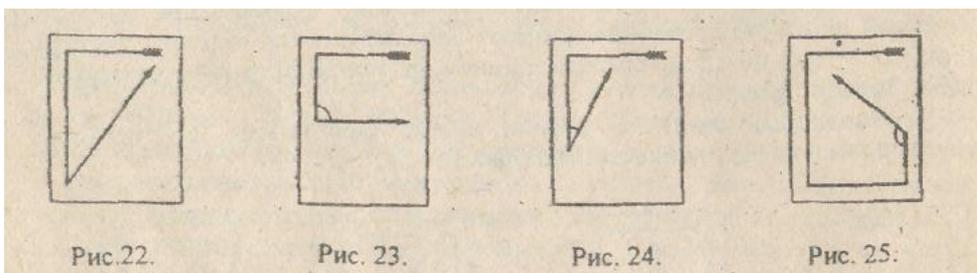


Передвижения по точкам зала. Применяя данное передвижение можно строить различные углы (острые, прямые, тупые) и зигзаги (рис. 23 - 26).



Зигзаг - фигура состоять из двух или более соединённых углов. При подаче команд указываются те точки площадки, через которые занимающиеся должны пройти. Например, при построении острого угла, колонна идет в обход по левой границе зала: на левой середине подается команда: "К верхней середине - Марш!", и занимающиеся перемещаются к верхней середине зала обозначая острый угол. Таким образом можно построить любую фигуру (рис. 27).

Круг. Для построения круга необходимо на одной из середин площадки подать команду: "По кругу - Марш!", по которой начинается построение круга (рис. 28). При подаче команды с указанием какой либо точки зала, круг строится соответственно указанию. Например, "По кругу через центр - Марш!". В этом случае направляющий строит круг, проходя через центр (рис. 29).

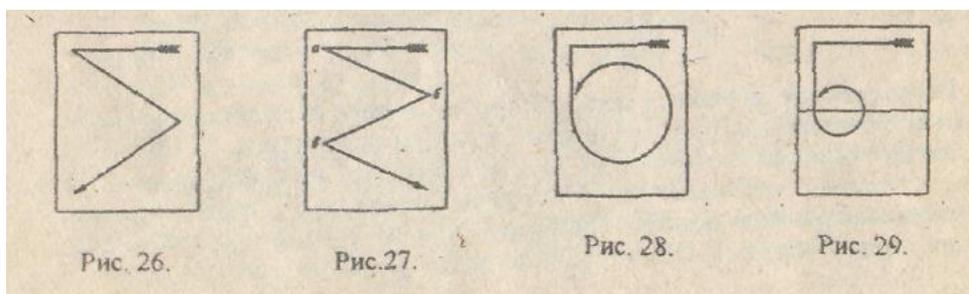


Дуга - фигура равная половине круга. Для построения дуги подаётся команда: "Дугой - Марш!". После команды занимающиеся начинают строить дугу (рис. 30). При подаче команд с указанием какой либо точки, дуга строится соответственно этому указанию: "Дугой до центра - Марш!" (рис. 33 а) или "Дугой направо (налево) - Марш!" (рис. 31б). Во всех случаях направляющий, пройдя по окружности половину круга, обозначает шаг на месте, а остальные участники выравниваются по дуге.

Противодуги - фигура, состоящая из двух соединённых дуг, построенных в разных направлениях. При построении фигуры указывается точка

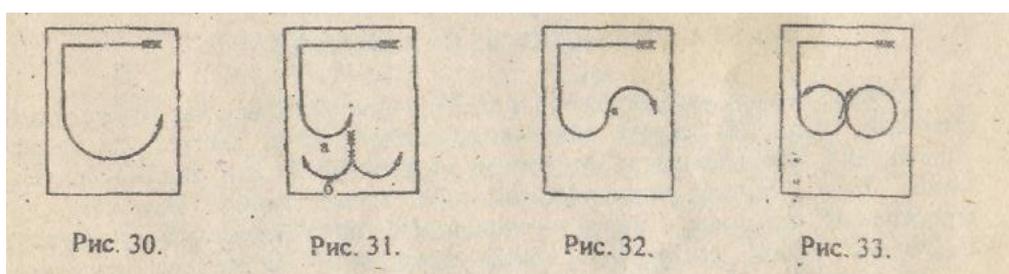
соединения двух дуг. Например, "Противодугами через центр - Марш!" (рис.32).

Восьмёрка - состоит из двух противодуг. При построении фигуры также указывается точка через, которую происходит построение. "Восьмеркой, через центр - Марш!". В указанной точке производится скрещение (занимающиеся проходят через точку по очереди) рис. 33.

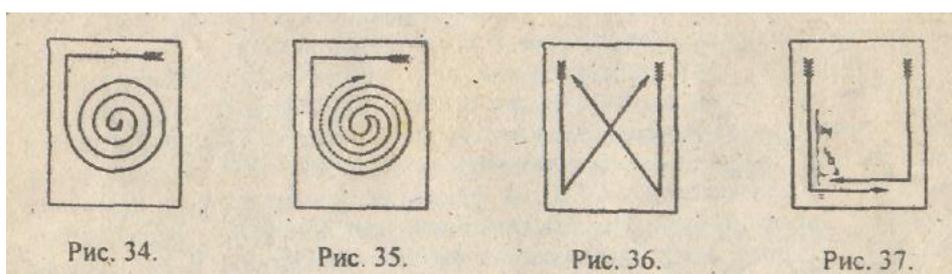


Спираль - построение начинается, как правило, из круга и может быть открытой и закрытой. По команде: "Закрытой спиралью - Март!", направляющий закручивает спираль (постепенно уменьшая радиусы), сохраняя интервал в один шаг. Построив спираль, обозначает шаг на месте, остальные сохраняют дистанцию в один шаг (рис, 34). Выход из спирали осуществляется поворотом кругом.

По команде: "Открытой спиралью - Марш!", выполняется то же, что и в первом случае, но интервал между кольцами спирали - два шага. Выход из открытой спирали осуществляется противходом (рис. 35).



Скрещение - прохождение встречных колонн через одну точку. Прохождение производится последовательно, по очереди (рис. 36).



Проходы. 1. Команда; "Проход - Справа!". Встречные колонны по одному проходят, одна мимо другой на расстоянии одного шага придерживаясь правой руки (рис. 37) или левой руки, при команде: "Проход - Слева!".

2. Встречные колонны "по два" могут проходить справа (рис. 38) или слева (как в колонны по одному), а также внутри или снаружи - по команде Проход - Внутри!" (рис. 39), снаружи по команде: "Проход - Снаружи!" (рис. 40), и колоннами по одному - по команде: "Колоннами по одному проход, проход - Справа (слева рис. 41).

1.

Группировка - согнутое положение тела, в котором колени максимально подтянуты к плечам руками (за голени), локти прижаты к телу. Является подводящим упражнением для выполнения перекатов, кувырков, сальто в группировке. Группировку выполняют сидя, в приседе, лежа на спине.

Техника выполнения: согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голени и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед (подбородком коснуться груди), локти прижать к туловищу, спину округлить.

Последовательность обучения.

1. В положении лежа на спине выполнить и зафиксировать ее (преподаватель поправляет каждого, указывает ошибки).

2. Из упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка сидя).

3. Из основной стойки, руки вверх, присесть и сгруппироваться (группировка в приседе).

4. Из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка, лежа на спине).

5. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя. В процессе обучения можно использовать игру «день и ночь».

Рекомендации: Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение группировки. При обучении желательно вести подсчет. Вначале выполнять группировку на два счета и на два счета разгруппировываться. Затем на счет «раз» выполнить группировку, «два-три» - держать, «четыре» - разгруппироваться. И в конце на счет «раз» - сгруппироваться, на счет «два» - разгруппироваться.

2.

Перекаты это вращательные движения с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову. Их используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.

Последовательность обучения перекатам в группировке и согнувшись.

1. Из положения лежа на спине, руки вверх (или из седа с захватом руками под бёдра), перекаты, вперед-назад согнувшись («качалка»).
2. То же в плотной группировке.
3. Из седа в группировке выполнить перекат назад и вернуться в И.п.
4. Из упора присев выполнить перекат назад в группировке и перекатом вперед прийти в сед в группировке (стараться вернуться в И.п.).
5. Из стойки на коленях в группировке выполнить перекаты вправо и влево.
6. То же из упора присев (ноги врозь).
7. Круговой перекат (из седа ноги врозь взяться руками снаружи под колени, сохраняя положение лечь на бок, перекатиться на спину, затем на другой бок и сесть в И.п., лицом в противоположную сторону).

Рекомендации: Выполняя перекаты в группировке, необходимо плотно группироваться. Для облегчения IV упражнения (с возвращением в И.п.), его можно выполнять спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата. V и VI упражнение можно выполнять потоком (друг за другом) по диагонали.

Последовательность обучения перекатам прогнувшись.

1. Из положения, лёжа на животе прогнувшись руки вверх, перекаты вправо и влево.
2. Из упора лёжа на бёдрах, быстро сгибая и разгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.
3. Из упора лёжа на бёдрах, поднять руки в стороны и выполнить перекат вперед, перекатом назад вернуться в и.п.
4. Из упора лёжа на бёдрах, поднять руки вверх и выполнить несколько перекатов вперед и назад («лодочка») после чего вернуться в и.п.
5. Из положения, лежа на животе прогнувшись с захватом согнутых ног руками выполнить несколько перекатов вперед и назад («промокашка»).

6. Из стойки на коленях, прогибаясь выполнить перекат вперед (согнутыми руками опереться на уровне живота), разгибая руки - упор, лежа на бедрах (можно выполнять с возвращением в и.п.).

7. упора стоя на коленях, махом одной и толчком другой оторвать ноги от опоры, прогнуться (ноги в без опорном положении соединить), сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекат назад в упор, лежа на бедрах.

8. упора лежа на бедрах толчком ног прогнуться и сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекат назад в упор, лежа на бедрах (выполнять несколько раз подряд).

Рекомендации: Выполняя перекаты, необходимо максимально прогнуться, голову наклонить назад, ноги не разводить.

3.

Кувырок вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Кувырок вперед

Техника выполнения: Из упора присев (руки опираются впереди стоп на 30-40 см) перенести массу тела на руки, сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре. Оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками.

Последовательность обучения.

1. Выполнить группировку из различных И.п.

2. Из положения, лежа на спине в группировке, выполнить несколько перекатов вперед и назад постепенно увеличивая амплитуду перейти в сед в группировке (то же в присед).

3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед упор присев.

4. Из широкой стойки ноги врозь, поставить руки впереди на опору и выполнить кувырок вперед в сед, затем в сед в группировке и, наконец, в упор присев.

5. Из упора присев на гимнастическом мостике медленный кувырок вперед, с каждым подходом увеличивать скорость выполнения (на мостик положить мат).

6. Кувырок на горизонтальной поверхности с помощью и самостоятельно. Рекомендации: Страховку осуществлять стоя сбоку на одном колене, одной рукой помочь наклонить голову, а другой, поддерживая под грудь (плечо), обеспечить мягкое опускание на лопатки и увеличить вращение вперед.

На этапе совершенствования кувырка вперед можно выполнить следующие упражнения:

1. Из о.с. - упор присев - кувырок - И.п.
2. То же, но завершить кувырок прыжком вверх, с взмахом рук (руки остановить в положении вперед - кверху).
3. Прыжок с поворотом кругом - кувырок вперед, ноги скрестно (скрещивать ноги во время переката на спине) - вставая поворот кругом.
4. Кувырок с опорой одной рукой, другая на поясе (свободной рукой опираться ближе к средней линии, при группировке захват за голени обеими руками).
5. Кувырок без опоры руками из приседа, руки в стороны (наклоняя вперед и теряя равновесие, наклонить голову вперед, оттолкнуться ногами; касаясь лопатками опоры, сгруппироваться и завершить кувырок).
6. Из о.с., падая вперед (не сгибаясь), сделать выпад правой (левой), опереться руками и выполнить кувырок.

Кувырок назад

Техника выполнения: Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцы направить к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Перекаты в группировке лежа на спине вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев.
2. В положении лежа на спине поставить руки у плеч (кисти направить к плечам).
3. Преподаватель делает замечания и исправляет ошибки.
4. Из седа опуститься на спину, поставив руки у плеч и вернуться в И.п.

5. Из седа в группировке, перекатиться на спину и опереться руками у плеч, перекатом вперед вернуться в И.п.

6. То же из упора присев.

7. Сесть на гимнастический мостик, покрытый матом (ноги и руки на полу) и выполнить кувырок назад с помощью.

8. То же на горизонтальной поверхности, покрытой матом. После уверенного исполнения выполнять самостоятельно.

Рекомендации: выполняя кувырок назад необходимо как можно ближе сесть к пяткам, а затем плотно сгруппироваться и взять голову на грудь. Помощь и страховку оказывать стоя сбоку на колене, одной рукой за плечо, другой, при необходимости, подталкивать под спину.

В дальнейшем кувырки назад нужно изучать из различных И.п.:

1. Из седа, руки вверх (предварительно сделать наклон), кувырок назад в упор присев (в упор, стоя на коленях; в упор, стоя на правом колене, левая назад; в полушпагат, руки в стороны).

2. Из о.с., быстро принять упор присев и выполнить кувырок назад.

3. Прыжком поворот кругом в упор присев и кувырок назад.

4. Кувырок назад с шага назад.

5. Несколько кувырков назад.

6. После уверенного выполнения кувырка назад, разучивают кувырок назад согнувшись, затем кувырок назад прогнувшись через плечо и, наконец, кувырок назад через стойку на руках.

Кувырок назад согнувшись

Техника выполнения: Из о.с., наклоняясь, выполнить, сед с прямыми ногами (руками опереться у бедер), затем сделать перекаат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор, стоя, согнувшись и выпрямиться. Действия руками в момент переворачивания те же, что и в простом кувырке назад.

Последовательность обучения.

1. Несколько кувырков назад без остановки.

2. То же, но активно толкаясь руками.

3. Из седа, руки вверх, перекатом назад поднять прямые ноги и поставить руки у плеч; продолжить движение ногами (не переворачиваясь через голову) до касания ими за головой (ноги не сгибать); затем вернуться в И.п.

4. То же, но перевернуться через голову и выпрямляя руки выполнить упор лежа согнувшись; затем толкаясь ногами (кувырком вперед) вернуться в И.п.

5. Из седа руки вверх (после предварительного наклона) кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (то же в о.с.).

6. Освоить, сед с прямыми ногами из о.с.:

а) несколько пружинящих наклонов с прямыми ногами (руками коснуться опоры за пятками); затем держать положение наклона 5-6 сек. (руками захватить за голени)

б) сед на повышенную опору (горку матов) с помощью

в) то же, постепенно понижая опору.

7. Кувырок, назад согнувшись с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать и помогать, как и при кувырке назад. Для того, чтобы мягко выполнить сед с прямыми ногами, необходимо максимально наклониться и садясь, опереться руками у бедер.

Кувырок назад через стойку на руках

Техника выполнения: Выполняется из седа с наклоном или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекаат, назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки; опуская ноги назад, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Махом одной и толчком другой повторить стойку на руках с помощью.

2. Из стойки на руках опустить прямые ноги на опору и сгибая их выполнить упор присев.

3. Из положения, лежа на спине согнувшись (прямые ноги касаются опоры за головой, руки опираются у плеч) активно разгибаясь и выпрямляя руки выполнить стойку на руках с помощью.

4. Из седа с наклоном перекатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в И.п.

5. Из седа с наклоном кувырок назад через стойку на руках с помощью.

6. Из о.с. наклониться как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен (сед с прямыми ногами) и кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Рекомендации: необходимо отметить, что чем больше скорость кувырка, тем активнее надо разгибаться и выпрямлять руки. Помощь и страховку осуществлять стоя сбоку, придерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.

Кувырок, назад прогнувшись через плечо

Техника выполнения: Из седа, руки вверх, наклониться назад и одновременно поднимая ноги перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на опору. Опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и разогнуться в стойку на правом плече. Затем мягко (в прогнутом положении) перекатиться через грудь и живот в упор, лежа на бедрах.

Последовательность обучения.

1. Повторить перекаты прогнувшись.

2. Из положения лежа на спине согнувшись, руки в стороны (ладони на опоре), голова наклонена на левое плечо, разгибаясь выполнить стойку на правом плече с помощью.

3. То же, но после стойки на плече выполнить перекал прогнувшись в упор, лежа на бедрах с помощью

4. То же, но из седа руки вверх (выполнять медленно)

5. Выполнить кувырок, назад прогнувшись через плечо с помощью.

6. При уверенном исполнении можно выполнять самостоятельно.

Рекомендации: В момент перехода через стойку на плече руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекал.

Страховать сбоку (с противоположной стороны от наклона головы), руками держать за голень и помогать выполнить стойку на плече, далее, если необходимо, поддерживать ноги, чтобы перекал был мягким и в прогнутом положении.

4.

Стойки - положения стоя. В акробатике стойками называют вертикальное положение ногами кверху - с указанием опоры.

### Стойка на лопатках

Техника выполнения: Из упора присев выполнить перекаат назад в группировке. В момент касания пола лопатками и затылком руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу и зафиксировать стойку на лопатках согнув ноги. Затем, сохраняя устойчивое положение (равномерно распределить тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки), разогнуть ноги вверх.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекаат назад и вернуться в И.п.
2. Из упора сидя сзади перекаатом назад сгибая ноги стойка, на лопатках согнув ноги и вернуться в И.п.
3. То же из упора присев.
4. То же, но после стойки, на лопатках согнув ноги, выпрямить ноги и вернуться в И.п.
5. Из упора сидя сзади перекаатом назад стойка на лопатках (держат 35 сек) и вернуться в И.п.
6. То же из упора присев.

Рекомендации: Страховать и помогать стоя сбоку у места опоры лопатками, одной рукой за голень спереди, другой сзади под бедро (добиваться вертикального положения).

### Стойка на голове и руках

Техника выполнения: Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком двух ног стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением ног до вертикального положения.

Последовательность обучения.

1. Отработать постановку головы и рук на опору. Для этого из упора присев (кисти на ширине плеч, чуть впереди ног) поставить голову (лоб) на опору (кисти и голова должны образовать равносторонний треугольник). Зафиксировать это положение (3-5 сек) и вернуться в И.п. (учитель делает замечания и исправляет ошибки).

2. Из упора присев поставить голову на опору, толчком одной и махам другой стойка на голове согнув ноги (туловище и голени должны быть вертикальны) и вернуться в И.п. То же, но толчком двумя ногами одновременно и вернуться в И.п.

3. Из упора присев толчком одной и махом другой стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.

4. Стойка на голове и руках с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: В стойке тяжесть тела больше распределить на руки (75%), упражнение можно выполнять самостоятельно у стены (опираясь спиной о стену) или в парах. При этом страховать стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень, другой под спину.

Стойка на голове силой согнувшись

Техника выполнения: Из упора присев, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, поставить вертикально туловище, после чего поднять прямые ноги.

Последовательность обучения.

1. Повторить стойку на голове согнув ноги.

2. Повторить стойку на голове.

3. Выполнить стойку на голове силой (не толкаться ногами).

4. Из упора присев, впереди поставить голову на опору и разогнуть ноги, не отрывая их от пола (туловище поставить вертикально) и вернуться в И.п.

5. То же, но толчком двух ног, поднять прямые ноги в стойку и вернуться в И.п.

6. Стойка, на голове силой согнувшись с помощью. При уверенном выполнении можно выполнять самостоятельно.

Рекомендации: Разгибаться только тогда, когда туловище будет вертикально. Выполнять медленно (силой). Страховать также как и стойку на голове.

Стойка на руках

Техника выполнения: Из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх (ладони вперед), шагом толчковой сделать выпад, наклоняясь поставить прямые руки (руки точно вверх) на пол, толчком одной и махом другой выйти в стойку на руках.

Последовательность обучения.

1. В стойке, руки вверх тянуться за руками (не прогибаться, смотреть прямо). Учитель делает замечания и исправляет ошибки.
2. Из стойки, руки вверх выполнить переднее равновесие («ласточка») на толчковой ноге, при этом руки, туловище и маховая нога должны составлять прямую линию; затем вернуться в И.п.
3. То же, но с шага толчковой ногой (выполнить равновесие на чуть согнутой ноге) и вернуться в И.п.
4. Из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх, шагом толчковой сделать выпад и наклоняясь поставить руки на опору (следить, чтобы руки, туловище и маховая нога составляли прямую линию) и вернуться в и.п (в момент постановки рук на опору, оторвать маховую ногу от пола).
5. То же, но оторвать толчковую ногу от опоры за счет активного маха маховой ногой (толчковой не толкаться) и вернуться в И.п.
6. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.

Рекомендации: В стойке на руках не прогибаться. Чтобы исправить эту ошибку можно выполнить следующие упражнения:

1. Из положения, лежа на животе, руки вверх (ладони на опоре), помощники с двух сторон поднимают занимающегося под бедра, тот старается сохранить прямое положение тела.
2. Из упора лежа, ноги на гимнастической стенке (2-я рейка), переставляя ноги и руки (подойти руками вплотную к стенке) выполнить стойку на руках (передняя поверхность тела должна касаться стены) и вернуться в И.п.

Для увеличения силы толчка и маха ног можно применить следующее упражнение: - из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх, лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага (двух), шагом толчковой сделать выпад, наклоняясь поставить руки на рейку (на высоте живота) и махом одной и толчком другой оторвать ноги от опоры (ноги в безопорном положении соединить и сохранить прямое положение тела).

Страховать и помогать со стороны маховой ноги. Одной рукой встретить маховую ногу в момент соединения (держат за голени).

Стойка на руках толчком двух ног

Техника выполнения: Из упора присев подать плечи вперед за вертикальную линию, оттолкнуться ногами. Выполнить стоку с согнутыми ногами (спина и голени вертикально, руки точно вверх, ноги согнуты на грудь). Разогнуть ноги вверх, плечи несколько увести назад и принять положение стойки на руках.

Последовательность обучения.

1. Повторить стойку на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Из упора присев, подать плечи вперед (опереться на руки), толкаясь ногами незначительно оторвать их от опоры (стараясь туловище поставить вертикально).
3. То же, но одновременно толкаясь ногами выполнить стойку на руках согнув ноги (туловище и руки должны составлять прямую линию) с помощью (можно у стены).
4. То же с повышенной опоры (маты или мостик и т.п.)
5. То же, но разогнуть ноги в стойку с помощью (можно у стены)

Стойка на руках толчком двух ног на горизонтальной поверхности с помощью.

Рекомендации: для усиления толчка ногами можно выполнить III -V упражнения, предварительно поставив руки на возвышенность (10-20 см). Страховать стоя сбоку и помогать за ноги. Ноги разгибать в стойку только после стойки, на руках согнув ноги.

5.

Перевороты - это вращательные движения тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками.

Переворот в сторону («Колесо»)

Техника выполнения: Стоя лицом вперед по направлению движения, с взмахом руками вперед-вверх выпад левой; поочередно опираясь руками, с поворотом направо выйти в стойку на руках, ноги врозь и, продолжая движение, передать тяжесть тела на правую руку; отталкиваясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Руки и ноги ставить на одной линии. После освоения в одну сторону разучить в другую.

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью (выполнять в парах, помогая со стороны маховой ноги).

2. То же, но развести ноги пошире (помощник переходит за спину и держит исполняющего под бедра). В этом положении поочередно перенести вес тела то на одну то на другую руку).

3. Выполнить первую половину переворота (помощь оказывать в начале маха правой, стоя со стороны спины и захватив левой рукой правую ногу, а правой - левую). После фиксации стойки на руках с широко разведенными ногами, и покачиваний, перенося вес тела то на одну, то на другую руку, выполнить вторую часть переворота с помощью.

4. Переворот в сторону на наклонной плоскости.

5. Переворот боком с помощью.

6. То же после темпового подскока (вальсета) с места и с небольшого разбега.

Рекомендации: Страховку и помощь оказывать со стороны толчковой ноги (со стороны спины), руками держать за поясицу и содействовать вращению (руки скрестно, при перевороте левым боком - левая сверху).

Очень важно перед обучением предложить занимающимся выполнить следующие подготовительные упражнения:

1. Из стойки ноги врозь (по шире), руки в стороны, медленно наклоны вправо и влево, руки вверх (не наклоняясь вперед).

2. Из стойки на правой, левая в сторону - книзу, руки в стороны, выполнить выпад влево с одноименным наклоном, руки вверх и выпрямляясь встать на левую ногу, правая в сторону - книзу, руки в стороны (тоже вправо).

3. С. Из стойки на одной, другая вперед - книзу, руки вверх, глубокий выпад с наклоном и вернуться в И.п. (то же, но другой ногой).

Упражнения на снарядах.

1. Общие основы техники.

Количество различных упражнений на снарядах гимнастического многоборья неисчислимо велико.

Общие основы техники гимнастических упражнений.

Две наиболее общие группы закономерностей:

1) анатомо-физиологические

2) физические (механические)

Учет этих двух групп дает возможность, во-первых, построить классификацию гимнастических упражнений; во-вторых, оценить трудность каждого отдельного упражнения.

Все гимнастические упражнения разделяются на две группы:

Статические и силовые упражнения.

Маховые упражнения.

Статические и силовые упражнения, в свою очередь, делятся на две подгруппы:

1. Собственно статические упражнения — это неподвижные позы (висы и упоры), которые гимнаст принимает на снаряде. К упражнениям этой подгруппы относятся вис, упор, упор углом на всех снарядах многоборья; вис углом на перекладине, брусьях, кольцах; горизонтальный вис сзади на перекладине и кольцах.

Диапазон трудности этих упражнений достаточно велик.

Трудность упражнений этой группы определяется двумя факторами:

а) степенью необходимого напряжения мышц;

б) трудностью удержания равновесия в той или иной позе.

Степень необходимого напряжения мышц тесно связана с механическим понятием момента силы относительно плечевой оси. Эта связь проявляется таким образом, что позволяет приближенно утверждать: если два гимнаста, имеющие одинаковый вес, выполняют одно и то же упражнение, то труднее тому из них, который имеет больший рост.

Трудность удержания равновесия связана с механическими понятиями устойчивого и неустойчивого равновесия. Здесь мы отменим только следующее: все упоры являются положениями неустойчивого равновесия и требуют, поэтому дополнительных мышечных усилий для их удержания.

Висы — это положения устойчивого равновесия, и удержание равновесия в них дополнительных усилий не требует.

Учитывая сказанное, можно сделать вывод (разумеется, приближенный, так как трудность упражнений может зависеть и от других, не рассмотренных

нами, факторов), что упражнения в висах в основном легче, чем упражнения в упорах.

2. Силовые перемещения — это медленные переходы из одного статического положения в другое.

К упражнениям этой подгруппы относятся: переход из виса в вис на согнутых руках (подтягивание), из виса на согнутых руках опускание в вис (движение, противоположное подтягиванию), из виса силой вис согнувшись, из виса сзади силой вис согнувшись, подъем силой в упор (на перекладине, брусьях, кольцах).

О трудности упражнений этой подгруппы можно сказать, что переходы из упоров в вис (опускания) легче, чем переходы из виса

в упор (подъемы), так как:

а) при опусканиях мышцы работают в уступающем режиме, при подъемах — в преодолевающем. Второй режим сложнее физиологически;

б) при опусканиях условия сохранения равновесия упрощаются, при подъемах — усложняются. Причины этого выяснены при описании статических упражнений.

Маховые упражнения представляют собой перемещения тела гимнаста по полному кругу (обороты) или по его частям (размахивания, подъемы, соскоки).

 Классификация маховых упражнений достаточно сложна, и знание всех элементов, в нее входящих, для студентов общего курса не нужно. Поэтому мы ограничимся перечислением трех основных подгрупп.

1. Движения махом вперед. В эту подгруппу входят упражнения, которые выполняются в крайнем переднем положении маха вперед.

К этой подгруппе относятся:

- махом вперед поворот кругом (на перекладине и кольцах);
- махом вперед вис на согнутых руках;
- махом вперед вис, согнувшись и прогнувшись (на кольцах);
- махом вперед соскок (на перекладине, брусьях и кольцах);
- махом вперед подъем (на брусьях и кольцах).

Наиболее трудное из перечисленных упражнений последнее.

2. Движения махом назад. Эта подгруппа включает те упражнения, которые выполняются в крайнем заднем положении маха назад.

К ним относятся:

- махом назад поворот кругом (на перекладине и кольцах);
- махом назад вис на согнутых руках;
- махом назад выкрут вперед (на кольцах), махом назад соскок (на перекладине, брусках и кольцах);
- махом назад подъем (на брусках).

Наиболее трудное из них последнее.

3. Движения разгибом. К этой подгруппе относятся упражнения, которые выполняются из положения вися согнувшись (на перекладине, брусках, кольцах) или упора на руках согнувшись (на брусках):

- подъем одной (ногой) из размахивания и после спада из упора верхом;
- подъем разгибом после размахивания и после спада из упора;
- подъем двумя после размахивания (на перекладине) и после спадов из различных упоров (на перекладине и брусках разной высоты);
- подъем разгибом из упора на руках и вися согнувшись (на брусках).

Наиболее трудное из этих упражнений предпоследнее.

Маховые упражнения представляют собой перемещения тела гимнаста по полному кругу или по его частям. Такие перемещения по необходимости связаны с понятием «ось». По отношению к телу гимнаста различают оси:

- а) лицевые (фронтальные) — оси, расположенные во фронтальной плоскости, т. е. в плоскости, проходящей через оба плечевых и тазобедренных сустава;
- б) переднезадние (сагиттальные) — оси, расположенные в сагиттальных плоскостях, проходящих перпендикулярно к фронтальной. Сагиттальные оси, в свою очередь, перпендикулярны к фронтальной плоскости;
- в) продольные — оси, расположенные в сагиттальных плоскостях, но параллельные

Упражнения на брусках параллельных.

Размахивание - несколько махов подряд (несколько колебательных движений телом), выполняемых попеременно в противоположных направлениях.

На брусьях выполняются размахивания в упоре на предплечьях, в упоре на руках (плечах) и в упоре. Вначале учат размахиванию в упоре на предплечьях, затем в упоре на руках и, наконец, в упоре.

### Размахивание в упоре

Техника выполнения: Из упора, за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища, выполнить мах вперед (потянуться за носками), при этом плечи слегка отвести назад. В вертикальном положении тело прямое, плечи находятся над кистями. За счет работы мышц задней поверхности тела выполнить мах назад, во время которого плечи подаются чуть вперед (в начале маха назад спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище).

Последовательность обучения.

Имитация положения маха вперед и назад на полу (упор лежа и упор лежа сзади ноги на скамейке).

Размахивание в упоре на гимнастических скамейках расположенных параллельно друг другу (конечные точки маха фиксировать 2-3 секунды).

Ходьба в упоре до середины снаряда, из упора махом вперед выполнить упор лежа сзади (опереться о жерди наружной стороной стоп) и после фиксации и исправления ошибок соединить ноги и выполнить пассивный мах назад.

То же, но махом назад выполнить упор лежа (опираться о жерди внутренней стороной стоп) и после фиксации выполнить пассивный мах вперед.

Размахивание в упоре с фиксацией положений на махе вперед и назад и после 2-3 таких махов перейти к размахиванию в упоре с помощью.

То же самостоятельно.

Рекомендации: не требовать сразу большой амплитуды размахивания. Постепенно увеличить амплитуду махов до уровня плеч. Страховать стоя сбоку, поддерживать одной рукой за предплечье, другой рукой на махе вперед под таз или спину, на махе назад - под грудь.

Соскоки - различные спрыгивания со снаряда.

Соскок махом назад

Техника выполнения: Из размахивания в упоре, проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад - вверх и в сторону соскока. В конце маха назад, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на брусьях (опереться о жерди внутренней стороной стоп), поставить разноименную соскоку руку на жердь перед другой рукой, которую после толчка ногами быстро поднять в сторону. Приземлиться боком к снаряду (руку не отпускать).

Ходьба спиной вперед в упоре до конца снаряда, 3-4 маха и соскок махом назад.

Из размахивания в упоре на концах жердей (лицом внутрь) соскок махом назад смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук.

Размахивание в упоре на середине снаряда с разведением ног на махе назад

Соскок махом назад на середине брусьев.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку у места приземления, одной рукой поддерживать за спину, другой под грудь (за плечо).

Соском махом вперед (углом).

Техника выполнения: из размахивания в упоре, с началом маха вперед слегка прогнуться, проходя вертикаль, сделать энергичное движение ногами вперед-вверх и в сторону соскока. Не дожидаясь окончания маха быстро разогнуться (тормозя движение стоп и направляя таз вперед) и одновременно взяться разноименной соскоку рукой за жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку отвести в сторону.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре с разведением ног на махе вперед.

Из упора махом вперед сед на правом бедре, правой рукой перехватиться за ближнюю жердь, а левую руку поднять в сторону и соскок влево (руку не отпускать).

Из седа на левом бедре, перемах через обе жерди (опираться на левую руку) выполнить соскок углом.

Из размахивания в упоре соскок махом вперед с помощью.

То же самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку и сзади от учащегося у места приземления, одной рукой за плечо, другой под грудь.

Подъемы - переходы в более высокое положение.

Подъем махом вперед из упора на предплечьях.

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на предплечьях, проходя вертикаль энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуть выпрямить руки и перейти в упор.

Последовательность обучения.

Из упора лежа сзади на скамейке продольно, сгибание и разгибание рук (разгибая руки делать активное движение тазом вперед).

Размахивание в упоре на предплечьях.

Из упора лежа сзади согнувшись на предплечьях с опорой ногами о козел разгибая руки и выполняя движение тазом вперед-вверх перейти в упор лежа сзади.

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; затем тоже в упор с помощью.

Подъем махом вперед из упора на предплечьях самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, помогать из под жердей одной рукой под спину другой под бедро.

Сгибание и разгибание рук на махе вперед.

Техника выполнения: Из конечного положения на махе назад одновременно с началом маха вперед слегка подать плечи вперед и согнуть руки. К моменту прохождения вертикали незначительно согнуться в тазобедренных суставах. С движением ног вперед-вверх разогнуть руки.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре до положения ног выше жердей.

Сгибание и разгибание рук в упоре (можно выполнять вдвоем).

Размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить их внутренними сторонами стоп на жерди, принять упор лежа на жердях, согнуть руки, соединив ноги выполнить мах вперед и проходя вертикаль разогнуть руки (действие повторить 3-4 раза).

Выполнение сгибаний и разгибаний рук на махе вперед с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, помогать из-под жердей одной рукой под бедро, другой под спину.

Подъем махом вперед из упора на руках

Техника выполнения: После высокого маха назад, на махе вперед, при подходе ног к вертикали, надо слегка провалиться в плечевых суставах, при этом грудь и живот опережают ноги. В момент прохождения вертикали делается хлестовое (бросковое) движение ногами вверх-вперед. Не дожидаясь окончания маха быстро разогнуться в тазобедренных суставах (тормозя движение стоп и направляя таз вперед и одновременно оттолкнуться плечами от жердей, нажать руками на жерди и перейти в упор.

Последовательность обучения.

Повторить подъем махом вперед из упора на предплечьях. Повторить сгибание разгибание рук на махе вперед.

Из упора на руках (плечах), быстро согнуться в тазобедренных суставах (поднять ноги чуть выше жердей), развести ноги и мягко положить на жерди. Затем быстро разогнуться (движением таза вперед-вверх) одновременно оттолкнуться плечами от жердей и перейти в сед ноги врозь.

То же после размахиваний в упоре на руках.

Подъем махом вперед из упора на руках с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, помогать из под жердей одной рукой под бедро, другой под спину.

Подъем махом назад из упора на предплечьях.

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на предплечьях, на махе назад, пройдя вертикальное положение, усилить мах энергичным прогибанием тела, плечи слегка подать вперед. Подъем выполняется активными усилиями мышц рук и плечевого пояса в момент торможения стоп.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусьев.

То же на концах жердей (лицом внутрь), на приземление положить два мата.

Из размахивания в упоре на предплечьях на концах жердей подъем махом назад помощью.

Подъем махом назад из упора на предплечьях на середине брусьев с помощью самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, под бедро и грудь.

Сгибание и разгибание рук на махе назад.

Техника выполнения: Из размахивания в упоре в конце маха вперед руки согнуть, мах выполнить на согнутых руках и в конце маха назад разогнуть руки.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре.

Повторить сгибание и разгибание рук на махе вперед.

Из размахивания в упоре, махом вперед развести ноги и мягко опустить и наружными сторонами стоп на жерди (принять упор лежа сзади на жердях), согнут руки, соединив ноги выполнить мах назад в конце которого разогнуть руки.

Сгибание и разгибание рук на махе назад с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку. В конце маха вперед и с началом маха назад по спину и бедра; в конце маха назад, т.е. во время разгибания рук под грудь и бедра.

Подъем махом назад из упора на руках.

Техника выполнения: Выполняется из размахивания в упоре на руках. На махе назад, пере, прохождением вертикали туловище несколько опережает ноги. За вертикалью мах усиливается энергичным хлестовым движением ног (они опережают движение туловища) следует отталкивание плечами от жердей и разгибание рук. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения стоп назад-вверх.

Последовательность обучения.

Повторить подъем махом назад из упора на предплечьях.

Повторить сгибание и разгибание рук на махе назад.

Из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям.

То же, но в сочетании с подъемом махом назад с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, под грудь и бедро.

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись.

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на руках махом вперед принять положение, близкое к стойке на лопатках, мягко сложиться, приближая ноги к груди (таз не опускать ниже жердей) и, не останавливаясь, разогнуться, направив ноги и таз вверх-вперед. Разгибание выполняется быстрым и коротким движением ног, после чего следует остановка ног (за счет напряжения мышц пресса). Это позволяет передать туловищу и плечам приобретенную ногами энергию, одновременно оттолкнуться плечами от жердей, использовать их реактивную силу и, нажимая на жерди руками, поднять плечи вверх-вперед, выйти в упор. Завершить подъем высоким махом назад.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на спине согнувшись на мате, разгибание тела в близкое к стойке на лопатках положение и возвращение в И.п.

Из седа на гимнастическом мате перекатом назад стойка на лопатках (руки на опоре) и вернуться в И.п.

Из упора лежа на спине согнувшись, разгибаясь на угол 90-100° перейти в упор сидя и И.п.

Из седа на мате перекатом назад стойка на лопатках (руки на опоре), мягко сложиться и кратковременным энергичным движением ног вперед-вверх одновременно толкаясь руками, разогнуться на угол 90-100° и перейти в упор сидя.

Размахивание в упоре на руках, на махе вперед до положения близкого к стойке на лопатках.

То же, но из стойки на лопатках согнуться (таз ниже жердей не опускать) фиксировать 1-2 секунды, разгибаясь выпрямиться и выполнить высокий мах назад.

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись в сед ноги врозь.

То же, но в упор с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, помогать под бедро и спину в момент подъема. Затем, на махе назад, помогать под грудь и бедро.

Стойка на плечах из седа ноги врозь.

Техника выполнения: Перехватить руками поближе к бедрам, наклоняясь (спину округлить) и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить туловище в вертикальное положение, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и соединив ноги выйти в стойку на плечах.

Последовательность обучения.

На полу (мате) повторить стойку на голове. Можно силой согнувшись.

Из седа ноги врозь медленный кувырок вперед в сед ноги врозь (обратить внимание

на первую половину кувырка: опору плечами о жерди и подтягивание ног).

Из седа ноги врозь (на перевернутых скамейках, поставленных параллельно) силой стойка на плечах с помощью и медленно вернуться в И.п.

То же, но на брусьях параллельных с помощью.

Рекомендации: В положении стойки не прогибаться. Страховать стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под грудь (из-под жердей) целях устранения психологического барьера (неуверенности, чувства страха) на брусья можно положить мат.

Стойка на плечах из упора углом.

Техника выполнения: Выполняется в основном так же, как из седа ноги врозь, только в этом случае требуется значительно большее напряжение мышц рук, плечевого пояса и спины. Упражнение начинается с поднимания таза и спины вверх и подачи плеч вперед (относительно кистей рук). По мере приближения туловища к вертикальному положению сгибаются руки, локти разводятся, плечи ставятся на жерди. Завершается выполнение стойки также, как и из седа ноги врозь.

Последовательность обучения.

Повторить медленный кувырок и стойку на плечах из седа ноги врозь.

Из упора стоя согнувшись (на коне или козле, установленном под жердями) поставить плечи на жерди и, толкаясь носками, выйти в стойку на плечах.

Из упора стойка на плечах силой с помощью.

То же, но из упора углом с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, помогать из-под жердей под грудь и спину.

Стойка на плечах махом.

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на махе назад, по мере приближения ног к верхней вертикали руки плавно (напряженно) сгибаются, локти разводятся в стороны, плечи ставятся на жерди и фиксируется стойка на плечах.

Последовательность обучения.

Повторить кувырок и стойку на плечах.

Повторить стойку на плечах из упора и упора углом.

Из размахивания в упоре (небольшие махи) стойка, на плечах согнув ноги с последующим выпрямлением тела в стойку на плечах с помощью и самостоятельно.

Стойка на плечах махом с помощью.

Рекомендации: Выполнять стойку на плечах махом прямым телом, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Страховать стоя сбоку, одной рукой под спину, другой под грудь из-под жердей.

Кувырок вперед.

Техника выполнения: Из седа ноги врозь надо перехватиться руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь (округлить спину) и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Соединив ноги и уравновесив тело в положении стойки, на плечах согнувшись, быстро перехватиться руками вперед и после этого активным движением ног вперед завершить кувырок в сед ноги врозь. Во время кувырка таз не должен опускаться ниже жердей.

Последовательность обучения.

Из положения лежа на спине согнувшись, руки поставить у плеч и направить кисти к плечам, перекатом вперед упор сидя ноги врозь.

Из упора стоя согнувшись ноги врозь, медленно сгибая руки опуститься на лопатки, соединить ноги и выполнить кувырок вперед в упор сидя ноги врозь (ноги во время кувырка не сгибать).

Выполнить то же на параллельно поставленных гимнастических скамейках (сверху положить мат). Следить, чтобы таз не опускался ниже уровня скамеек.

Кувырок вперед из седа ноги врозь на гимнастических скамейках.

На брусьях с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, помогать под таз и спину из-под жердей.

Упражнения на брусьях р/в.

Размахивания изгибами.

Техника выполнения: В висе приподнять прямые ноги вперед и, не задерживая их легким броском отвести назад, подавая плечи вперед. Прodelать это несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений, на махе вперед подхватить кисти.

Последовательность обучения.

Из вися прогнуться и вернуться в И.п.; затем то же из вися углом (ноги поднимать вперед-книзу).

Медленные сгибания и разгибания в тазобедренных суставах, постепенно увеличивать скорость и амплитуду маховых движений.

Размахивание изгибами с помощью (2-3 раза) и перейти на выполнение размахиваний изгибами с подхватом на махе вперед.

Размахивание изгибами с перехватами рук на махе вперед (широкий и узкий хват).

Рекомендации: При выполнении размахиваний изгибами смотреть прямо, ноги не сгибать. Страховать стоя сбоку, одной рукой поддерживать за бедро (спереди), другой под поясницу.

Подъем переворотом махом одной толчком другой.

Техника выполнения: Из виса стоя на согнутых руках, толчковая нога под перекладиной, маховая отведена назад. Энергичным махом одной (кверху и за перекладину) и толчком другой, сгибаясь и подтягиваясь соединить ноги и перенести их через перекладину о мере переворачивания голова и плечи отводятся назад, включаются в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину. Выпрямиться и принять положение упора. Последовательность обучения.

Вис на согнутых руках.

Из упора согнуться и лечь животом на перекладину. Разгибаясь и выпрямляя руки перейти в упор (движения головой и плечами назад делать энергично).

Из виса стоя, согнуть руки и одновременно отвести маховую ногу назад. Затем махом одной и толчком другой поставить ноги на верхнюю жердь (т.е. принять положение виса прогнувшись на согнутых руках с опорой стопами о верхнюю жердь); затем толчком ногами о верхнюю жердь выполнить переворот в упор с помощью.

То же, но ставить и толкаться о верхнюю жердь только маховой ногой с помощью.

Подъем переворотом махом одной, толчком другой с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя со стороны маховой ноги между жердями и подталкивать под бедро, другой держать за запястье. В момент переворота в упор поддерживать под грудь и бедра.

Из виса присев на нижней жерди (н/ж) подъем толчком двумя в упор на верхнюю жердь (в/ж).

Техника выполнения: Из виса присев энергично разогнуть ноги, оттягиваясь по направлению назад-вниз и сохраняя полное провисание в плечевых суставах. Вслед за тем быстро разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно нажимая прямыми руками на жердь, приблизить таз к в/ж, и, оттолкнувшись ногами, выйти в упор. Во время выполнения подъема плечи должны пройти по дуге.

Последовательность обучения.

Из виса присев на гимнастической стенке (ноги на 1-ой рейке, руки на уровне плеч), разгибая ноги и нажимая прямыми руками на рейку, через вис стоя согнувшись перейти в вис стоя (ноги на рейке, руки прямые, как в положении упора) и, не задерживаясь, соскочить на пол в вис стоя.

Из упора стоя напрыгивание в упор на бревно.

Из виса стоя напрыгивание в упор на н/ж (руки прямые).

Из виса присев (ноги под жердью на скамейке) подъем толчком двумя в упор на н/ж (выполнять прямыми руками, плечи должны пройти по дуге).

Из виса присев (ноги на н/ж), подъем толчком двумя в упор на в/ж с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку (между жердями), одной рукой под спину, другой под бедро.

Спад – подъем их упора ноги врозь.

Техника выполнения: Из упора ноги врозь правой на н/ж (низкой перекладине) прогнуться, создавая вращение тела назад, затем, активно сгибаясь в тазобедренных суставах и округляя спину, выполнить спад назад, скользя при этом левой ногой по жерди и приближая правую как можно ближе к груди. Проходя вертикаль, слегка разогнуться в тазобедренных суставах, увеличивая мах вперед, а с началом маха назад пружинно согнуться и в темпе разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вперед и вверх, надавливая прямыми руками на жердь. К концу маха назад необходимо стремиться к полному разгибанию в тазобедренных суставах. Затем, тормозя движение ног и поворачивая кисти рук в упор, слегка согнуться в тазобедренных суставах и выйти в упор с широко разведенными ногами.

Последовательность обучения.

Вис согнувшись ноги врозь правой (следить за тем, чтобы левая нога была прижата к жерди на уровне голени, а правая опускалась как можно ближе к груди; голову наклонить чуть вперед). Преподаватель раскачивает учащегося, тот должен сохранить это положение.

Из вышеописанного положения разогнуться до положения виса прогнувшись ноги врозь (разгибаясь необходимо соединить ноги и приблизить таз к жерди) и возвратиться в И.п.

В висе согнувшись ноги врозь правой выполнить «качалку». Для этого преподаватель отводит учащегося от вертикали вперед, устраняет опору, и учащийся выполняет мах назад и в конце делает активное разгибание и быстро сгибаясь выполняет мах вперед; затем самостоятельно повторяет действия и старается увеличить амплитуду махов.

То же, но выполнив 3-4 маха с помощью преподавателя выйти в упор (т.е. выполнить подъем одной).

Из упора ноги врозь правой спад, в вис, согнувшись с помощью (медленно), выполнить «качалку» и подъем одной с помощью.

Спад-подъем с помощью (слитно) и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сзади-слева. Правой рукой под спину, левой под ногу. В момент завершения подъема одной (для предотвращения падения вперед) левую руку перенести под грудь.

Упражнения на перекладине.

Размахивание махом дугой из упора.

Техника выполнения: В упоре прогнуться, вращательным движением тела назад слегка согнуться в тазобедренных суставах и опустить голову на грудь. Удерживая тело у перекладины достигнуть положения головой вниз, затем энергично разогнуться в тазобедренных и плечевых суставах (руки отвести за голову, т.е. вверх), посылая как можно выше ноги и туловище вперед и вверх. Закончить движение в верхней точке маха вперед.

Последовательность обучения.

Из вися согнувшись спереди (на низкой перекладине), разгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах, послать ноги и туловище вперед и вверх (помощь оказывать вдвоем стоя справа и слева от выполняющего, под спину и бедро)

Из упора, сохраняя прямое положение тела, «упасть» плечами назад и постараться удержать таз у перекладины (рук не сгибать).

Из упора опуститься в вис согнувшись спереди, после чего (когда голова окажется внизу) выполнить упражнение № I (помогать также).

То же, но достать ногами какой-нибудь предмет (попросить одного из учащихся держать гимнастическую палку в качестве ориентира).

Выполнить мах дугой с помощью и самостоятельно на низкой перекладине.

То же на высокой перекладине.

Рекомендации: Мах дугой на низкой перекладине выполнять на горку матов (не менее 4х). На высокой перекладине страховать стоя сбоку, под бедро и спину, а на махе назад - под грудь и бедро (спину).

Обороты - круговые движения телом вокруг оси снаряда с полным переворачиванием.

Оборот назад в упоре.

Техника выполнения: Выполняется после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.

Последовательность обучения.

Подъем переворотом в упор в быстром темпе.

Из упора выполнить отмах и вернуться в и.п. с прямым телом (даже слегка прогнутым).

Находясь в упоре, согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в И.п.

Оборот назад в упоре с помощью и самостоятельно.

То же на высокой перекладине (для страховки использовать гимнастический конь, (который устанавливается сбоку под перекладиной)).

Рекомендации: Во время отмаха помогать стоя сбоку и сзади одной рукой под плечо, а другой под бедро. В момент оборота руками содействовать вращению. В конце оборота одной рукой надо подхватить обучаемого под грудь, а другой удерживать ноги от движения под перекладину.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой.

Техника выполнения: Исполняют его хватом снизу. В начале оборота приподнять таз и правую ногу вперед, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, создать, возможно, больший момент инерции и начать оборот. После прохождения вертикального положения головой вниз надо свести ноги, приблизить таз к перекладине и тем самым увеличить скорость вращения. При завершении оборота для удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь правой.

Последовательность обучения.

Шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой.

В висе ноги врозь быстрое соединение ног с наклоном головы вперед.

Из упора ноги врозь правой учащийся выполняет широкий шаг с подачей плеч вверх-вперед и опирается передней поверхностью левого бедра о перекладину.

Преподаватель стоит спереди и удерживает выполняющего от вращения одной рукой за голеностоп, другой за плечо и возвращает в И.п.

Выполнение второй части упражнения. В висе ноги врозь быстрое соединение ног, стараться таз плотнее подтянуть прямыми руками к перекладине и с помощью преподавателя подняться в упор (помогать одной рукой под спину, другой за ноги, из под перекладины). При выходе в упор выполняющий не должен сгибаться в тазобедренных суставах. Его туловище должно следовать за ногами в чуть прогнутом положении.

Оборот вперед с помощью и самостоятельно на низкой перекладине.

То же, но на высокой перекладине (страховать стоя на коне).

Рекомендации: Если оборот выполняется правой ногой, то страховать стоя с левой стороны, за перекладиной, правой рукой поддерживать под правое бедро, левой - за запястье левой руки из-под перекладины обратным хватом. Во второй части оборота поддерживать под грудь и спину.

Соскок махом вперед.

Техника выполнения: На махе вперед после прохождения вертикали надо хлестообразным движением согнуться в тазобедренных суставах, накопить ими возможно больший момент количества движения и в конце маха, опираясь на ноги и руками о перекладину (отводя их назад за голову, т.е. вверх), поднять О.Ц.М. тела возможно выше, прогнуться и отпустить перекладину и, удерживая в полете прогнутое положение тела приземлиться.

Последовательность обучения.

Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке, ноги в шаге от нее, выполнить прогибание, оттолкнуться руками и перейти в стойку руки вверх.

Из вися на гимнастической стенке, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах выполнить соскок махом вперед.

То же на перекладине (поддерживать рукой под спину).

Соскок махом вперед с прыжка с помощью.

Соскок махом вперед с небольшого размахивания с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: на место приземления положить два мата друг на друга. Страховать стоя сбоку одной рукой под грудь, другой под спину. При выполнении соскока махом вперед нельзя подтягиваться, т.к. возможен удар головой о гриф.

Подъем разгибом.

Техника выполнения: На махе вперед, проходя вертикальное положение, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки за голову (как при соскоке махом вперед, но значительно раньше). Не задерживаясь в положении прогнувшись быстро согнуться в тазобедренных суставах и поднести прямые ноги к перекладине на уровне середины голеней (все эти действия должны закончиться прежде, чем начнется мах назад в висе согнувшись). С началом маха назад продолжить сгибание в плечевых суставах и начать разгибание в тазобедренных суставах, не отводя ног от грифа (почти касаясь его). В результате этих действий таз приблизится к грифу перекладины и увеличится угловая скорость вращения всего тела вокруг оси - гимнаст выйдет в положение упора.

Последовательность обучения.

Лежа на спине, палка вперед-кверху. Поднять прямые ноги к гимнастической палке (стопами коснуться), разгибаясь и скользя палкой по передней поверхности ног, выполнить перекаат вперед в сед (руки не сгибать).

Имитация подъема разгибом. Из вися стоя на гимнастической стенке (ноги на первой рейке, руки на высоте бедер) сгибание и быстрое разгибание в тазобедренных суставах не сгибая рук и ног.

На низкой перекладине (н/ж) в висе углом ноги врозь (преподаватель стоя спереди удерживает исполнителя под голеностопные суставы) выполнить несколько махов вперед и назад с помощью. На махе назад, давя прямыми руками на перекладину и опираясь ногами о руки партнера, выйти в упор.

Из вися согнувшись (ноги прижаты к перекладине на уровне середины голеней), разгибаясь принять положение вися прогнувшись и вернуться в И.п. (ноги во время сгибания и разгибания должны скользить по перекладине).

Из упора стоя согнувшись выполнить вис согнув ноги (колени к груди) и в конце маха вперед выпрямить ноги. Не ставя их на опору согнуть ноги к груди и вернуться в И.п. (следить, чтобы руки и туловище составляли прямую линию).

То же, но в конце маха вперед выполнить два шага и зафиксировать прогнутое положение (голову назад не наклонять).

То же, но после двух шагов быстро поднести ноги к перекладине (на уровне стоп) и мягко опустить прямые ноги на пол (руки не сгибать).

После двух шагов подъем разгибом с помощью.

Из упора спад в вис согнувшись, на махе назад, разгибаясь и давя прямыми руками на перекладину выполнить подъем разгибом (помощь стоя сбоку, под ноги и спину).

Стать стоя спереди и сбоку от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя руками в области подвздошных костей, отвести учащегося назад от положения равновесия (в этом положении гимнаст сгибается, направляя стопы на линию проекции грифа на маты). Затем устранить опору, тем самым предоставляя гимнасту возможность свободного движения к вертикали. Проходя вертикаль, гимнаст должен резко разогнуться в тазобедренных суставах и отвести руки за голову (смотреть прямо). Подсказывать ритм движений подсчетом («и» - «раз»).

То же, но после разгибания, не задерживаясь, поднести ноги к перекладине («и» - «раз» - «два»).

То же, но выполнить подъем разгибом с помощью («и» - «раз» - «два» - «три»).

После прыжка с гимнастического мостика (на расстоянии 1 м от перекладины) в вис углом выполнить подъем разгибом с помощью.

Выполнение подъема разгибом с небольшого размахивания в виси с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: упражнения V-VIII можно заменить следующими упражнениями:

Из вися угла (опираясь стопами о мат) сгибая и разгибая ноги и проталкивая этим движением все тело вперед, прогнуться и отвести руки за голову (голову назад не наклонять) и вернуться в И.п. Стараться выполнить быстро и с полным провисанием, чтобы стопы в конце прогибания оторвались от пола. ■

То же, но после прогибания возможно быстрее поднести прямые ноги к перекладине (на уровне стоп) и мягко опустить прямые ноги на пол.

То же, но выполнить подъем разгибом с помощью.

Опорные прыжки.

Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы, их семь: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного овладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки.

При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега, наскоку на мостик и отталкиванию, далее – технике полета до толчка руками и, наконец, толчку руками. При такой последовательности новые двигательные навыки как бы наслаиваются один на другой, и успешно формируется навык прыжка в целом.

Приземление.

Техника выполнения: Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, с амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты в стороны - вперед - кверху, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо.

Последовательность обучения.

Принять правильное положение приземления и фиксировать его пока преподаватель не исправит ошибки.

Из стойки на носках, руки вверх, быстро опуститься на всю стопу в позу приземления.

Прыжок вверх со взмахом рук на месте и мягко приземляясь принять положение приземления.

То же с поворотом на  $90^\circ$  (направо, налево) и на  $180^\circ$  (кругом).

Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги) в позу приземления.

Разбег.

Техника выполнения: Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной, ногой.

Последовательность обучения.

В стойке ноги врозь, слегка наклониться вперед и проделать движения руками, как при беге.

В выпаде вперед правой ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.

В упоре стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке (повыше) подскоки со сменой ног.

То же, без опоры руками (руки работают как при беге).

Бег с ускорением (шаги удобной длины).

Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом) на расстоянии 100-120 см друг от друга.

Бег через предметы (мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

Наскок на мостик и отталкивание.

Техника выполнения: Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскоком туловище наклоняется вперед (на 5 - 25°), руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги - максимально вперед. В полете, толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту наскака на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. При «стопорящем» наскоке отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскака находятся несколько впереди от вертикали (для того, чтобы можно было сделать ими активный взмах вверх во время отталкивания от мостика). Стопы на место отталкивания ставятся на переднюю часть стопы, параллельно одна другой на ширину стопы, в 12-15 см от дальнего края мостика. Отталкивание осуществляется за счет активного разгибания ног (до момента отрыва их от мостика) и энергичного взмаха руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх.

Последовательность обучения.

Подскоки на двух с продвижением вперед, руки вверх ладонями вперед, правая рука сверху. Выполнять быстро, упруго и только на носках. Последние два подскока выполнять на гимнастическом мостике.

То же, с круговыми вращениями руками вперед.

То же, с взмахом рук вперед - кверху (момент приземления руки должны быть внизу).

Подскок на двух, руки внизу, приземляясь выполнить подскок на двух с взмахом рук (выполнять с продвижением вперед, последние два подскока на мостике).

С трех шагов махом одной и толчком другой прыжок на возвышение.

Толчком одной и махом другой (чуть согнутой) наскок на две (руки внизу) и отталкивание с взмахом рук. Приземляться на место отталкивания (выполнять несколько раз подряд с продвижением вперед, последний наскок выполнить на мостик).

То же с шага толчковой (мелом нарисовать кружки - для постановки толчковой ноги и квадраты - для отталкивания двумя и приземления. Последний наскок выполнить на мостик).

С трех шагов наскок на мостик и отталкивание с взмахом рук (приземляться на место отталкивания).

То же, но с 3 шагов разбега (наскок должен быть стопорящим, для чего в момент насока ноги направлять чуть вперед).

Толчок руками.

Техника выполнения: Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно.

Последовательность обучения.

Толкание набивного мяча от груди (выполнять с партнером).

В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад.

В упоре лежа слегка согнуться (ссутулиться), затем «провиснуть» в плечах и резким движением плечевых суставов вперед возвратиться в И.п.

Стоя лицом к стене на расстоянии одного шага, упасть прямым телом на стену, в момент постановки рук на стену с амортизировать падение за счет «провисания» в плечах, затем быстро оттолкнуться (ссутулиться) плечами, ладонями и закончить толчок кончиками пальцев.

То же, но выполнить отталкивание от стены с небольшого подскока.

В упоре лежа (тело прогнуто) толчки двумя руками с промежуточными хлопками. Отталкиваться за счет выпрямления тела и поднимания спины.

Из упора лежа, руки перед гимнастической палкой, толчком руками перейти в упор, лежа за палку и возвратиться в И.п.

В упоре лежа толчок руками и ногами одновременно.

Наскок в упор на коня и быстрое отталкивание.

Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Техника выполнения: выполняя наскок на колени, опуститься на пятки, руки назад, незначительно наклонить туловище вперед. Энергично взмахнуть руками вперед-вверх, оттолкнуться от снаряда, подняв таз от пяток выполнить соскок прогнутым телом.

Последовательность обучения.

Из седа на пятках, руки назад, одновременно с взмахом руками вверх встать на колени.

То же в присед, руки вверх и в стойку.

Из упора лежа, толчком ног упор, стоя на коленях (колени ставить на одну линию с руками) и взмахом рук и толчком ног встать в стойку.

То же на гимнастической скамейке, покрытой матом.

Из упора стоя на мостике перед конем в ширину, два-три прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.

То же с небольшого разбега (2-3 шага) с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: На место приземления положить два мата (один на другой). Страховать стоя спереди и несколько сбоку, в момент прихода в упор стоя на коленях помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке одной рукой держать за предплечье, другой под спину, способствуя взмаху руками.

Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

Техника выполнения: После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла. Важно, чтобы ученики не задерживались в положении упора присев. Начинать отталкиваться руками надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки должны уже подниматься вверх и доходить до уровня плеч. Продолжая это движение, ученик выпрямляется и отталкивается ногами.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь.

Из упора лежа на скамейке продольно, покрытой матом, толчком ног упор присев и соскок прогнувшись.

С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или коня в ширину, упор присев и соскок прогнувшись.

Из упора стоя на мостике перед конем или козлом в ширину 2-3 прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок в упор присев и соскок прогнувшись с помощью.

С небольшого разбега вскок в упор присев и соскок прогнувшись с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховку и помощь осуществлять стоя сбоку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при приземлении под спину и руку.

Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Техника выполнения: Для его выполнения требуется энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч. Руки при постановке на снаряд вытянуты вперед и образуют с туловищем тупой угол. С началом толчка руками происходит незначительное сгибание тела в тазобедренных суставах

и разведение ног, а после толчка руками идет энергичное разгибание до прогнутого положения тела и приземления.

Последовательность обучения.

При освоении прыжка можно использовать все подводящие упражнения, которые применялись при обучении прыжку ноги врозь через козла в ширину, далее повторить следующие упражнения:

Прыжок ноги врозь через козла в длину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла (до 1 метра).

То же, но с использованием веревки, натянутой между мостиком и снарядом (веревку можно заменить гимнастической палкой).

Прыжок ноги врозь через коня, установленного под углом по направлению движения с постепенным выравниванием его до положения в длину (на коня положить мат и завязать его скакалкой).

Прыжок ноги врозь через коня в длину.

В целях устранения психологического барьера (неуверенности, чувства страха) можно использовать следующие задания:

С 1-2 шагов разбега напрыгнуть на коня в упор ноги врозь. Чуть задерживаясь в упоре, мягко перейти в сед ноги врозь.

Постепенно увеличивая длину и скорость разбега, напрыгивать в упор ноги врозь, ставя руки все дальше, довести расстояние до 20-25 см от дальнего края коня.

Страховать поддерживая ученика под плечо, можно с двух сторон.

Из приседа, а затем из полуприседа на передней части коня выполнить соскок ноги врозь с дальней части коня. Сначала руки ставить на самый край, постепенно удаляя руки, научиться отталкиваться руками в 15-20 см от края.

Прыжок согнув ноги через коня в длину.

Техника выполнения: Все действия до толчка руками такие же, как и при выполнении предыдущего прыжка. С постановкой рук на снаряд гимнаст подтягивает согнутые ноги к груди, как бы группируется. Закончив толчок руками, он начинает разгибаться, поднимая плечи и руки вперед-вверх, а также опуская и выпрямляя ноги.

Последовательность обучения.

При освоении прыжка можно использовать все подводящие упражнения, которые применялись при обучении прыжку согнув ноги через козла в ширину, далее повторить следующие упражнения:

Прыжок согнув ноги через козла в длину, постепенно увеличивая расстояние от

мостика до козла (до 1 метра).

Выполнить прыжок через веревку, протянутую между мостиками и снарядом (веревку можно заменить гимнастической палкой).

Прыжок согнув ноги через коня, поставленного под углом, с постепенным выравниванием снаряда (на коня положить мат и завязать скакалкой).

Прыжок согнув ноги через коня в длину.

Страховка и помощь оказываются сбоку у дальней трети коня, обеими руками гимнаста поддерживают за руку выше локтя или под спину, сопровождая его до приземления.

.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ТЕМЕ

Отработка навыков прикладной физической подготовки через упражнения спортивных игр.

### *Методические рекомендации для студентов на уроках баскетбола*

Эта группа приемов имеет большое значение для ведения игры. Прежде чем раскрывать способы выполнения передвижения, остановок и поворотов, необходимо остановиться на исходном положении баскетболиста (стойке) из которого он начинает действовать.

Перед выполнением любого приема баскетболист занимает устойчивое положение: ноги согнуты, ступни поставлены параллельно на ширину плеч, либо одна нога выставлена вперед, туловище слегка наклонено, тяжесть тела равномерно распределена на обеих ногах, руки согнуты перед туловищем.

Передвижение – осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега по площадке баскетболист ставит ногу на всю стопу или использует пережат с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги.

Прыжки – выполняют толчком двумя и одной ногой. Прыжки двумя ногами могут осуществляться с места, и после передвижения. Толчком одной ногой – в движении.

Остановки – выполняют с использованием прыжка или двух шагов. В первом случае перед остановкой игрок, оттолкнувшись одной ногой, делает не высокий прыжок вперед, отклоняет туловище назад и приземляется на обе или сначала на одну ногу. При остановке двумя шагами баскетболист, удлиняя последние два шага, сильно сгибает ногу, тяжесть тела старается перенести назад.

Повороты – выполняются с мячом и без мяча, в опорном и безопорном положении. Наибольший интерес представляют повороты с мячом, которые, согласно правилам игры, можно выполнять на двух ногах или стоя на одной ноге, отталкиваясь другой.

Ловля мяча – выполняют ее одной и двумя руками, на различной высоте и в различных условиях, без сопротивления и с сопротивлением соперника.

Передача мяча – способы передач мяча в баскетболе различные, их можно разделить на две большие группы: передачи двумя руками и передачи одной рукой. Выполняют их без отскока и с отскоком мяча от площадки, на месте, в движении, в прыжке игроку, двигающемуся с боку, сзади, впереди, с низкой и высокой траекторией полета.

Ведение мяча – под ведением мяча понимают передвижение игрока с последовательными толчками мяча в пол одной рукой. Различают два способа ведения мяча – высокое и низкое.

Броски мяча в движении, с места, в прыжке: - броски в корзину выполняют одной и двумя руками. Все броски можно реализовать с места, в движении, в прыжке. Для более устойчивого направления в полете мячу придают вращение. Большое значение для точности попадания имеет правильное держание мяча, стабильное движение рук (руки) при выпуске мяча в наивысшей точке и активная работа кисти в заключительной фазе броска, завершающаяся ее полным сгибанием и расслаблением.

Перехват, вырывание мяча, выбивание мяча: -

Перехват – применяют, чтобы овладеть мячом при передачах. Внимательно наблюдая за игрой, защитник определяет возможное

направление и момент передачи, быстро выскакивает перед опекаемым игроком и ловит мяч.

Вырывание мяча – из рук соперника осуществляют таким образом: глубоко захватывают его двумя руками и резким движением берут на себя. Движение рук усиливается поворотом туловища.

Выбивание мяча – лучше всего выполняют одной рукой снизу вверх. Для этого защитник, двигаясь с одинаковой скоростью с нападающим, подходит к нему сбоку и, выбрав момент, выбивает мяч.

Подбор мяча под своим и чужим щитом – важным приемом игры в защите является ловля мяча, отскочившего от щита. Прежде чем поймать его, защитник должен выполнить поворот и встать на пути продвижения нападающего, затем определить направление отскока и прыгнув, поймать мяч.

*Методические рекомендации при изучении тактических приемов игры баскетбол*

Быстрый отрыв, прорыв – отрыв, эта система нападения представляет собой самый естественный и эффективный способ ведения атаки. Суть ее состоит в том, что, овладевая мячом, команда старается как можно быстрее перейти в атаку и опередит игроков соперника, возвращающихся к своему щиту. Численное преимущество здесь создается, прежде всего, быстротой перемещения нападающих и мяча.

Позиционное нападение – отличительная особенность позиционного нападения – тщательная организация взаимодействия игроков. Главный признак этой системы, от которого произошло ее название, - это ведение атаки при определенной расстановке игроков, т.е с заранее установленных для каждого позиций.

Зонная защита – основана на использовании территориального принципа организации обороны. Для этого прилегающая к щиту часть площадки делится на несколько зон, в каждую из которых встает один защитник. Он отвечает за действия игрока, проявляющего в этой зоне. В случае необходимости он перемещается в соседнюю зону и помогает своим партнерам.

Прессинг, зонный прессинг – это разновидность зонной защиты, применяющаяся при расстановке игроков по всей Длине площадке. Сущность его в том, что обороняющиеся сосредотачивают свои усилия не Протов всех игроков, а только против того, кто владеет мячом. В результате игрока с мячом постоянно атакует численно превосходящий соперник.

Тактическая комбинация «Тройка» - центральный игрок выполняет передачу мяча (в нападении под чужим щитом) своему игроку, а сам уходит вправо с последующим внутренним заслоном, освободившейся игрок от опеки устремляется под щит и получает передачу мяча от напарника с последующим броском по кольцу.

Тактическая комбинация «Восьмерка» - центральный игрок выполняет ведение мяча в лево к своему игроку и ставит внутренний заслон с передачей мяча ему, получив мяч, игрок с ведением устремляется к своему игроку вправо, ставит внутренний заслон и передает мяч и т. д. при ошибке защитников, комбинация прерывается и происходит атака на кольцо.

Индивидуальные действия – различают тактические действия, направленные против игрока с мячом, против игрока без мяча, при численном перевесе нападающих. В общем виде все они представляют собой рациональный выбор мяча и способа противодействия. Их основу составляют технические приемы игры в защите: стойки, передвижения, выбивание, вырывание и перехват мяча, накрывание финты.

Групповые действия – самая прочная защита коллективная, в которой действия нападающих всегда наталкиваются на организованное противодействие защитников.

Комбинациям нападающий противопоставляются согласованные действия защитников, стремящихся помешать сопернику, выполнять бросок по кольцу и отобрать у него мяч.

Финты – применяют, чтобы заставить нападающих выполнить для защитника действие и отобрать мяч.

Методические рекомендации для студентов на уроках по волейболу.

Стойка, перемещение, остановки, прыжки:

Стойка – стойкой называется положение, которое игрок принимает, готовясь к выполнению приема. Перед приемом мяча в защите спортсмен больше сгибает ноги в коленях – принимает низкую стойку. Перед нападающим ударом, наоборот, сгибание ног в коленях незначительное – это высокая стойка.

Перемещения – перемещение игрока начинается с переноса веса тела на переднюю часть стопы и выполняется мягкими, пружинистыми шагами.

Скорость и способ перемещения избираются в зависимости от ситуации. При выполнении защитных действий игрок чаще всего перемещается приставными и двойными шагами либо скачком, прыжком или броском. При выполнении нападающих действий используют сочетание бега и прыжков.

Передачи мяча – это важнейший технический прием, с помощью которого осуществляют защитные и нападающие действия. В игре применяют разнообразные передачи, которые по технике выполнения классифицируют на верхние и нижние. К верхним относят передачи, которые выполняют кончиками пальцев, направленных вверх; к нижним – предплечьями соединенных рук или сомкнутыми кистями.

Подачи мяча – подача применяется не только с целью введения мяча в игру, но и как средство атаки – выигрыша очка или срыва запланированных комбинаций соперника. Различают подачи нижние и верхние (прямые и боковые). При выполнении каждой из них решаются определенные тактические задачи: одни более целенаправленные, другие преимущественно силовые, третьи планирующие.

Нападающий удар – это основной технический прием нападения. Нападающие удары могут быть прямые и боковые. Прямые выполняют из положения лицом к сетке, боковые удары – плечом (боком). И прямые, и боковые удары могут быть выполнены различным образом: по ходу разбега, с переводом влево, с переводом вправо. Нападающие удары могут быть выполнены с места и с разбега. В технике нападающих ударов с разбега выполняют разбег, прыжок, удар и приземление.

Блокирование – первым защитным действием при нападающем ударе является блокирование. Различают два вида блокирования – неподвижное (зонное) и подвижное. И тот и другой вид может быть одиночным и групповым. Групповое блокирование наиболее эффективно. Техника блокирования состоит из перемещения к месту блока, прыжка, выноса рук к мячу и приземления. Перемещения выполняются приставными шагами. Определив место толчка, блокирующий сгибает ноги и руки, готовится к прыжку. Оттолкнувшись двумя ногами, игрок вытягивает руки вверх и, если требуется, переносит через сетку, отбивает мяч или резко давит на него.

Тактическая комбинация игра «Углом вперед» и «Углом назад» - «Углом вперед» применяют, когда противник обладает мощным нападающим ударом, а у защитника слабый блок. «Углом назад» применяют, когда у противника слабый нападающий удар а у защитников мощный блок.

Тактическая комбинация «Волна» - первый прием мяча с последующей передачей в зону №2, из зоны №2 следует передача мяча параллельно сетки в зону №4. нападающий удар производится из зоны №2, №3, №4.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ТЕМЕ:

Отработка навыков прикладной физической подготовки через упражнения атлетической гимнастики - юноши;

### ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Методические рекомендации  
Для студентов

#### I. ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

В процессе физвоспитания силовую подготовку разделяют на общую и специальную.

Общая силовая подготовка обеспечивает всестороннее развитие мышечных групп двигательного аппарата человека. Это делает ее актуальной для начинающих, а также для студентов с низким уровнем физической подготовленности.

Специальная силовая подготовка направлена на развитие силовых способностей, характерных определенному роду физической деятельности. Ее целесообразно принять при работе со студентами, имеющими достаточно высокий уровень физической подготовленности, для более эффективной подготовки к последующей профессиональной деятельности.

На развитие и проявление силы мышц оказывают влияние следующие факторы:

- 1) нервный механизм регуляции мышечной деятельности, связанный с силой и частотой нервных импульсов, поступающих в мышцу;
- 2) реактивность мышц и их эластические свойства;
- 3) характер протекания обменных процессов;
- 4) координация сокращения мышц-синергистов и антагонистов;
- 5) оптимальное взаимоотношение в напряжении всех мышц-синергистов;
- 6) физиологический поперечник мышц;
- 7) координация работы нескольких мышц, одновременно участвующих в одном движении.

В связи с этим при развитии силы рекомендуется придерживаться следующих методических правил:

- 1) упражнения на силу должны соответствовать возрасту, полу, подготовленности и индивидуальным особенностям спортсмена;
- 2) тренировочному уроку с применением упражнений на силу должна предшествовать хорошая разминка;
- 3) если суммарная величина нагрузки большая, значит отдых между занятиями должен быть продолжительным.

Средством развития силы являются упражнения с повышенным

сопротивлением. В зависимости от природы сопротивления упражнения делятся на две группы.

Первая группа – упражнения с внешним сопротивлением. В тренажерном зале внешнее сопротивление создается с помощью специальных тренажеров, гантелей, штанги. Поэтому те упражнения из атлетической гимнастики, которые не влекут за собой повышенную опасность травматизма и не являются сложными в координационном плане, могут быть отличным средством развития силы у студентов вне зависимости от их уровня подготовленности.

Помимо этого внешнее сопротивление может создаваться за счет противодействия партнера (упражнения в парах).

Вторая группа – упражнения, отягощенные собственным весом.

По режиму работы мышц упражнения классифицируются на *статистические* и *динамические*.

Статистические упражнения используются для общей силовой подготовки, развития максимальной силы, силовой выносливости, а также для профилактики и восстановления после травм (т. к. статистический режим не влечет за собой сокращение мышц и движения в суставах).

Динамический режим используется для развития различных компонентов силовых способностей: взрывной силы, быстрой силы, силовой выносливости и т. д.

При составлении тренировочной программы для начинающих следует учитывать следующие особенности:

- силовая подготовка должна быть общей без уклона к развитию отдельных компонентов силы;
- используемые упражнения должны быть несложными по своей структуре;
- оптимальная интенсивность упражнений составляет 45–50% от максимальной величины;
- количество повторений в серии не должно приводить к чрезмерному утомлению (приблизительное количество составляет 50% от максимально возможного). При этом общее число повторений должно быть не менее 20 и не более 100 на каждую мышечную группу;
- скорость выполнения упражнений должна быть умеренной;
- перерывы между сериями должны составлять от 60 до 180 сек и должны приводить к значительному, но не полному восстановлению;
- от 6 до 18 упражнений в одном занятии в своей совокупности должны нагружать все основные мышцы и мышечные группы. Обязательно включение базовых упражнений на каждое занятие. Чем их больше – тем меньше общее количество упражнений, и наоборот – уменьшение базовых упражнений за счет изолированных приводит к общему увеличению количества упражнений;
- для сохранения мышечной эластичности необходимо равномерно нагружать мышцы-синергисты и антагонисты и выполнять упражнения с большой амплитудой;

- повторный и круговой методы тренировки наиболее предпочтительны;
- каждые 2–3 месяца занятий необходимо менять выполняемые упражнения во избежание адаптационного эффекта мышц;
- связки, сухожилия, суставы адаптируются к физической нагрузке значительно дольше, чем мышечная ткань, поэтому нагрузку необходимо увеличивать постепенно, плавно, во избежание травм. \_\_

Для занимающихся с более высоким уровнем физической подготовленности рекомендуется следующее:

- все упражнения необходимо выполнять грамотно, используя правильную технику;
  - каждую серию следует выполнять до наступления усталости, и перерывы между сериями должны быть минимальными, насколько это возможно. Это способствует развитию силовой выносливости и общей аэробной производительности.
  - для развития максимальной силы величина отягощения должна составлять как минимум 80% от максимальных возможностей занимающегося на текущем занятии;
  - для развития быстрой силы необходимо выполнять первые повторения в каждой серии с большой скоростью, близкой к предельной;
  - для улучшения гибкости необходимо выполнять упражнения с максимальной амплитудой, насколько позволяет подвижность в суставах.
- Вышеупомянутые рекомендации, как для начинающих, так и для подготовленных людей, в большинстве своем также относятся и к развитию других физических качеств.

Контроль за развитием силы проводится с применением двух групп методов.

Первый метод основан на определении максимальной статической силы основных мышечных групп с помощью динамометров. Это позволяет выявить сильные и слабые мышечные группы.

Вторая группа методов заключается в изменении динамической силы Мышц . В зависимости от выполняемых тестов можно выявить уровень развития тех или иных силовых способностей соответствующих групп мышц.

## II. ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ

Под быстротой понимают способность человека выполнять движения в минимально короткое время без наступления утомления:

Быстрота проявляется как:

- 1) скрытое (латентное) время двигательной реакции – характеризуется скрытым временем реагирования на сигнал и, в значительной степени, определяется природой самого сигнала (свет, звук и т. д.), наследственностью, возрастом, тренированностью, спортивной специализацией и т. д.;
- 2) скоростью одиночного движения – определяется сократительными свойствами мышц, их силой, биомеханическими характеристиками;

3) частота (темп) движения – характеризуется способностью человека к выполнению максимального количества движений в небольшом, порядка 10–15 сек., отрезке времени.

4) комплексное выражение.

Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга.

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда

факторов:

1) состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного Аппарата спортсмена;

2) реактивности мышц и их вязкости;

3) существует зависимость от силы мышц;

4) мощности анаэробных алактатных источников энергии;

5) амплитуды движения, то есть степени подвижности в суставах;

6) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;

7) в проявлении быстроты большую роль играет уровень технического мастерства спортсмена и его волевые качества;

8) способности к координации движения при скоростной работе в избранном виде спорта;

9) проявление скоростных способностей зависит от уровня и способностей развития других двигательных качеств;

10) имеет значение наследственность, возраст, пол;

11) разминки и процесса утомления;

12) скоростных природных способностей человека и других.

В спорте для развития быстроты используются три группы средств: неспецифические, специфические, специальные. Последние две группы актуальны для занимающихся с конкретной спортивной специализацией, и их не всегда целесообразно использовать для занятий в группах общефизической подготовки.

Неспецифические средства развивают общую быстроту движений, ее элементарные формы, динамическую силу мышц, ловкость и подвижность в суставах. Поэтому они наиболее приемлемы для массовой физической культуры. К ним относятся:

1) упражнения, связанные с развитием быстроты двигательной реакции;

2) упражнения для развития динамической и взрывной силы мышц (различные прыжки, неспецифические для специальной подготовки спортсмена);

3) упражнения для улучшения амплитуды движений и способности мышц к расслаблению;

4) подвижные и спортивные игры.

Основными методами выполнения упражнений для развития быстроты являются:

1) *повторный* метод. Выполнение упражнений с околопредельной или

Максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Интервал отдыха между упражнениями 30 сек – 3 мин (в зависимости от характера упражнений,

состояния и подготовленности занимающихся);

2) *сопряженный* метод . Выполнение упражнений с отягощениями (бег в гору, прыжки с отягощениями);

3) метод *круговой тренировки*;\_\_

4) *игровой* метод . Здесь используются игровые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

При развитии и совершенствовании быстроты следует придерживаться следующих правил.

1. Техника тренировочных упражнений должна быть проста и хорошо изучена.

2. Темп выполнения движений максимальный, время – не более 10–15 сек .

3. С уменьшением темпа тренировку следует прекратить.

4. Время отдыха между отдельными упражнениями должно обеспечивать практически полное восстановление организма.

5. С целью увеличения темпа движений прибегать к уменьшению их привычной амплитуды.

6. Применять в процессе тренировки элементы состязания.

7. Применять в процессе занятий технические средства (звуковые сигналы, тренировочные устройства и тренажеры).

8. Использовать скоростные упражнения в затрудненных условиях (ускорение в гору или по песку).

9. Использовать упражнения в облегченных условиях (ускорения по наклонной дорожке под гору).

В условиях тренажерного зала для развития быстроты невозможно использовать многочисленные беговые и прыжковые упражнения. Ниже приведены упражнения, позволяющие развивать быстроту в условиях ограниченной площади помещения:

1) бег на месте с высоким поднимаем бедра (захлестом голени) и активной работой рук;

2) активная беговая работа рук на месте;

3) бег на месте с высоким поднимаем бедра ( захлестом голени) и активной работой рук с упором на шведскую стенку;

4) поднимание туловища в сед лежа на мате с максимальной скоростью;

5) приседание в максимальном темпе;

6) исходное положение – упор присев; 1 – упор лежа; 2 – и. п.;

7) прыжки в разножке;

8) прыжки в разножке со сменой ног в воздухе;

9) по сигналу ловля падающего предмета (мяча);

10) и. п. – спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом; ловля Мяча .

11) ловля мяча после хлопка за спиной.

При работе на тренажерах для развития быстроты следует

Придерживаться следующих правил:

- величина отягощения минимальная;
- количество повторений не более 10–12 раз;
- скорость выполнения упражнения не менее 90–95% от максимальной;
- количество подходов от 3 до 7;  перерыв между подходами не менее 2 мин для восстановления близкого к полному.

Контроль отдельных форм проявления быстроты в стандартных условиях занятий затруднителен. Поэтому его следует проводить, комплексно регистрируя время выполнения, либо количество движений за единицу времени.

### III. ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливостью называют способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

Воспитание выносливости позволяет расширить функциональные возможности организма, лимитирующие общую работоспособность.

Различают несколько видов выносливости: общую, скоростную, силовую и специальную.

Под *общей выносливостью* понимают способность длительно выполнять различные мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности, то есть виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности (бег на дистанциях 5000 и 10000 м). Считается, что общая выносливость является основной для воспитания всех других разновидностей выносливости (скоростной, силовой и специальной). Ее развитие является актуальным в группах ОФП и для начинающих.

*Скоростная и силовая выносливость* считается способностью проявлять соответствующие качества (быстроту и силу) в течение определенного времени.

Специальная выносливость связана со спецификой какой-либо деятельности.

Факторы, лимитирующие развитие выносливости:

- 1) аэробные возможности и возраст спортсмена;
- 2) кислородный запрос упражнений и энергетические возможности спортсмена;
- 3) техническое мастерство;
- 4) факторы экономизации (порог анаэробного обмена, критерии Функциональной экономизации);
- 5) силовые и скоростные возможности спортсмена;
- 6) устойчивость физиологических функций при выполнении мышечной работы в состоянии утомления;
- 7) зависит от времени восстановленных процессов после тренировки.

В тренажерном зале средствами развития выносливости могут отлично служить практически все упражнения из атлетической гимнастики и упражнения ОФП, доступные в данных условиях.

Основные методы выполнения упражнений для развития выносливости:

- 1) равномерный;
- 2) повторный; \_\_
- 3) интервальный;
- 4) переменный;
- 5) круговой.

В каждом из методов выполнения упражнений нужно учитывать:

- 1) продолжительность упражнений;
- 2) число повторений;
- 3) продолжительность интервалов отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) режимы нагрузки.

Основные методические правила воспитания общей выносливости:

- 1) постепенное увеличение нагрузки должно носить волнообразный характер;
- 2) в случае наслоения «следов» одного утомления на другое, необходимо отводить время для полноценной «разгрузки» спортсмена;
- 3) необходимо чередовать широкий круг средств подготовки и систематической смене мест проведения занятий (особенно у бегунов – в лесу, на стадионе, манеже, зале и т. д.);
- 4) проводя упражнения на общую выносливость, необходимо добиваться экономичности движений спортсмена за счет совершенствования в технике избранного вида.

При работе на тренажерах для развития общей (аэробной) выносливости следует придерживаться следующих рекомендаций:

- величина нагрузки должна составлять 30–40 % от максимальной;
- количество повторений от 20 до 30 в серии, или длительность серии приблизительно равняется 1 минуте;
- упражнения \_\_\_\_\_ следует выполнять в умеренном темпе с достаточно продолжительным приложением силы;
- количество серии каждого упражнения колеблется от 3 до 6;
- при использовании повторного метода длительность отдыха между подходами составляет 2–3 мин., а при круговом – 1–2 мин.;
- между упражнениями перерыв не должен превышать 5 минут;
- для достижения намеченного тренировочного эффекта пульс занимающегося должен составлять 150–180 уд./мин. минус возраст (т. е. для 20 летнего составляет 130–160 уд./мин.). Это возможно при включении в работу крупных мышц или большого количества групп мышц.

При использовании велотренажера, беговой дорожки и т. п. используется равномерный метод. При этом время работы может составлять 4–15 мин. при среднем пульсе 140 уд./мин. Восстановление – до пульса 110 уд./мин.

Достаточно длительная, а главное, регулярная работа в таком режиме способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний органов дыхания. Упражнения в развитии выносливости, полезные всем,

крайне необходимы представителям тех профессий, в трудовой деятельности которых присутствует фактор гиподинамии.

К воспитанию анаэробной (скоростной или силовой) выносливости следует переходить после 1–3 месяцев занятий во избежание травматизма.

При этом следует придерживаться следующих рекомендаций:

- величина нагрузки составляет 50–60% от максимально силовых возможностей;
- оптимальная длительность подхода от 20 до 45 сек. При этом необходимо стараться выполнить максимально возможное количество повторений;
- таким образом, скорость выполнения упражнения максимальная;
- количество подходов (серий) в каждом упражнении от 3 до 6;
- при повторном методе перерыв между подходами составляет 60–90 сек., а при круговом – 10–30 сек.;
- между упражнениями или кругами длительность отдыха колеблется от 1 до 3 мин.;
- следует подбирать такие упражнения, выполнение которых будет безопасным на максимальной скорости.

Контроль за развитием выносливости осуществляется с помощью медико-биологических и педагогических тестов. Большое разнообразие методов контроля вызвано тем, что выносливость многофакторна. Медико-биологические тесты оценивают уровень развития различных функций организма, их предельные значения и экономичность. Педагогическое тестирование необходимо для комплексной оценки выносливости.

#### IV. ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ (КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ)

Ловкость – это свойства организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи.

Уровень координационных способностей определяется способностью индивида:

- а) быстро реагировать на различные сигналы, в частности на движущийся объект;
- б) точно и быстро выполнять двигательные действия при лимите времени;
- в) дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения;
- г) приспосабливаться к изменяющейся ситуации, к необычной постановке задачи;
- д) предвосхищать (предугадывать) положение движущегося объекта в нужный момент;
- е) ориентация во времени и пространстве. \_\_\_

Основные задачи в развитии ловкости:

- 1) обеспечить накопление запаса элементов движений

и совершенствование способности к их объединению в более сложные двигательные действия;

2) развивать способности, осваивать координационно-сложные движения;

3) научить спортсменов перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

4) развивать точность восприятий своих движений в пространстве и во времени;

5) воспитывать смелость и решительность.

Ловкость является, в известной степени, врожденным качеством, однако в процессе тренировки можно в значительной мере совершенствовать ее.

Качество ловкости представляет собой комплексное проявление, куда входят:

а) высокая координация движений; б) реализация качества быстроты, гибкости, а также чувство ритма к темпу движений; в) умение своевременно и правильно выполнять необходимые движения в зависимости от конкретной, постоянно изменяющейся обстановки; г) умение своевременно напрягать и расслаблять мышцы.

Факторы, лимитирующие проявление ловкости:

1) способность человека к точному анализу движений;

2) деятельность анализаторов, особенно двигательного;

3) координационная сложность двигательного задания;

4) степень развития других физических качеств (быстроты, гибкости и т. д.);

5) смелость и решительность.

б) общая подготовленность занимающегося.

Основными средствами развития ловкости являются различные, более сложные общеразвивающие и специальные упражнения, если они связаны с преодолением координационных трудностей. Подбор средств должен:

а) обязательно включать элемент новизны; б) быть связан с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку; в) предъявлять повышенные требования к точности движений и сохранению равновесия.

Основные методы выполнения упражнений:

1) повторный;

2) интервальный;

3) круговой.

При организации занятий в тренажерном зале следует принимать во внимание тот факт, что большинство упражнений на тренажерах представляют собой движения, контролируемые работой тренажера. Это крайне затрудняет развитие ловкости в данных условиях. В связи с этим рекомендуется:

1. Придерживаться следующих методических положений:

во всех методах необходимо учитывать продолжительность упражнения, число повторений, интервалы отдыха. Интервалы отдыха в данном случае должны обеспечить относительно полное восстановление.

Упражнения следует выполнять без значительных следов утомления, с учетом следующей нагрузки;

- по возможности использовать необычные исходные положения;
- использовать зеркальное выполнение упражнений;
- варьировать, скоростью, темпом движений и их пространственной границей;
- изменение способа выполнения упражнений;
- усложнение упражнений дополнительными движениями;
- изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях;
- выполнение упражнений со снарядами без фиксирующих приспособлений.

Соблюдение этих методических положений будет способствовать, с одной стороны, освоению сложных в координационном отношении движений, а с другой – перестраивать эти движения в соответствии с конкретной ситуацией.

2. Дополнительно включать в программу занятий следующие ниже и подобные им упражнения:

- 1) перебрасывание гимнастических палок друг другу, стоя на расстоянии 2–3 и более шагов, а также выполнение упражнения в различных вариантах;
- 2) одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху;
- 3) из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием руками пола во время полета мяча;
- 4) из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх;
- 5) лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (вариант – поймать, перевернувшись на спину);
- 6) прыжки на скакалке и через обруч, а также различные варианты этих упражнений;
- 7) вращение мяча вокруг туловища;
- 8) то же в сочетании с бегом, прыжками на месте;
- 9) исходное положение ноги пошире, наклон вперед. Жонглирование мячом по «восьмерке» вокруг ног, перекладывая мяч из руки в руку.
- 10) передача и ловля мяча в парах, лежа на животе лицом друг к другу;
- 11) прыжок вперед-вверх со скамейки с одновременным вращением на  $180^{\circ}$ – $60^{\circ}$  и приземлением по заданию.

На практике для определения уровня развития ловкости используют время, затраченное на освоение новых форм двигательных действий или точности движений, а также время выполнения движений в тесте.

Общепринятым способом определения ловкости является челночный бег. Различные варианты челночного бега можно использовать для контроля за развитием ловкости.

## V. ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-

двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений.

Выделяют активную и пассивную формы гибкости.

*Активная* гибкость проявляется активными (произвольными)

движениями; *пассивная* – пассивными движениями, совершенными с помощью дополнительных воздействий или действий внешних сил. Причем показатели пассивной гибкости обычно выше, чем активной.

Развитие гибкости влечет за собой повышение эластичности мышц, чем, в свою очередь, способствует профилактике травматизма, улучшению координации движений, а также развитию других двигательных качеств.

Факторы, лимитирующие развитие и проявление гибкости, зависят:

- 1) от способности мышц к расслаблению;
- 2) от утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной – увеличиваются;
- 3) от влияния активных действий (разминки);
- 4) сказывается суточная периодика (в утренние часы гибкость значительно снижена);
- 5) проявление гибкости зависит от вида спорта;
- 6) от возраста и пола;
- 7) от врожденных особенностей опорно-двигательного аппарата;
- 8) эластичности связок и тонуса мышц;

Основными средствами развития гибкости являются общеразвивающие и специальные подготовленные упражнения. К ним относятся:

- 1) маховые движения отдельными звеньями тела (например, размахивание ногой вперед и назад);
- 2) пружинистые упражнения (например, пружинистые покачивания вверх и вниз при выпаде вперед);
- 3) все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой (например, серия наклонов вперед);
- 4) статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (например, шпагат).

Эффективными также являются упражнения для развития подвижности соединения:

- 1) позвоночного столба – наклоны из различных исходных положений, выполняемые с помощью и без помощи партнера;
- 2) тазобедренного сустава – махи ногами в переднезаднем и поперечном направлениях, выпады, шпагат в упоре на руках с покачиванием, упражнения у гимнастической стенки;
- 3) пояса верхних конечностей – рывки руками в различных плоскостях, вращение рук, упражнения с палками, упражнения у гимнастической стенки.

Однако работа на тренажерах может приводить к потере эластичности мышц и, таким образом, к ухудшению других двигательных качеств.

Во избежание этого рекомендуется:

- применять упражнения с увеличенной амплитудой движения как

активные – простые и маховые движения, так и пассивные – упражнения с самозахватом, с помощью партнера или груза;

□ включать упражнения на гибкость в первую часть занятия при выполнении общеразвивающих упражнений, или в конец основной, но обязательно перед развитием остальных двигательных качеств;

□ учитывать возрастные и половые особенности занимающихся. Так, для юношей количество повторений при развитии различных суставов составляет от 30 до 60, а для девушек – от 15 до 40;

□ использовать упражнения для мышц-антагонистов.

Непосредственно для развития гибкости рекомендуются следующие методы:

1) Метод повторений заключается в следующем. Атлет выполняет первые повторения с относительно небольшой амплитудой, которая начинает постепенно увеличиваться и к 15–20 повторениям достигает своего максимума.

Всего выполняется 3–4 серии с использованием силы собственной мускулатуры или внешней силы (дополнительный вес, партнер и т. п.) для растягивания.

2) Метод продолжительного растягивания основан на знании того, что эффект растягивания, среди прочих факторов, зависит от длительности воздействия. Атлет расслабляет мышцы, которые будут растягиваться, и затем принимает положение, в котором мышцы будут растянуты, на 20–30 сек.

Процесс растягивания осуществляется с помощью мышц-антагонистов, других мышечных групп или с помощью внешней силы. Всего выполняется 5–6 серий.

3) Метод предварительных усилий является наиболее эффективным, так как используют природную особенность мышц проявлять защитный рефлекс. Он заключается в следующем. Атлет принимает статическое положение, которое превышает половину от максимальной амплитуды движений в данном суставе. Затем атлет напрягает мышцы, которые будут растягиваться, с максимальной силой против внешнего сопротивления (партнера, дополнительного веса и т. п.) на время свыше 7 сек. Затем он позволяет внешней силе привести себя в положение, где мышцы будут растянуты, до легкого ощущения боли. Конечное положение удерживается приблизительно 6 сек., и затем выполняется еще 5–6 повторений данного упражнения. При этом внешнее растягивающее усилие следует производить медленно и продолжительно, атлет при этом полностью расслабляется.

Контроль за развитием гибкости производится с помощью измерения максимальной амплитуды движения в суставах. При этом измеряется расстояние, на которое перемещается определенная точка движущегося звена тела.

Методические рекомендации для студентов на занятиях по ритмической гимнастике.

.

Основные движения

Обычная ходьба — марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол.

Ходьба выполняется:

— на месте;

— с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;

— с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь — ноги вместе (Straddle). Выполняется на 4 счета: и.п. (исходное положение) — о.с. (основная стойка), шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п.

V-шаг (V-Step). Шаг ноги врозь — ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п. — ноги вместе, колени слегка согнуты.

На первый счет — шаг правой (левой) вперед в сторону.

На второй счет — шаг левой (правой) вперед в сторону.

На третий счет — шаг правой (левой) назад — в и.п..

На четвертый счет — то же, что и на счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации V-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4 в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения — только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn) представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета.

б

Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий

поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

Скрестный шаг (toss-Step). Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов (первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги):

— правая нога ставится скрестно левой ноге;

— шаг назад левой ногой;

— шаг вправо правой ногой;

— шаг вперед левой.

— то же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

— шаг левой вперед;

- правая ставится скрестно левой впереди;
- шаг левой назад;
- шаг правой в сторону.
- то же с другой ноги.

Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig или Heel Touch). Выполняется на 2 счета: вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open Step, Plie Touch или Side Tip). Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола пальцами.

Туловище

и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п. — широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

- возможно выполнение вперед — назад в стойке ноги врозь;
- Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
- Side to Side с поворотом кругом.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift или Knee Up). Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

7

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с ходьбой: шаг вперед, поднять согнутую другую ногу, два шага назад;
- аналогично — начиная движение с шага назад;
- с двукратным подниманием бедра (Double);
- с многократным подниманием бедра (Repeat).

Поднимание прямых ног (Leg Lift). Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с ходьбой: шаг вперед, другую ногу поднять, 2 шага назад.
- аналогично — начиная движение шагом назад;

- с двукратным подниманием бедра (Double);
- с многократным подниманием бедра (Repeat).

Kick. Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop — хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch, или Hamstring Curl, или Leg Curl). Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки

ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед — назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch). Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на пальцы

или всю стопу.

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении — зигзаг;

8

- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat или Scoop). Выполняется с полуприседом на 2 счета:

— широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

— приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты.

В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;

— кругом;

— углом, зигзагом.

Приседание (Plie). Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг

правой (левой) ногой выполняется в сторону — с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) — скрестно сзади правой (левой). Затем — приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по

диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии.

Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

Мамбо. Выполняется на 4 счета:

— шаг правой вперед;

— переступить на левую;

9

— шаг правой назад;

— приставить левую к правой.

— то же с другой ноги.

Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг — назад, а последующие — на счет 3—4 — вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу

без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: на 1 и на 2-й счет небольшие шаги с ноги на ногу.

Бег (Jogging). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы — перекат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

Скачки с одной ноги на две (Chasse). Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону — вперед, назад, в сторону или по диагонали — с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack). Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

Движения руками. Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl). И.п. — руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль

туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип

движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl). И.п. — руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

Упражнение для грудных мышц (Chest Press). И.п. — руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press). Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

Упражнения для мышц груди (Butterfly). И.п. — руки согнуты в стороны.

На первый счет — сохраняя вертикальное положение, руки вытянуть вперед ладонями к себе;

На второй счет — и.п.

10

Способы передвижения

Координационное усложнение осуществляется за счет изменения не только ритмической структуры движения и темпа выполнения, но и смены направления (рис. 1).

По кругу «По лестнице» По кривой линии По параллелограмму зигзаг

Рис. 1. Основные виды перемещений

Музыка в аэробике

Музыка на уроках аэробики является не только фоном, создающим

эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Музыкальный ритм, помимо временных соотношений звуков, т. е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, включает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательную и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным.

Вперед - Вправо - По диагонали Движение Углом  
назад влево на месте

11

Правильное использование музыки способствует лучшему усвоению двигательного навыка.

Ритм должен быть четким и ясным. При этом желательно, чтобы музыкальная тема по характеру была отвлеченной, без активного воздействия

на воображение занимающихся и их эмоциональное состояние. Таким образом,

осваивается в основном метроритмическая связь движений и музыки. По мере

освоения упражнений, когда ставится задача совершенствования техники, нужно использовать эмоциональную музыку.

Кроме того, к музыкальному сопровождению предъявляется еще одно требование — *равномерность*. Построение музыкального произведения, в котором отдельные части равномерны, называется *квадратным*. Наименьшее (практически значимое в гимнастике) построение, занимающее четыре такта

в музыкальных произведениях простого и два такта — в произведениях сложного

характера, называется *музыкальной фразой*. Вдвое больший отрывок музыкального произведения называется *предложением*. Два предложения составляют *период*.

Музыкальный размер определяет количество долей в одном такте.

В хореографии используется музыка с музыкальным размером 2/4, 3/4, 4/4, реже — 6/8, в аэробике — в основном 4/4.

Музыкальному размеру 2/4 соответствует счет «раз — два», а при более дробном делении движений — «раз — и — два — и».

При музыкальном размере 3/4 следует считать: «раз — два — три» или «раз — и — два — и — три — и».

При музыкальном размере 4/4 счет ведется следующим образом: «раз — два — три — четыре» или «раз — и — два — и — три — и — четыре — и».

Таким образом, в музыкальных произведениях двудольного размера на фразу приходится 8 счетов, трехдольного — 12, четырехдольного — 16, по тактам — 4 счета.

Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и учебных комбинаций можно составлять на 8, 16, 32 счета, а при большей длительности на число, кратное 64 (в отдельных случаях — кратное 16). Продолжительность упражнений, исполняемых под музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов; при

большей длительности — число, кратное 48.

Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на занимающихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и

ритма музыкального сопровождения. Правильная методика применения музыки

способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Важным методическим приемом является и изменение темпа выполнения хореографических движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации.

Если в начале изучения нового хореографического материала темп будет слишком быстрым, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности детей и подростков

12

понять задание и повторить его, что, в свою очередь, может вызвать раздражение, развитие комплекса неспособности к данному роду двигательной активности. Поэтому «поспешать надо медленно». Но и слишком затягивать выполнение движений в замедленном темпе также не следует, так как в этом случае снизится воздействие занятия на кардиореспираторную систему, а сле-

довательно, и оздоровительный эффект на организм занимающихся. Следует помнить о принципе «золотой середины». Нельзя сразу требовать от занимающихся эмоционального выразительного исполнения слагаемых комбинации, а тем более — комбинации целиком. Сконцентрируйте внимание

на технической стороне, правильной последовательности элементов, ориентировке в пространстве, а затем вносите эмоциональность, выразительность.

Методы обучения

Для преподавателя аэробики важно не только красиво двигаться самому, но и уметь четко и ясно, в доступной форме объяснить занимающимся технику выполнения движений. Поэтому проблема правильного обучения в аэробике актуальна при освоении даже, казалось бы, несложных движений, не говоря уже о танцевальных элементах и соединениях. Сложность задачи возрастает из-

за того, что в оздоровительной тренировке мы сталкиваемся с дефицитом

времени. Обычно занимающиеся в состоянии посещать занятия не более 2—3

раз в неделю, при этом всегда стоит задача как можно быстрее достичь желаемого

эффекта: развить физические качества, улучшить координацию движений,

улучшить фигуру, наконец, просто получить удовольствие, а не скучать на занятиях. Поэтому обучение происходит, что называется, «на ходу», сохраняя

принцип поточности (Non Stop) выполнения движений. Это повышает требования к тренеру: он должен быстро заметить ошибки и тут же исправить

их. Разъяснения и замечания тренер обязан делать в тактичной и доходчивой форме.

Итак, остановимся на основных методах и принципах обучения.

Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим и слагаться в комбинации из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов. При этом внимание надо уделять не только тому, *что* выполнять, но и тому, как. Занимающиеся должны контролировать не только последовательность движений, но и работу мышц, осознанно выполнять элементы и их соединения. Подобный способ организации обучения относится

к так называемому линейному программированию.

В аэробике линейное программирование реализуется в пошаговой структуре, соблюдая которую, можно быстро и успешно освоить хореографические элементы классической аэробики:

1) несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе;

2) выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее 16—32 раз.

13

В случае возникновения ошибок вновь повторить 2—4 раза медленно и перейти к темпу, соответствующему музыке;

3) осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;

4) осваивать сочетания движения рук и ног;

5) осваивать модификацию, например степ-тач углом, или переход на другой элемент.

Обычно педагог дает команду: «Только смотрим». Занимающие продолжают выполнять освоенный элемент и по команде «Со мной!» переходят к выполнению модификации или другого элемента. Тренер может после освоения какого-либо элемента перейти на ходьбу, назвать следующий, одновременно показать его и начинать выполнять вместе с занимающимися. При работе с детьми, особенно страдающими различными заболеваниями, имеющими плохую координацию движений, можно отключать музыкальное сопровождение, медленно, путем многократных повторений разучить новый

элемент, а затем продолжать выполнять его под музыку по вышеприведенной схеме.

Методические \_\_\_\_\_ приемы обучения и управления группой

При проведении занятия большое значение имеют указания тренера-инструктора, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия,

ориентирующие их, что и как делать (название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д.), помогающие исправить более или менее грубые ошибки и корректирующие действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений.

В аэробике необходимо уметь вести не только прямой, но и обратный подсчет.

Используя прямой подсчет, тренер-инструктор может подсчитывать каждый счет музыкального такта. Например, при музыкальном размере 4/4 подсчет следующий: «раз — два — три — четыре» или «и — раз — и — два —

и — три — и — четыре».

Данный вид подсчета особенно актуален при освоении нового движения и необходим для формирования умения согласовывать свои действия с музыкой.

При этом следует помнить, что одни элементы в аэробике выполняются на 2 счета, а другие — на 4. Метод применяется при освоении соединений, например при указании типа: 4 Step Touch, 2 V-Step. Можно использовать следующий вид подсчета, который сохраняет «квадратность»: 4 Step Touch

«раз — два — три — четыре», или 2 V-Step — «раз — два», что соответствует

8 счетам музыкального размера.

Обычно в аэробике применяется музыка с ритмической структурой 4/4.

Таким образом, 4 счета музыкального размера определяют подсчет «раз», «два»

и т.д., особенно удобный при разучивании композиций. Он позволяет делать замечания, указания по передвижению, технике выполнения элемента и т.п.

14

Для выполнения «гладкого» перехода с одного элемента на другой при разучивании комбинаций поточным методом применяется обратный подсчет: «восемь — семь — шесть — пять — четыре — три — два — раз».

Часто подсчитывают последние 4 счета, движения или такта, при этом вместо последнего счета «один» называют следующий элемент, смену направления и т.п.

Рассмотрим \_\_\_\_\_, например, соединение из двух шагов: Step Touch (8 шагов) и

V-Step (4 шага): «раз — два — три — четыре» — 4 Step Touch. На счет

«четыре» дается указание: «Еще четыре!» — и осуществляется обратный подсчет: «четыре — три — два», V-Step (вместо счета «раз»).

Визуальное управление группой

Разработанная в США условная знаковая система управления группой значительно облегчает проведение занятий оздоровительной аэробикой.

Например, тренер показывает направление движения с пояснением, что

делать, указывает количество повторений и т.д.

«Внимание!» — одна или две руки подняты вверх наружу.

«Начало!» — одна рука согнута над головой ладонью вниз.

«Налево, направо!» — рукой, поднятой в сторону, тренер указывает направление движения.

«Вперед!» — одной или двумя руками, поднятыми вперед, тренер указывает направление движения.

«Назад!» — обе руки согнуты впереди, большие пальцы направлены назад.

«Стоп!» — руки скрестно перед грудью.

«Марш!» — руки скрестно перед грудью. Выполнять поочередные движения кистями к себе и от себя.

«Добавить!» — руки скрестно перед собой, кисти касаются плеч.

«Соединить!» — слегка согнутые руки поднять вверх, кисти перекрещены.

«Темп!» — руки согнуты перед грудью, предплечье одной руки — над предплечьем другой. Круговые движения предплечьями.

«Отлично!» — руку вытянуть вперед, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх.

«Обратный счет!» — рука в сторону, предплечье вверх, пальцы показывают счет: «4» — четыре пальца раскрыты, «3» — три, «2» — два. Счет «1» не указывается.

«Поворот!» — круг рукой над головой.

Обычно визуальное управление сопровождается словесными указаниями, например показывается направление движения с пояснением, что делать.

Комментировать выполнение упражнений, давать пояснения и визуально управлять группой необходимо четко и уверенно. Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых у занимающихся на уровне ощущений закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или

иной фазы упражнения, особенно при выполнении силовых упражнений в

15 партере и с использованием различного рода амортизаторов, отягощений, предметов.

К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Тренер должен движениями подчеркивать моменты расслабления, напряжения, характер элементов и т.п. Большое значение имеет мимика. Нельзя проводить занятия с выражением недовольства, раздражительности и усталости на лице.

## Самоконтроль действий

Очень большое значение в проведении занятий имеет использование зеркала. Занимающиеся могут контролировать свои движения и сличать их с действиями тренера.

В связи с обучением возникает еще одна важная проблема — как показывать упражнения? Всегда ли нужно это делать лицом к занимающимся, в зеркальном

отображении? Простые по координации движения можно показывать именно так -- с левой руки и ноги, сложные — спиной к занимающимся. Огромную помощь при этом оказывают зеркала, наличие которых в залах для проведения

аэробики не только улучшает дизайн, но и важно для обучения, технически правильного выполнения упражнений, лучшего контакта с занимающимися.

Однако длительное выполнение тренером упражнений спиной к ним может вызвать у некоторых из них отрицательную реакцию. Поэтому, когда отдельные движения или комбинация освоены достаточно хорошо, тренер поворачивается лицом к занимающимся и выполняет движения в зеркальном отображении.

Раскроем принцип зеркального показа на отдельных примерах, отображенных в следующей таблице:

Движения занимающегося      Движения педагога  
(тренера, инструктора)

*При выполнении движений на месте*

с правой ноги с левой ноги

*При продвижении в сторону или по диагонали вперед - в сторону*

вправо влево с левой ноги

*При продвижении вперед*

вперед с правой ноги назад с левой ноги

*При продвижении назад или по диагонали назад-в сторону*

назад с правой ноги вперед с левой ноги

16

Однако существуют и исключения из правил. Например, при выполнении V-степа, шага «мамбо», а также многих движений из танцевальных видов аэробики занимающийся выполняет движение вперед с правой ноги, тренер —

также вперед, но с левой ноги. При выполнении различного рода движений с поворотами — например, шаг вперед с поворотом кругом — тренер несколько

раз повторяет движение с группой в положении спиной, а затем уже лицом к ней.

## Симметричное обучение

Необходимо помнить, что движения должны выполняться в обе стороны: равномерная нагрузка способствует гармоничному развитию. Известно, что в процессе развития организм человека, несмотря на симметричное строение двигательного анализатора, претерпевает асимметричные изменения, в

результате которых одна из конечностей формируется в ведущую (доминирующую), а другая — в подчиненную (недоминирующую). Наиболее характерным выражением двигательной асимметрии является преимущественное использование им правой или левой руки, что получило название право- и леворукости. Как показали исследования в области общей и

спортивной педагогики, лучше всего осваивать и тренировать движения вначале доминирующей рукой или ногой, а потом недоминирующей. Этот принцип рационально использовать при индивидуальном тренинге, а вот на занятиях с большой группой, когда приходится выполнять различные перемещения по площадке, вступает в силу закон подчинения меньшинства большинству, а, как известно, большинство людей — правши.

Принципы симметричного обучения должны соблюдаться при составлении комбинаций. Для этого необходимо помнить о тех элементах, которые дают смену ноги в комбинации (например, Double Step Touch, Double Knee Up и др).

Обычно они используются в начале или в конце комбинации и в процессе обучения и тренировок обеспечивают симметричную нагрузку на правую и левую стороны.

Специфические методы разучивания и освоения комбинаций в аэробике условно можно разделить на:

- метод линейной прогрессии;
- метод «от головы к хвосту»;
- метод зигзага;
- метод сложения;
- собственно блок-метод.

При линейном методе вначале многократно повторяют тот или иной элемент ногами (например, приставной шаг), затем, продолжая выполнять его,

добавляют движение руками. Затем можно усложнять элемент за счет изменения направления, темпа и т.п. Далее переходят к другому элементу.

Таким образом, выстраивается некая цепочка из элементов. Данное построение

вполне доступно начинающим и при определенной продолжительности занятия

17

дает хорошую аэробную нагрузку, что способствует лучшей работе сердечно-

сосудистой и дыхательной систем. Одновременно создаются координационные

заготовки для дальнейшего усложнения двигательных задач.

Метод «от головы к хвосту». Вначале выполняется и многократно повторяется упражнение А, затем — Б; потом вновь возвращаются к упражнению А и соединяют его с упражнением Б. Каждое упражнение

повторяют многократно. Затем разучивается новое движение — В, после чего

следует тренировка соединения Б — В (упражнение А не повторяется), далее следующее — Г и т.д.

А Б В Г Д А+Б Б+В В+Г.

Метод зигзага состоит в использовании комбинаций из различных элементов, поэтому он применяется на том этапе, когда занимающиеся уже освоили отдельные элементы и соединения. Использование данного метода требует высокой концентрации внимания и хорошей координации движений. Ниже схематично представлена данная методика организации отдельных элементов:

А Б А+Б В А+В+Б+В+А...

Следующая методика, которую использует тренер, — методика сложения.

В отличие от предыдущей методики, в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения:

А Б А+Б В А+Б+В Г А+Б+В+Г.

И наконец, так называемый блок-метод, который является наиболее сложной формой организации различных элементов хореографии и аэробики:

А Б А+Б В Г В+Г АБ+ВГ.

Таким образом, комбинация будет состоять из 4 элементов — на 32 счета или более. Можно продолжить комбинацию, добавив элементы Д, Е и т.д.

Проведение занятий по методу сложения и блок-методу — наиболее сложное среди описанных выше. Начинать занятия следует с использования наиболее простых методов, начиная с линейного.

Между отдельными комбинациями исключаются паузы — они заполняются простейшими элементами, например небольшими пружинящими приседаниями, шагами, подскоками. Такой принцип проведения, называемый  *Holding Pattern* , позволяет сохранять высокий темп занятий и в то же время снимать излишнюю координационную и физическую нагрузку.

Остановимся подробнее на различных вариантах внутреннего построения комбинаций, которое будет определяться не только чередованием элементов или соединений, но и четкой структурой, определяемой количеством их повторений.

Остановимся подробнее на различных вариантах разучивания и раскладки композиций. Классический вариант блок-метода показан ниже.

А — повторить 8 раз; Б — повторить 8 раз; А — повторить 4 раза; Б — повторить 4 раза; А — повторить 4 раза; Б — повторить 4 раза; А — повторить

2 раза; Б — повторить 2 раза;

18

А — повторить 2 раза; Б — повторить 2 раза; А — повторить 2 раза; Б — повторить 2 раза; А — повторить 2 раза; Б — повторить 2 раза.

8 (А+Б), (А+Б), 4 (А+Б), 2 (А+Б), 2 (А+Б), 2 (А+Б), 2 (А+Б).

Другой вариант строится по принципу перевернутой пирамиды.

8 (А+Б), 4 (А+Б), 2 (А+Б), 1 (А+Б), 1 (А+Б).

Широко применяются и другие разновидности пирамидального варианта:

а) 8 (А+Б), 4 (А+Б), 2(А+Б), 1 (А+Б), 1(А+Б); 8 (А+Б), 4 (А+Б), 2(А+Б), 1 (А+Б), 1(А+Б);

б) 4 (А+Б), 2(А+Б), 1 (А+Б), 1 (А+Б), 1 (А+Б), (А+Б), (А+Б), 4 (А+Б), 8 (А+Б).

Этапы составления комбинаций

Начинающему педагогу (тренеру-инструктору) обычно трудно самостоятельно составить комбинированные задания, полностью отвечающие методическим принципам оздоровительной тренировки и структуры урока в аэробике. Такая неуверенность может возникнуть от недостатка педагогических

знаний, умений и практического опыта. Поэтому вначале надо пользоваться теми комбинированными приемами, которые тренер выполнял сам, практически занимаясь аэробикой.

Регламентированный стиль. Составление учебных комбинаций можно словно разделить на несколько этапов:

— *первый этап* — подбор элементов, которые будут включены в комбинацию.

Выбор составляющих должен соответствовать уровню подготовленности группы, с одной стороны, и соответствовать поставленным задачам — с другой;

— *второй этап* — выбор музыкального сопровождения. Это очень важный момент для успешной подготовки будущей хореографии, от музыки будет зависеть темп выполнения упражнений, их характер, эмоциональное воздействие на состояние занимающихся;

— *третий этап* — непосредственное составление комбинации на определенное количество счетов — с учетом динамических акцентов в музыке.

Следует учитывать, что одни базовые элементы классической аэробики, а также

танцевальные шаги выполняются на 2 счета, как, например, Step Touch, а другие, как V-step, — на 4. Ниже приводится расклад элементов в комбинации

по счетам:

2 Grapevines=8 счетов +4 Step-touch=8 счетов +2 V-step=8 счетов +4 Jumping Jacks=8 счетов. Комбинация=32 счета;

— *четвертый этап* — выбор метода для обучения комбинации — сложения или блок-метода — и разложения ее на элементы.

Не следует увлекаться слишком путаными и сложными сочетаниями движений. Комбинации должны быть предельно лаконичны и целенаправленны.

Свободный стиль. Выше мы говорили о системе создания жестко сконструированных хореографических комбинаций. Однако в аэробике находит

применение и свободный стиль, оставляющий тренеру возможность импровизировать в процессе занятий и требующий от него хорошего уровня подготовленности, двигательной эрудиции, большого опыта работы, высокой музыкальности, владения педагогическими приемами управления группой.

На практике вполне уживаются два метода: предварительно четко разработанная, ориентированная на использование музыки программа и свободный стиль.

Важное значение имеет и правильное построение занимающихся в пространстве.

Возможно использование следующих видов построений:

I — в кругу;

II — в колоннах;

III — «шахматное» (рис. 2).

Рис. 2. Основные варианты построения

Типы занятий

На практике мы встречаемся с различными видами занятий, которые определяются целевыми задачами: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений, профилактикой различных заболеваний и т.д.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы можно условно выделить несколько типов уроков:

- обучающий \_\_\_\_\_, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих;
- контрольный, на котором осуществляется тестирование занимающихся;
- тренировочный, построение которого должно учитываться принцип биологической целесообразности;
- однонаправленный, на котором в основном решается одна основная задача (например, выполняется программа классической аэробики, направленная на воспитание выносливости, основное содержание которой — различного рода шаги, скачки, подскоки, организованные в комбинации по методу сложения, блока и др). К данному типу можно отнести и программы силовой направленности, с использованием эспандера или отягощений.
- комплексный, на котором одновременно решаются задачи развития нескольких физических качеств (например, соединение блоков, в одном 20 из которых применяется классическая или танцевальная аэробика, а в другом — силовая).
- комбинированный, на котором одновременно, а не в разных блоках используются различные виды аэробики, например степ - и памп-аэробика, резист-А-бол и отягощения (гантели) или резиновый эспандер;
- групповое занятие;
- индивидуальное занятие.

Любое занятие подчиняется законам, традиционно сложившимся в физической культуре, и состоит из подготовительной (разминка), основной и заключительной частей, каждая из которых состоит из нескольких блоков,

которые, в свою очередь, подразделяются на комбинации, соединения и элементы.

Структура занятия — не некая застывшая схема. Она может видоизменяться в зависимости от целей, задач, вида аэробики.

#### *Подготовительная часть*

Задача данной части урока — подготовка организма к последующей работе.

В процессе разминки повышается температура тела, развиваются сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы организма.

Большое значение имеет подготовка опорно-двигательного аппарата. К тому же в этой части урока осуществляется психологический настрой к предстоящей

работе. Темп музыки в подготовительной части не превышает 124-136 уд./мин.

Разминка составляет около 10—15% всего \_\_\_\_\_ времени занятия.

Упражнения,

применяемые в разминке, должны воздействовать по возможности на большие

группы мышц, чтобы температура тела повышалась до 38,5-39°C. Чтобы в дальнейшем избежать травмы, следует включать в программу занятий также упражнения на растягивание с небольшой амплитудой.

Исключаются резкие маховые движения, которые могут привести к микротравмам мышц.

Очень важны также правильный подбор упражнений и их дозировка.

Слишком большая интенсивность разминки может привести к образованию углекислоты в мышцах, что негативно скажется на дальнейшей тренировке. Занимающиеся при этом могут почувствовать усталость уже после разминки.

Слишком малая интенсивность, в свою очередь, может привести к тому, что занимающийся не сможет приступить к упражнениям основной части урока.

Необходимо уделить внимание воздействию на суставы. Уже в разминке следует выполнить ряд упражнений, которые улучшат их подвижность, однако

это не должно быть главной целью данной части урока. Упражнения на растягивание выполняются с оптимальной амплитудой, исключая какие-либо боли в суставах. Важно соблюдать при этом принцип индивидуализации, так как занимающиеся обладают различной степенью гибкости и то, что оптимально для одних, неприемлемо для других. Особое внимание уделяется 21

голеностопному, коленному и плечевому суставам. Обычно стретчинг (его часто называют *предстретчингом*) выполняется в конце разминки.

Возможен и другой вариант. Так как темп выполнения упражнений в разминке невысок, можно разучивать новые элементы, используя метод расчленения, осваивая работу ног или рук в замедленном темпе. Затем можно использовать наработанные навыки в основной части урока в высоком темпе и

с высокой интенсивностью, что позволяет удерживать этот темп в течение

всего занятия, активно воздействуя на кардиореспираторную систему.

*Первый блок* подготовительной части урока включает упражнения локального и регионального характера: для мышц шеи, малоамплитудные движения туловищем, изолированные движения для таза, бедер. Чаще всего это

отдельные элементы, не объединенные в соединения и комбинации и воздействующие на отдельные мышцы или группы мышц сверху вниз — от головы к ногам — или снизу вверх, начиная с ног и заканчивая головой.

Основной метод проведения упражнений в этом блоке — линейный.

*Второй блок* включает упражнения для всего тела — различные шаги аэробической хореографии. Возможно выполнение комбинаций, элементы которых составляют содержание основной части, но в облегченном варианте, в

более спокойном темпе — без скачков и подскоков, движений руками и т.п.

Этот так называемый *эффект репетиции* облегчит правильное освоение комбинаций основной части.

*Третий блок* — предстретчинг: упражнения на растягивание небольшой амплитуды в положении стоя.

*Основная часть*

Это самая важная часть урока аэробики. Лишь после 20 мин интенсивной работы начинает происходить активное энергообеспечение за счет жирового обмена, что способствует снижению веса тела. Темп музыки при занятиях аэробикой составляет в среднем 128—152 уд./мин., в программах высокой интенсивности — до 160 уд./мин. Именно кардиоблоки способствуют улучшению деятельности кардиореспираторной системы и уменьшению содержания жирового компонента тела.

В основной части выделяют несколько блоков. Это так называемый *аэробный разогрев* — блок, в котором выполняются элементы, типичные для хореографии при занятиях аэробикой средней интенсивности: Step Touch, Step

Tap, Step Heel, джоггинг с возрастающей амплитудой движений.

Следующий блок — пиковый, отличающийся наибольшей кардионагрузкой.

Основные используемые средства — кики, бег с движениями руками, скачки и

прочие элементы аэробной хореографии высокой интенсивности.

В следующем, третьем блоке нагрузка постепенно снижается, однако пульс остается на том же уровне. Постепенное снижение нагрузки осуществляется за

счет уменьшения амплитуды, замедления темпа музыки до 124—136 уд./мин.

или замены в комбинации более интенсивных элементов на менее интенсивные.

22

Следует, однако, помнить, что на протяжении всего кардиоблока ЧСС должна оставаться в пределах 60—80% от максимальной и именно в этой зоне

пульс может слегка повышаться и снижаться, достигая максимальных величин

в пиковом блоке.

### *Заключительная часть*

Заключительная часть урока включает упражнения на гибкость, которые выполняются обычно в положении лежа или сидя на полу (в партере).

Данную

программу упражнений следует строить со сбалансированной нагрузкой на все

суставы, уделив особое внимание растягиванию мышц, участвовавших в предыдущей работе: икроножной, камбаловидной, четырехглавой мышцы бедра и мышц — разгибателей бедра.

Не следует забывать и об упражнениях на расслабление. Движения с расслаблением используются как при действиях руками, туловищем, так и при

выполнении наклонов. Неумение расслабляться, излишняя скованность являются, прежде всего, признаком плохой координации движений.

С физиологической точки зрения конкретными причинами этого могут быть тоническая напряженность, недостаточная скорость расслабления мышц.

Возможно выполнение упражнений на расслабление в партере лежа или сидя

с последующим коротким напряжением отдельных мышечных групп: например,

в положении лежа на спине надавить пятками на пол в течение 3—8 сек и затем

расслабить мышцы, участвовавшие в статическом напряжении. Различного рода потряхивания руками и ногами также способствуют расслаблению и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

Продолжительность заключительной части урока составляет около 5-7 мин.

Темп музыки спокойный — 90—100 уд./мин, ЧСС постепенно снижается до 90—110 уд./мин.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин – Харьков : Основа, 1993. – 241 с.
2. Головченко Г. Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания : Учеб. пособие / Г. Т. Головченко – Харьков : ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.
3. Красуля А.В. Техника выполнения упражнений в атлетической гимнастике : метод. рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей физ. воспитания / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта; авт. – сост. А. В. Красуля]. – Харьков : Изд-во НУА, 2013. – 28 с.
4. Лидьярд А. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / Артур Лидьярд, Гарт Гилмор : пер. с англ. В. Б. Розова. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 352 с.
5. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки : Учеб. пособие / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей , Д. В. Леонов – Москва : Изд-во «Советский спорт», 2010. – 84 с.
6. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика. В 2т./ Т.С, Лисицкая, Л.В. Сиднеева.: — М.: ФАР, 2002. — Т. 1 — 221с.; Т.2 — 211с.
7. Рипа, М.Д. Практические и методические основы кинезотерапии: учеб. пособие /М.Д.Рипа, М.М Расулов, И.В. Кулькова. — М.: Т.