МIHICTEPCTBO OCBITИ, НАУКИ, МОЛОДI I CПОРТУ УКРАЇНИ

**Вищій навчальний заклад**

**ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАННЯТЬ СТУДЕНТІВ

ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

(рекомендації для студентів та викладачів)

ДОНЕЦЬК 2012

МIHICTEPCTBO OCBITИ, НАУКИ, МОЛОДI I CПОРТУ УКРАЇНИ

**Вищій навчальний заклад**

**ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ САМОТІЙНИХ ЗАННЯТЬ СТУДЕНТІВ

ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

(рекомендації для студентів та викладачів)

 Розглянуто на засіданні

 кафедри фізичного виховання і спорту

 « » 2012 р. протокол №

 Завідувач кафедри:

 С. М. Швидкий

 Затверджено на засіданні

 навчально – видавної ради

 ДонНТУ протокол №

Донецьк-ДонНТУ 2012

УДК

ББ

 Методичні рекомендації для студентів-спортсменів, тренерів-викладачів вищіх навчальних закладів/Сост.Т.Б.Серорез,Н.В.Косорукова. – Донецьк: ДонНТУ, 2012. – 25с.

У роботі дані рекомендації стосуються самостійних занять студентів з загальної фізичної підготовки. Запропонована система підготовки оцінити здоров'я, фізичну підготовленість та успішно скласти фізичні нормативи і Державні тести фізичного розвитку.

**Укладачі**: Т.Б.Серорез асистент кафедри

 Н.В.Косорукова асистент кафедри

**Рецензенти**: доцент каф. фіз. виховання ДонНТУ А.В.Столяренко

 доцент каф. фіз. виховання ДонНТУ Н. I. Фалькова

 Донецьк-ДонНТУ 2012

ЗМІСТ

Введення 4

1. Оцінка рівня фізичної підготовленості 5

2. Організація та умови здачі нормативів 7

3. Методика самостійної фізичної підготовки студентів спрямована на здачу державних нормативів 11

4. Легкоатлетична підготовка 15

5. Силова підготовка 21

6. Самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами 24

7. Література 25

ВСТУП

Основним критерієм гарної фізичної підготовки студентів є успішна здача державних тестів фізичної підготовленості. Проте, по ряду причин багато студентів слабо справляються з нормативними вимогами, а студенти виконують їх на «відмінно» обчислюються одиницями. Аналізуючи причину такого становища, стає зрозуміло, що двох занять з фізвиховання на тиждень явно недостатньо. Потрібна організація цілеспрямованих додаткових самостійних занять, що і викликало необхідність розробки справжніх рекомендацій.

Тому метою методичних рекомендацій є запропонувати програму самостійних занять по ОФП спрямовану на організацію підвищення рівня фізичної підготовки та успішну здачу державних тестів.

Ставлячи мету студент вирішує такі завдання:

1. Організаційні питання (теоретична підготовка, вибір місця занять і форма одягу, організація харчування, розподіл навантаження, методика самоконтролю і т.д.).

2. Організація і вибір методів і засобів у легкоатлетичної підготовки.

3. Організація і вибір методів і засобів у силовій підготовці.

4. Поетапна перевірка результатів самостійних занять і самоконтролю.

1. ОЦІНКА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Сучасний етап науково-технічного прогресу пред'являє нові вимоги до вузівського педагогічного процесу, веде до інтенсифікації розумової праці студентів. Все наполегливіше заявляють про себе в цих умовах проблеми інтелектуального, емоційного та фізичного перенапруження учнів.

У зв'язку з цим, кожна людина повинна знати стан свого здоров'я прагнути глибше пізнати самого себе.

В процесі проведення навчальних занять з фізичного виховання, проходження медоглядів і лікарсько-педагогічних спостережень, студенти отримують відомості про стан фізичного розвитку, розширюють знання про свій організм, його особливості та можливості.

Перш ніж приступити до самостійних занять фізичною культурою і спортом, кожен студент повинен визначити рівень свого фізичного розвитку. Це можна зробити за допомогою спеціальних вправ (державних тестів) на навчальних заняттях з фізичного виховання під керівництвом викладача, а так само спільно з іншими студентами в умовах гуртожитку або в процесі самостійних занять фізичними вправами (див. таблицю тестів). Здавши контрольні нормативи і порівнявши їх з таблицею оцінки фізичної підготовленості можна визначити свій рівень фізичної підготовки.

Оцінка фізичної підготовленості.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Бал | Рівень фізичної підготовленості | Кількісна оцінка УФП |
| п/п |  |
| 1 | 45-50 | високий | 5 |
| 2 | 35-44 | вище середнього | 4 |
| 3 | 25-34 | середній | 3 |
| 4 | 15-24 | нижче середнього | 2 |
| 5 | 10-14 | низький | 1 |

Ваго-ростовий показник (індекс Кетле). Вимірюється вага і зростання студента в спортивному одязі (труси, майка), без взуття. Маса тіла в грамах ділиться на його довжину в сантиметрах. Оцінюється отримане кількість грам маси тіла, що припадають на сантиметр довжини. Середнім показником для чоловіків вважається 400-410г/см., А для жінок 370-380г/см. Величини нижче 350г у чоловіків і 325г у жінок свідчать про недостатній вазі. Високий ваго-ростовий індекс понад 450г характерний для огрядних людей, якщо при цьому інші індекси та інші показники фізичного розвитку будуть низькими.

Разом з тим, показники вище 450г можуть бути у спортсменів з добре розвиненою мускулатурою і хорошими іншими даними. Ці відомості необхідно знати кожному студенту для здійснення необхідного контролю за своєю вагою і раціонального харчування.

Функціональна проба. Перед виконанням проби протягом дня не повинно бути фізичного навантаження. Проба виконується не раніше ніж через дві години після прийому їжі. Перед виконанням наїрузкі випробуваний відпочиває стоячи в основний стійці три хвилини. На четвертій хвилині підраховується частота пульсу за 15сек. з перерахунком на одну хвилину. Далі виконується 20 глибоких присідань за ЗОсек., Піднімаючи руки в перед, розводячи коліна в сторони і зберігаючи тулуб у вертикальному положенні. Відразу після присідання підраховується частота пульсу протягом перших 15сек. з перерахунком на одну хвилину.

Визначається величина перевищення частоти пульсу після присідань у відсотках у порівнянні з вихідною.

Наприклад, вихідна величина пульсу 60уд./мін., Після присідання 72уд./мін. Перевищення



Для оцінки стану серцево-судинної системи при проведенні функціональної проби враховується наступні показники:

• величина почастішання пульсу. Оцінка, «відмінно» - до 50%, «добре» - до 75%, «задовільно» - до 76-100% і «незадовільно» - понад 100%

• період відновлення пульсу до вихідних величин. Оцінка, «відмінно» - до 1,5 хв., «Добре» - до 2 хв., «Задовільно» - до Змін., «Незадовільно» - понад Змін.

• Зміна артеріального тиску здійснюється при проведенні функціональної проби в кабінеті лікаря.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ І УМОВИ ЗДАЧІ НОРМАТИВІВ

Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Види випробувань | Стать | Нормативи, бали |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **витривалість**Біг на 3000м, хв, сек. | М | 14,30 | 15,40 | 16,30 | 17,30 | 18,30 |
| Ж | 16,50 | 17,50 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Ж | 11,20 | 12,10 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| **сила**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кол-во. | М | 32 | 26 | 20 | 16 | 13 |
| Ж | 16 | 11 | 7 | 5 | 3 |
| **або**підтягування на перекладині, разів. | М | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Ж | 1 | *Уг* | - | - | - |
| Піднімання в сід 1хв, раз. | М | 40 | 34 | 28 | 23 | 19 |
| Ж | 37 | 33 | 28 | 23 | 19 |
| Стрибок у довжину з місця, см | М | 224 | 207 | 190 | 175 | 160 |
|  | Ж | 184 | 172 | 160 | 150 | 142 |
| **швидкість**Біг на 100 м, сек. | М | 14,4 | 14,9 | 15,5 | 16,0 | 16,5 |
| Ж | 16,4 | 17,3 | 18,2 | 19,1 | 20,0 |
| **спритність**Човниковий біг 4x9 м, сек. | М | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 11,1 | 11,5 |
| Ж | 11,1 | 11,5 | 12,0 | 12,4 | 12,8 |
| **гнучкість**Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см. | М | 19 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| Ж | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 |

Умови виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Загальні положення

До виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України (далі-тести) допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, чітко розуміють мету своєї участі в ньому, ознайомлені з технікою та правилами безпеки під час їх здачі.

У разі незадовільного самопочуття брати участь в тестування не рекомендується.

Тестування проводиться два дні: перший день - на швидкість, силу ніг (стрибків з місця в довжину або висоту) і витривалість, другий день - на силу рук (згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, або підтягування на перекладині, або вис на зігнутих руках), спритність (човниковий біг), силу м'язів тулуба (піднімання в сивий), гнучкість (нахили тулуба вперед), плавання без урахування часу (якщо воно не проводиться в перший день як тест на витривалість).

Якщо плавання проводиться протягом одного дня, то послідовність залишається тією ж. При цьому тест на витривалість і плавання необхідно виконувати останнім.

Тести можуть виконуватись і в іншій послідовності, якщо це впливає негативно на досягнення результатів в одному з них.

Тести на фізичну підготовленість можуть використовуватися і як окремі випробування в кінці відповідного розділу підготовки.

Під час перевірки фізичної підготовленості призовної молоді тестування проводиться в такій послідовності: на спритність, швидкість, силу, витривалість і плавання.

Тестування необхідно проводити у вигляді змагань, що значною мірою забезпечить надійність результатів.

Ліка, які підлягають тестуванню, повинні бути в спортивному одязі та взутті. Вправи можуть виконуватися і босяком. Не дозволяється користуватися взуттям з шипами.

Перевірку фізичної підготовленості всіх груп населення необхідно проводити в один і той же часовий період, належних санітарно-гігієнічних та погодних умовах.

*1. Спринтерський біг (30,60,100 метрів)*

Обладнання. Секундомір, який фіксує десяті частки секунди, виміряється дистанція, стартовий пістолет (або прапорець), фінішна стрічка.

Опис проведення тестування. За командою "На старт!" Учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту

(Низький старт не використовується) і зберігають нерухоме положення. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темп бігу перед фінішем.

Результат тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки та зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Марш!» З одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному порядку і розділена на окремі доріжки.

Тестування має проводитися в умовах, в яких учасники могли б показати свої найкращі результати.

*2. Стрибок у довжину з місця*

Обладнання. Не слизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах ...

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки та зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил спортивних змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинне знаходитися на одному рівні.

*3. Стрибок вгору з місця*

Обладнання. Розмітка на стіні, магнезія або крейда.

Опис проведення тестування. Учасник тестування натирає кінчики пальців магнезією або крейдою, ставати обличчям до стіни, де зроблена розмітка, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою "Можна!" Учасник піднімає руки вгору і стосується кінчиками пальців розмітки. Потім він опускає руки в низ, злегка присідає, і робить різкий змах з зігнутими руками вгору, відштовхуючись в тому ж напрямку ногами, стрибаючи вертикально вгору, домагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки.

Результатом тестування є відстань у сантиметрах між позначками, зробленими на стінці кінчиками пальців до і після стрибка.

Загальні вказівки та зауваження. Зачитується результат з двох спроб. Не дозволяється під час підготовки до виконання стрибка згинати ноги або руки, стрибати з розгону, стосуватися розмітки після стрибка однією рукою.

*4. Біг на середні і довгі дистанції*

Обладнання. Секундоміри, виміряних дистанція (вимірювати дистанцію слід по лінії, яка проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для чоловіків, жінок і дітей умови тестування однакові (різниця лише в довжині).

За командою "На старт!" Учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Марш!» (Або пострілом) починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі необхідності дозволяється перейти на ходьбу.

Результатом тестування є подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки та зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані.

Погодні умови повинні супроводжувати того, щоб учасники тестування показали звичайні результати.

*5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи*

Обладнання. Рівна дерев'яна або земляна майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень спираються на підлогу. За командою "Можна!" Учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість помилкових згинання та розгинання рук за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження. При згинанні рук необхідно стосуватися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у верхньому положенні із зігнутими руками більше трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки з повною амплітудою. Згинання та розгинання рук, які виконуються з помилками, не зараховуються.

*6. Підтягування*

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магнезія. Брус або лава повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у висі не торкався ногами землі.

Опис тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом з верху (долонями в перед) береться за перекладину на ширину плечей, руки випрямлені. За командою "Можна!", Згинаючи руки, він підтягується до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю розгинає руки, опускаючісь у вис. Вправа повторюється стільки разів, на скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено ні одна умова.

Винятком, для дітей дошкільного та учнів молодшого шкільного віку і жінок установлена ​​система дробових оцінок тестування.

Якщо учасник випробувань підтягується до положення, при якому візуально реєструється незначний, але явно виражений кут згинання рук в ліктьових суглобах, приписується 1/3 підтягування. Підтягування до положення, при якому голова учасника стосується рівня перекладини, оцінюються 1/2 підтягування. Якщо учасник стосується поперечини кінчиком носа, йому вважається 3/4 підтягування.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розмахування під час підтягування, робити додаткові рухи ногами.

Тестування зупиняється, якщо учасник робить зупинку на дві і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше як два рази поспіль.

3. МЕТОДИКА САМОСТІЙНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКІ СТУДЕНТІВ НАПРАВЛЕНІ НА ЗДАЧУ ДЕРЖАВНИХ НОРМАТИВІВ

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів. Самостійні заняття можуть проводитися в будь-яких умовах, у різний час і включати завдання викладача або проводиться за самостійно складеною програмою. При проведенні самостійних занять студенти повинні спиратися на методичну допомогу викладачів кафедри фізичного виховання.

Самостійні заняття необхідно планувати на весь період навчання у вузі. В залежності від стану здоров'я, вихідного рівня фізичної підготовленості та рівня домагань план може містити різні цілі - від виконання навчальних вимог до нормативів вищих розрядів.

Студентам віднесених до спеціальної медичної групи, рекомендується вирішувати завдання - усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку. Всі студенти основної медичної групи повинні починати з багатосторонньої підготовки.

Єдиної метою самостійних занять для всіх контінгетов студентів є збереження і зміцнення здоров'я, підтримки високого рівня фізичної та розумової працездатності.

Державні тести фізичної підготовленості вимагають від студентів досить високого рівня фізичної підготовленості. Кожне контрольне вправу має складну структуру і, як правило, результати в них визначаються комплексним проявом фізичних якостей.

Пріоритетне поєднання фізичних якостей тестових вправах.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тестові фізичні вправивиди програми | рухові здібності |
| Сила рук плечовогопояса, тулуба | Сила ніг | «Швидка сила» (стрибучість) | Швидкісно - силова (витривалість) | Аеробна витривалість |
| 1 | Швидкість (біг 100 м) | + | + | + + | + + + | — |
| 2 | Сила ніг (стрибки в довжину з місця) | + | + + | + + + |  |  |
| 3 | Витривалість (біг 2000; 3000м) | + | + | — | — | + + + |
| 4 | Сила рук (згинання, розгинання) | + + + |  |  | + |  |
| 5 | Спритність (човниковий біг 4x9 м / сек.) | + | + | + | + + |  |
| 6 | Сила м'язів тулуба (піднімання за 1 хв.) | + + + |  |  | + + |  |
| 7 | Гнучкість (нахили тулуба в перед з положення сидячи см.) | + | + |  |  | + + |

Як видно з таблиці, при підготовці до здачі державних тестів рекомендується звернути особливу увагу на розвиток витривалості, сили, швидкості, скоростносіловой витривалості, стрибучості, гнучкості.

Для самостійних занять фізичними вправами необхідно:

• позначити поставлену мету;

• засвоїти науково обгрунтовані методи тренування;

• вносити корективи в тренувальну програму;

На самостійних заняттях важливо пам'ятати наступні:

1. Не потрібно прагнути до досягнення максимального результату в найкоротший термін.

2. Тренувальні навантаження повинні відповідати функціональним можливостям організму.

3. Результати самостійних занять будуть найбільш ефективні при дотриманні режиму дня, правильне харчування, періодичності навантажень, виконання гігієнічних вимог, постійному самоконтролі фізичного стану.

Починати самостійні заняття треба з підготовчої тренування. Вона включає в себе: щоденну спеціальну ранкову зарядку, тренувальні заняття бігової характеру і силове тренування 2-3 рази на тиждень.

Приблизний графік самопідготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | види занять | Дни недели |
| Пн. | Вт. | Ср. | Чтв. | Птн. | Сб. | Нед. |
| 1 | спеціальнаранковазарядка | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Тренувальнібіговівправи | + |  |  |  | + |  |  |
| 3 | Тренувальнісиловівправи |  | + |  | + |  |  |  |

Спеціальна ранкова зарядка

Активізують дихання. Початкове положення (І.П.), основна стійка (О.С.), підняти розслаблені руки вгору, повільно вдихаючи через ніс, затримуючи дихання на 1-2 секунди і, «впустивши» руки в низ, нахиляючись вперед, активно видихнути через відкритий рот. Повторити 2-3 рази. Між вправами 3-4 звичайних дихальних акта.

Прискорена ходьба, що переходить в повільний біг 2-5 хвилин.

Разминочний комплекс. Включає в себе довільно обрані вправи. Важливо дотримуватися послідовності розминки зверху вниз. Наприклад:

а) нахили, повороти, обертання головою;

б) нахили, скручування тулуба;

в) згинання, обертання, махи верхніми і нижніми кінцівками;

г) пружні випади «у кроці».

Повільний біг протягом 1,5-2 хвилин, що чергується зі спеціальними біговими вправами: високим підніманням стегна, з захльостуванням гомілки, що виконуються з максимальною частотою серіями по 10-15 секунд. Перший тиждень прискорюватися по одному разу, надалі - по два рази.

Спеціальний комплекс вправ.

• в положенні високого старту, руки зігнуті в ліктях - робота руками як в бігу, з максимальною частотою (кількість разів за 15секунд);

• з упору присівши - вистрибування вгору (кількість разів за 15 секунд);

• з упору сидячи ззаду - підйом прямих ніг (кількість разів за 15 секунд);

• в упорі лежачи - згинання-розгинання рук (кількість разів за 15 секунд);

• стрибки на двох ногах (можна зі скакалкою) 50-100 разів;

Відпочинок між вправами - до відновлення пульсу 90-95 уд / хв. (15-16 ударів за 10 секунд). У міру підвищення тренованості комплекс повторювати двічі.

Підтягування у висі на перекладині (згинання, розгинання рук з упору лежачи для жінок): два підходи кількість повторень в підході дорівнює 75% від максимально доступного в даний час результату). Повільний біг 3-5 хвилин.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально, але краще в невеликій (3-5 чол) групі. Самостійні індивідуальні заняття поза населених пунктах не допускаються. Займатися рекомендується 2-6 разів на тиждень по 1-1,5 години. Кращий час для занять через 2:00 після обіду. Заняття повинні сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей і складатися з підготовчої, основної та заключної частини.

Підготовча частина являє собою розминку - загальнорозігриваючу і спеціальну. Розминка складається з ходьби, повільного бігу, загальнорозвиваючих гімнастичних вправ. Після силових вправ і вправ для розвитку гнучкості слідують вправи на розслаблення. Навантажуються послідовно дрібні і потім великі м'язові групи. Підготовча частина повинна тривати 10-15 хвилин.

В основній частині вивчається спортивна техніка й тактика, здійснюється розвиток фізичних якостей, сили, швидкості, витривалості, спритності та ін Доцільна така послідовність виконання вправ: для вдосконалення техніки рухів - для розвитку швидкості - для розвитку сили - для розвитку витривалості.

У заключній частині повільний біг, вправи на розслаблення з поступовим зниженням навантаження 5-10 хвилин.

При самостійних заняттях фізичними вправами необхідно дотримуватися основні методичні принципи.

1. Принцип свідомості і активності пропонує поглиблене вивчення теорії: теорії методикою тренувального процесу, вміння аналізувати та вносити корективи.

2. Принцип систематичності вимагає не переривчастості тренувального процесу.

3. Принцип доступності та індивідуалізації зобов'язує включати вправи, доступною за складністю та інтенсивності для виконання за правилами: від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого. Індивідуалізація повинна грунтуватися на обліку статі, віку, фізичної підготовленості, рівня здоров'я і тд.

4. Принцип динамічності і поступовості визначає необхідність застосування нових, більш інтенсивних і складних фізичних вправ, поступово з урахуванням індивідуальних особливостей.

Заняття жінки мають ряд особливостей, пов'язаних з анатомо-фізіологічними і психофізичними відмінностями в порівнянні із заняттями чоловіків. Тому слід ретельно здійснювати самоконтроль.

Вибір фізичних вправ, їх характер та інтенсивність повинні виключати форсування навантаження, не допускати різких струсів, миттєво сильних напружень і зусиль, супроводжуватися затримкою дихання і напруження.

4. ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ПІДГОТОВКА

Основними методами тренування є:

• рівномірний біг;

• змінний біг;

• змагальний біг;

Рівномірний біг виконується в ритмічному темпі, частіше зі слабкою і середньою інтенсивністю, і є найбільш ефективним для розвитку загальної витривалості.

Змінний біг виконується безперервно зі змінною швидкістю, наприклад, біг, зі слабкою інтенсивністю загальної тривалості 12 хвилин чергується бігом із сильною інтенсивністю по 10-20 секунд на 3-й, 6, 9, 12-й хвилинах. Цей метод сприяє переважно розвитку швидкісної і силової витривалості.

Змагальний біг виконується у вигляді повторних пробіжок на відрізках, більш коротких, ніж довжина дистанції, з інтервалом відпочинку до відновлення дихання. Розвиває переважно швидкісну витривалість.

Для успішного виконання нормативу з кросу часто досить провести 18-22 тренувальних занять з поступовим «втягуванням» організму у тривалий біг і підвищенням швидкості бігу до змагальної на відрізках, рівних в сумі довжині кросової дистанції. Тривалий біг розвиває витривалість. Високий рівень техніки створює достатню психологічну впевненість бігуна в своїх силах.

Підготовку до тренувань треба починати відразу, негайно, не чекаючи наступного дня. Для бігу підійде найпростіша спортивна гумове взуття і бавовняний костюм: для бігу в холодну пору одягають штормовку, шапочку, вовняні шкарпетки.

Їжу необхідно приймати за 2-3 години до заняття. Ніякого алкоголю, куріння, наркотиків.

Фізичні вправи, і особливо біг призводять до збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС). Від вихідного рівня 75-80 ударів на хвилину (уд ​​/ хв) після інтенсивного і тривалого бігу ЧСС може зрости до 120-200 уд / хв. Таким чином, за ЧСС можна судити про навантаження. Час відновлення ЧСС характеризує рівень тренування. J Так, відомо, що після надмірного навантаження у високо тренованого спортсмена через 1-2 хв. ЧСС знизиться до 180 уд / хв. Такий пульс (130 уд / хв.) Зазвичай тримається 20-30 хвилин. Цей рівень називають «робочим станом» серцево-судинної системи (ССС).

Якщо потрібно більше ніж 1,5-2 хвилини для зниження ЧСС до 120 уд / хв. Значить пробіжка була дуже тривалою, або занадто швидкою. Ви можете самі застосовувати цей тест для визначення навантаження після пробіжки (по максимальному зсуву та періоду відновлення ЧСС після бігу).

Для початківця бігуна цікаво знати і гест, що відображає рівень тренованості ССС, його визначають за ЧСС в спокої, після сну. Прокинувшись, лежачи, вимірюється пульс. У здорових, але не підготовлених людей він дорівнює - 60-50 уд / хв., У спортсменів-бігунів - 55-50уд/мін., У видатних бігунів - 35-40 уд / хв. Цей тест характеризує гемодинамічні та респіраторні здатності організму, його потенціал.

При проведенні самостійних занять і підготовки до здачі державних тестів рекомендується, наведена нижче градація інтенсивності бігу по пульсу (підраховують удари пульсу за 10 сек. Множать на 6 і отримують число ударів на хвилину).

|  |  |
| --- | --- |
| Біг (характер навантаження) | Пульс після навантаження уд / хв |
| підтюпцем | 120-130 |
| слабкої інтенсивності | 130-140 |
| середньої інтенсивності | 140-160 |
| високої інтенсивності | 160-180 |
| граничної интенсивности | 180 и вишче |

Пульс понад 200 уд / хв. важко підрахувати, його називають «поточним», фіксується він у спортсменів після надмірної виснажливої ​​навантаження на змаганнях.

Для тестування занять користуються так же поняттям «обсяг бігу». В цьому випадку мають на увазі або загальний кілометраж декількох тренувань, або загальний час, проведений в бігу. Найчастіше обсяг бігу за тиждень, місяць, рік виражається в кілометрах. Для студентів, які хочуть скористатися нашими радами, рекомендуємо кілька комплексів вправ.

Якщо ви ніколи не займалися бігом і не можете пробігти навіть в самому низькому темпі три кілометри, рекомендуємо наступну схему занять.

Перше тренування контрольна. Разметте дистанцію три кілометри. Почніть біг в повільному темпі (підтюпцем). Спробуйте пробігти повний круг, якщо не вийде, переходьте на ходьбу, але не зупиняйтеся. Відновивши подих, знову перейдіть на біг, але отметте скільки метрів ви бігли, а скільки йшли кроком. Нехай ці відрізки послужать вам як тренувальні. Починайте перший етап біговій підготовки. Відрізок в триста метрів мінімальний для початку тренування.

1. Приблизно розділивши коло на десять відрізків, виконуйте по черзі ходьбу і біг, в підсумку вийде 1500 м. ходьби і 1500 м. бігу. Необхідно провести 6-8 таких тренувань (2-3 рази на тиждень).

2. На другому тижні в бігу кожен відрізок збільшуйте на 50 метрів за рахунок відрізка для ходьби. Таким чином, відрізок для бігу буде дорівнює 350 метрів, а для ходьби 250 метрів.

3. На третьому тижні відрізки змініть в тій же прогресії, тобто 400 метрів - біг, 200 метрів - ходьба.

Чотири, шість тижнів регулярних занять дозволить вам в легкому темпі пробігти повністю три кілометри. Намагайтеся регулювати навантаження по пульсу.

Якщо ви більш підготовлені, за такою формулою вибирається відрізок: 100 м. ходьба + 500 м. біг. Відрізки вибираються на першому тренуванні, однак обов'язковою умовою є збереження схеми початкової підготовки (чергування ходьби і бігу). Не забувайте, що основна якість бігуна - витривалість, тобто здатність протистояти втомі. Не здавайтеся, бігайте щодня або хоча б через день по одному колу. Нехай погода вам не буде поганий або причиною відмінити тренування.

На даному рівні підготовки рекомендуємо ще два варіанти для самостійних занять.

1. Пробігайте безперервним тривалим бігом одне коло - 3 км. Поступово збільшуючи інтенсивність. Перші три тижні слабка інтенсивність, пульс - 120-140 уд / хв., Наступні тижні три тижні - середня інтенсивність - 140-150 уд / хв.

2. Під час слабкої інтенсивності (пульс 120-140 уд / хв.) Вибирайте 5 - 8 відрізків по 60-80 м., на яких збільшуйте швидкість до підвищення пульсу (150-160 уд / хв.). Потім продовжуйте біг підтюпцем до відновлення пульсу в «робочий» стан (120 уд / хв.). Після бігу невеликий відпочинок (5-7хв.), Потім комплекс гімнастичних вправ, переважно спрямованих на розвиток гнучкості, координації основних груп м'язів плечового пояса, тулуба, ніг.

Біг на короткі дистанції.

Біг на короткі дистанції - типове швидкісне вправу, що характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної інтенсивності. Такий біг є складовою частиною низки класичних вправ, наприклад, стрибки у висоту, довжину. Не дивлячись на те, що біг - природне для людини рух, виконання нормативу вимагає оволодіння раціональною технікою спринтерського бігу та досягнення певного рівня фізичних якостей.

Техніка бігу - це раціональне виконання рухів, спрямованих на застосування тіла бігуна в просторі. Для зручності аналізу техніки бігу на короткі дистанції його ділять на чотири частини: старт, стартовий розгін, біг по дистанції, финиширование.

Біг на 100 м. виконується низький старт. Низький старт проводиться зі стартових колодок, встановлених певним чином, або без них.

Одна нога передня ставиться на відстані 1-1,5 ступні від стартової лінії, друга - ще на одну ступню далі. Відстань між ногами 10-15 см.

Перед сигналом до початку бігу подаються дві команди попередні: «На старт!", "Увага!» Або два свистка. За командою "На старт!" Треба присісти перед колодками, руками спертися на доріжку попереду стартової лінії. Поставити одну ногу в перед, другу назад і спертися на коліно «ззаду стоїть» ноги.

Руки випрямити і поставити перед лінією старту великими пальцями всередину. За командою «Увага!» Бігун відриває від доріжки коліно, кілька випрямляє ноги і піднімає таз трохи вище рівня плечей. Піечі подаються в перед. При цьому бігун повинен відчувати опору ступень і рівномірне навантаження на руки. Спина і руки залишаються прямі.

За командою «Марш!» Бігун енергійно відштовхується і починає біг. Під час першого кроку не потрібно випрямлятися, зберігаючи великий нахил тулуба, домагатися повного випрямлення попереду стоїть ноги і досить високо, але не надмірного підйому стегна іншої ноги швидким маховим рухом.

Стартовий розгін служить для найбільш швидкого досягнення максимальної швидкості після старту. Він закінчується приблизно на 25-30 м. дистанції. Перші кроки зі старту виконуються з граничною частотою (при великому нахилі в перед) і супроводжуються енергійними рухами рук зігнутих в ліктях. Довжина кроку кілька вкорочені. У міру нарощування швидкості довжина кроку збільшується, нахил тулуба поступово зменшується, і до кінця стартового розгону спортсмен приходить до бігу по дистанції. При цьому залишається невеликий нахил тіла вперед в межах 75 - 80 градусів до горизонталі. Завдання бігуна на цій дистанції зберегти максимальну швидкість бігу. Збереження високої швидкості бігу залежить від сили, напрямку та швидкості виконання почергових відштовхувань ногами. У момент відштовхування стегно махової ноги виноситься вперед майже до горизонтального положення. Після відштовхування настає фаза польоту, яка закінчується енергійними і швидкими загрібають рухом махової ноги вниз назад. При постановці махової ноги на доріжку не слід допускати «виносу» гомілки вперед, що може гальмувати рух бігуна. Нога ставати з передньої частини стопи. Руки зігнуті в ліктях, вільно, без напруги, активно рухаються вперед-назад. Пальці рук не напружуються і знаходяться в напівзігнутому положенні. Час, витрачений бігом на подолання дистанції, фіксується в момент торкання тулуба бігуна фінішної стрічки. На останньому кроці необхідно різко нахилити тулуб вперед.

Робоча програма навчання

Навчити техніці бігу з низького старту.

1. І.П. - О.с., швидко почати біг.

2. І.П. - «Сильна» нога попереду; падаючи, швидко почати біг.

3. І.П. - «Сильна» нога попереду, нахил вперед, руки висять пасивно; швидко почати біг.

4. І.ГІ. - Теж з опорою на одну руку на землю; швидко почати біг.

5. І.П. - Теж з опорою на дві руки; швидко почати біг.

Після оволодіння підводять вправами для низького старту можна переходити до виконання бігу з низького старту за правилами змагань під команду.

Навчити бігу по дистанції

1. Імітація руху рук - стоячи на місці.

2. Те ж саме, тільки з зігнутими в ліктьових суглобах руками.

3. Те ж саме, з поступовим підвищенням частоти руху.

4. Імітація руху ніг - стоячи на гімнастичній лавці на одній нозі - імітувати бігове рух іншої.

5. Опора руками - імітація бігу.

6. Пробіжка дистанції в цілому.

Навчити фінішування в бігу

1. Інтенсивно працюючи руками, бігових рухом торкнутися правим або лівим плечем фінішної стрічки.

2. І.П. - Руки за спину, на граничній швидкості торкнутися стрічки правим або лівим боком.

3. Те саме з нахилом тулуба.

4. Те саме з роботою рук.

Спеціальні бігові вправи

1. Біг з високим підніманням стегна.

2. Біг з закиданням гомілки назад.

3. Біг підскоками.

4. Семенящій біг.

5. Біг поштовхами.

6. Біг на гору (15-20 градусів).

7. Біг на гору (8-15 градусів).

Ці вправи можна використовувати як для вдосконалення техніки бігу, так і для виховання фізичних якостей, тобто підвищення енергетичних можливостей атлета і вдосконалення при цьому техніки бігу.

Зразковий комплекс для самопідготовки.

Для успішної здачі нормативу з бігу на 100 м. студентам, як правило, недостатньо чотирьох годин академічних занять на тиждень по курсу фізвиховання. Ми рекомендуємо всім, і особливо відстаючим

студентам, включити в самопідготовку комплекси вправ, які сприятимуть розвитку необхідних фізичних якостей і навичок. Перший комплекс (для періоду становлення техніки бігу). На цьому етапі всі вправи виконуються під самоконтролем, для чого необхідно виконувати їх без напруги в 1/3 або 1/4 сили максимальних можливостей.

Це дозволить створити рухове уявлення про раціональну техніку бігу на короткі дистанції.

1. Біг підтюпцем -10-12 хв. - Для розминки.

2. Гімнастичні вправи для розминки - 10-12мін.

3. Спеціальні вправи бігуна:

• семенящий біг - 3 по 30м.;

• однією ногою «бігти» (тобто виконувати бігові руху), інший - «відштовхуватися» (широкий крок у польоті) 3 рази по 30м.;

• біг, високо піднімаючи стегно - 3 рази по 30м.;

4. Повторні пробіжки з прискоренням 3 по 60м. в 1/2 максимальної швидкості.

5. Заминка, 3-5хв. - Біг підтюпцем, вправи на розслаблення м'язів ніг.

Другий комплекс (для періоду початкової підготовки). На цьому етапі підготовки до змагань всі вправи виконуються більш інтенсивно, в 1/2, 1/3 сили максимальних можливостей.

1. Біг підтюпцем-10-12мін. - Для розминки.

2. Гімнастичні вправи для розминки-10-12мін.

3. Біг з низького старту 4 по 20м. (На підйом).

4. Прискорення в 2/3 сили по 60м.

5. Спеціальні вправи бігуна:

• біг, високо піднімаючи стегно, 3 по 25м.;

• семенящий біг, 3 по 25м.;

• біг стрибками, 3 по 25м.;

Всі вправи виконуються в максимальному темпі з максимальною амплітудою.

6. Заминка 3-5хв., Біг підтюпцем, вправи на розслаблення м'язів ніг, тулуба.

Комплекс (для періоду підготовки до здачі нормативних тестів). На цьому етапі підготовки до змагань вправи виконуються в максимальному темпі при збереженні максимальної амплітуди руху.

1. Біг підтюпцем - 10-12мін. - Для розминки.

2. Комплекс гімнастичних вправ для розминки м'язів спини, ніг (розминка). Імітаційні вправи бігуна - спринтера.

3. Біг з низького старту 5 по 15м., (Набрати максимальну швидкість), 4 по 25м.

4. Прискорення на відрізках 4 по 50м.

5. Повторення пробіжки 2 по 120м., (3/4 швидкості).

6. Заминка.

Якщо ви регулярно бігаєте крос 2-3 рази в тиждень, досить включити одну самостійну роль у спринті. Якщо після регулярних занять кросовим бігом і спринтом результат у бігу на 100м. покращився на 0,5-0,8 с., можна вважати, що у вас є передумови стати хорошим спортсменом. В цьому випадку є сенс знизити обсяг занять в кросове бігу і збільшити кількість занять спринтом. Але бігати продовжувати!

5. СИЛОВА поготовку

Для розвитку силових здібностей використовується вправи динамічного характеру, пов'язані з подоланням опору при переміщенні вищого обтяження щодо власного тіла або при переміщенні власного тіла відносно точки опори, а також вправи статичного характеру, тобто переміщення обтяження. Ці вправи досить відомі і не потребують коментарів. Рекомендуємо комплекси динамічних вправ для розвитку всіх основних м'язових груп.

Комплекс 1

Для розвитку сили плечового пояса, м'язів черевного преса.

1. Згинання та розгинання рук лежачи в упорі на підлозі, на стільці.

2. Згинання та розгинання рук сидячи в упорі ззаду.

3. Підтягування на перекладині.

4. Піднімання і опускання ніг у висі на перекладині.

5. Піднімання і опускання тулуба, сидячи на стільці, ноги закріплені, руки за головою.

6. Лежачи на спині, піднімання і опускання ніг за голову.

7. Лежачи на спині, піднімання ніг і тулуба одночасно.

8. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки скрестно на плечах, піднімання і опускання тулуба.

9. Упор сидячи, ноги зігнуті в колінах, випрямлення ніг і підтягування їх до грудей, не торкаючись підлоги.

10. Упор сидячи, кут 45 градусів - утримання ніг 1хв.

11. Вправи на розслаблення м'язів плечового пояса і тулуба.

Комплекс 2 Розвиток сили ніг стрибучості.

1. Присідання.

2. Вистрибування з повного приседа вгору.

3. Вистрибування з повного приседа вгору з просуванням.

4. Присідання з партнером (або вантажем).

5. Присідання на одній нозі (лівою, правою).

6. Стійка на колінах, нахили тулуба назад, повернення у вихідне положення.

7. Стійка на колінах, руки вгорі, ступні ніг закріплені, нахили тулуба вперед.

8. Піднімання на носках (варіант з обтяженням).

9. Піднімання на носках з опорою піднесення - 5-10см., З паузою перед опусканням.

10. Зміна положення ніг у випаді з стрибком.

11. Підскоки на місці на двох ногах, варіанти:

• з просуванням вперед;

• з обтяженням;

12. Стрибки зі згинанням ніг (підтягуючи коліна до грудей)

13. Вправи на розслаблення.

Примітка:

1. Дозування - кількість повторень у кожній вправі дорівнює 75% від максимально доступного в даний час результату, у міру підвищення тренованості комплекси повторювати двічі.

2. Між силовими вправами необхідно робити активний відпочинок для відновлення пульсу до 90-95 уд / хв. (15-16 ударів за 10 у.о.).

3. Динамічні силові вправи виконуються раніше статичних.

6. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ Самостійні заняття фізичними вправами

Самоконтроль - це самостійне регулярне спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком та їх змінами під впливом заняттями фізичними вправами і спортом. Обсяг самоконтролю може містити 3-5 (самопочуття, сон, апетит, пульс, вага) або 10-15 показників.

До суб'єктивних показників відносяться: самопочуття, больові відчуття, сон, апетит, настрій, працездатність.

До об'єктивних показників відносяться показники які мають цифровий вираз: частота пульсу, вага, зріст, життєва ємкість легень, результати вправ і т.д.

Дані самоконтролю заносяться у щоденник самоконтролю, який є складовою частиною щоденника тренувальної (фізичної) навантаження.

Самопочуття - суб'єктивна оцінка стану - оцінюється як хороший, задовільний та поганий. При заняттях фізичними вправами можуть виникати незвичайні відчуття. Болі в м'язах можуть виникати при заняттях після значної перерви або надмірному збільшенні навантаження. Болі в правому і лівому підребер'ї можуть виникати під час бігу в результаті переповнення кров'ю печінки або селезінки. Глибоке дихання зменшує ці болі.

Болі в області серця вимагають негайного припинення занять і звернення до лікаря.

Головні болі, запаморочення виникає при втомі і перевтомі, а так само в результаті недостатності судинних реакцій. Втрата свідомості, гравітаційний шок можуть виникати при миттєвої зупинки після бігу в результаті відтоку крові з головного мозку та припинення дії «м'язового насоса».

При відчутті серцебиття слід знизити навантаження і звернутися до лікаря.

При виникненні труднощів дихання так само слід знизити навантаження і звернутися до лікаря.

Ступінь втоми - втома - реєструється в щоденнику самоконтролю.

Настрій - внутрішній душевний стан - оцінювати як «хороший», «поганий» і т.д.

Сон має найважливіше значення. Нормальний сон відновлює працездатність, робить людину бадьорим і енергійним. Порушення сну викликається перевтомою (безсоння, сонливість).

Апетит буває нормальний, знижений і підвищений. Після надмірного навантаження відзначається втрата апетиту і підвищується спрага.

Працездатність залежить від загального стану організму, ступеня стомлення, настрої. Працездатність оцінюється як підвищена, знижена і нормальна. Бажання займатися залежить від зацікавленості, різноманітності і емоційних занять. Відсутність бажання займатися - один з ранніх ознак перетренованості. Гінекологічний контроль є обов'язковою частиною самоконтролю жінок, систематично займаються фізичними вправами і спортом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показникианатомічніфізичні«Сан»види випробувань | Період занять | Примітки |
| Через 6 тижнівсамоконтроль | Після закінчення курсу |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Зріст, см / Вага. кг. Спірометрія Сила рукОкружність купою клітини, см. «Сан»самопочуття СонПрацездатність Настрій Больові відчуття Види випробуваньБіг 100м. Біг 2000-3000м. Згинання та розгинання рук на підлозіПідтягування Піднімання в сивий за / хв.Стрибок у довжину з місцячовниковий біг4x9м.гнучкість |  |  |  |  |  |  |  |

ЛІТЕРАТУРА

1. Біг, здоров'я (поради, досвід, методика, консультації. Легка атлетика, 1983, № 1-12, 1984, - № 1-12.

2. Р.А. Бєлов та ін Самостійні заняття студентів фізичною культурою. - К.: Вища. шк., 1991, - 240с.

3. В.А. Доскін та ін Психологічний тест «САН» прімінітельно до досліджень в галузі фізіології праці. (Гігієна праці та профзахворювань, - № 5 - с. 28-32).

4. А.Ф. Капіціна, Г.І. Чірова. Визначення оптимальних шляхів проходження курсу фізичного виховання. (Проблеми вищої школи., Київ, 1980 - с. - 95-99).

5. Масова фізична культура в вузі: Учеб. посібник. Під редакцією В.А. Маслякова та ін, М.: Вища. шк., 1991, - 240с.

6. М.М. Петров та ін Матеріали вивчення функціонального стану осіб готуються до здачі нормативних норм ГТО. (Тези Всесоюзної науково-практичної конференції). М., 1974-с. 145-148.

7. В.Ф. Протасов. Дослідження різних методик підготовки студентської молоді до здачі нормативів комплексу ГПО. (Теорія і практика фіз. Культури. 1973, № 3 - с. - Ви. - 67).

8. Н.Ф. Синців. Самоконтроль фізкультурника. М.: Знание, 1987-308 с.

9. Спортивна медицина (Під редакцією А.Г. Дембо), М.: Фіс., 1975, - 308 с.

10. С.Я. Чикин. Фізичне вдосконалення людини. М.: Медицина, 1976, - 120 с.

11. А.А. Шелюшенко. Медичні аспекти комплексу ГТО., Київ:, Здоров'я, 1977, - 116 с.

12. С. Шенкман. Ми чоловіки, - ФиС, 1983, № 10, с. 15-22.