

10-28-1804

28625

14520

18510

11-155-36

11-38-26

12-15-24

642

**ПАРНЫЕ И ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
НА ЗАНЯТИЯХ В ГРУППАХ
ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Методические рекомендации
для студентов и преподавателей*

Воронеж 2012

Библиотека
Воронежский ГАСУ

УДК 796.015.(07)
ББК 74.200.55я7

Составители В.И. Козлов, Н. И. Зиземская, Л. В. Акопян

Парные и групповые упражнения на занятиях в группах общефизической подготовки: метод. рекомендации для студ. и преподавателей / Воронежский ГАСУ ; сост.: В. И. Козлов, Н. И. Зиземская, Л. В. Акопян. – Воронеж, 2012 – 32 с.

Содержат методику проведения учебных занятий по физической культуре в группах общефизической подготовки. Основные направления и характеристики физических упражнений в парах и группах. Приводится перечень физических упражнений. Излагается методика оценки физической подготовленности, физического развития и функциональной подготовленности.

Предназначены для студентов и преподавателей, ведущих занятия в группах общефизической подготовки.

Ил. 32. Библиогр.: 5 назв.

УДК 796.015.(07)
ББК 74.200.55я7

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Воронежского ГАСУ

Рецензент - О. В. Гаевская, заслуженный работник физической культуры РФ, мастер спорта СССР, кандидат педагогических наук, профессор кафедры гимнастики ВГПУ

ВВЕДЕНИЕ

Чтобы достичь цели физического воспитания – сформировать физическую культуру личности, важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- Понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- Формировать мотивационно - ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- Обеспечить общую и профессионально – прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- Приобрести опыт творческого использования физкультурно – спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1. Методика проведения учебных занятий по физической культуре

Успех учебных занятий по физической культуре определяется творческим подходом преподавательского состава кафедры, правильным применением принципов и методов обучения и воспитания, структурой занятий, их плотностью и распределением нагрузки, умением пробудить интерес у студентов, высокой организованностью, состоянием материально-технической базы и др.

Учебное занятие по каждому разделу физической культуры состоит из трех частей, которые органически связаны между собой: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть включает организационные вопросы, упражнения на общее укрепление организма и подготовку его к более напряженной работе в основной части. Занятие начинается с проверки наличия обучающихся, соответствия формы одежды. Далее следует объяснение содержания занятия. После этого проводятся ходьба и бег различными способами, общеразвивающие упражнения (несложные, но разнообразные по воздействию на организм), а также упражнения с учетом содержания основной части занятия. Например, на занятиях по плаванию подготовительные упражнения включают определенные элементы изучаемого способа плавания. Интенсивность упражнений должна соответствовать уровню подготовленности студентов, задачам занятия и конкретным условиям его проведения.

Подготовительная часть занятия проводится в составе группы. В одночасовом занятии на нее отводится до 7 мин, в двухчасовом – до 15 мин.

В *основной части* занятия решаются следующие задачи: формирование и совершенствование прикладных навыков, развитие физических, специальных и психологических качеств, повышение устойчивости к влиянию неблагоприятных факторов, воспитание морально-волевых и психологических качеств.

Средства основной части занятия – различные упражнения, предусмотренные программой обучения по разделам физической культуры. Наряду с развитием выносливости, силы, быстроты и ловкости на занятиях воспитываются смелость, решительность, настойчивость и др. Большое внимание уделяется укреплению здоровья обучаемых.

В содержание основной части включаются игры, соревнования, эстафеты, комплексная тренировка, контрольные упражнения, которые вырабатывают коллективные и самостоятельные действия. В начале основной части занятия выполняются приемы и действия, связанные со скоростью и ловкостью, упражнения со сложной координацией; в конце – упражнения на силу и выносливость, игры, соревнования и комплексная тренировка.

На основную часть при одночасовом занятии отводится до 35 мин, при двухчасовом – до 65 мин.

В *заключительной части* занятия выполняются упражнения, которые способствуют приведению организма в спокойное состояние (ходьба, медленный бег, упражнения на глубокое дыхание и расслабление мышц). При подведении итогов кратко отмечаются успехи и недостатки, даются индивидуальные задания на самостоятельную работу. Затем приводятся в порядок места занятий.

На заключительную часть отводится до 3 мин при одночасовом занятии и до 10 мин – при двухчасовом.

Соотношение указанной структуры занятий преподаватель может изменять в зависимости от уровня подготовленности студентов, раздела физической культуры, предшествующей физической нагрузки, метеоусловий и других факторов.

В основе интереса студентов к занятиям по физической культуре лежит сознательное отношение к выполнению упражнений, понимание значения физической культуры в укреплении здоровья. Для этого преподаватели используют различные приемы и методы. Так, соревновательный метод вызывает положительные эмоции и желание активно заниматься. Новые упражнения вносят разнообразие в занятия и снимают утомляемость. Однако упражнения должны быть доступными и одновременно представлять особую трудность, что должно вызывать у них чувство удовлетворенности, укреплять уверенность в своих силах, повышать заинтересованность.

Повышенный интерес проявляется тогда, когда места занятий хорошо оборудованы, постоянно соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, имеются хороший инвентарь, обувь, одежда и другое материально-техническое

обеспечение. Живописная местность, эстетично оформленные спортивный зал и площадка также увеличивают интерес к занятиям и тренировкам.

Преподавателю необходимо так общаться со своими учениками, чтобы они сами могли уяснить свои сильные и слабые стороны, что, несомненно, стимулирует их усилия на устранение недостатков. Старательных студентов надо поощрять за хорошее выполнение упражнений и в корректной форме осуждать нерадивых.

В целях поддержания хорошей дисциплины преподаватель сам обязан соблюдать правила поведения. Его опрятный вид, хорошая выправка, подтянутость, высокая требовательность к себе и занимающимся во многом способствуют повышению организованности и порядка.

Во время проведения занятий преподаватель рационально стоит свою работу, используя следующие способы обучения.

Фронтальный способ – обучаемые в составе группы выполняют одни и те же упражнения под непосредственным руководством педагога.

Групповой способ – учебная группа разбита на подгруппы, выполняющие различные упражнения с последующей сменой мест. В каждой подгруппе управление осуществляет старший, а контроль и помощь – педагог. Такой способ часто используется в основной части занятия.

Одиночный способ применяют при индивидуальном обучении, как правило, в работе с отстающими или при подготовке к сдаче контрольных заданий.

Индивидуально-групповой способ – состоит в том, что в основной части занятия студенты в нескольких подгруппах на отдельных местах поочередно выполняют личные задания под наблюдением руководителя.

Самостоятельная работа – занимающиеся выполняют ранее разученные упражнения индивидуально или попарно, что повышает активность обучения, способность к самоанализу и самооценке. Со стороны руководителя занятий осуществляется контроль и помощь.

Во время проведения учебных занятий, например по легкой атлетике и лыжной подготовке, на обучаемых могут воздействовать низкая или высокая температура. Переохлаждение организма или его перегрев затрудняют перенесение нагрузок, снижают качество выполнения упражнений, приемов и действий, приводят к переутомлению и травмам. Чтобы этого не случилось, принимаются профилактические меры: занятия проводятся на защищенных от сильного ветра местах; обеспечивается взаимный контроль.

Кроме того, увеличивается время на подготовительную часть; она проводится более динамично, с использованием упражнений, воздействующих на работу больших групп мышц, что в свою очередь обеспечивает интенсивное теплообразование. Время на объяснение сокращается, используются фронтальный и групповой способы организации работы с обучаемыми. Больше внимания уделяется предупреждению травм, страховке и помощи.

При высокой температуре у отдельных обучаемых может нарушиться тепловой обмен и водно-солевой баланс. Возможны нарушения физиологических

процессов в организме и перегрузка сердечнососудистой системы. В этом случае плотность занятий необходимо приводить в соответствие с индивидуальной подготовленностью студентов. Занятия проводятся с меньшей интенсивностью, желательно планировать их на утренние часы. Не рекомендуется пить воду перед ними, а также сразу после них. После выполнения упражнений желательно организовать теплый душ или другие водные процедуры.

2. Общая характеристика упражнений.

Общеразвивающие упражнения находят все большее применение как среди начинающих, так и среди хорошо подготовленных спортсменов различных специализаций. Большой объем разнообразных по содержанию и различным по форме движений используется на занятиях с целью всестороннего и избирательного воздействия. Общеразвивающие упражнения принято классифицировать на группы по анатомическому признаку: для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи и для ног.

Оказывая общее или локальное воздействие на определенные звенья тела, общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с предметами и с использованием снарядов массового и спортивного типа.

Среди общеразвивающих упражнений, применяемых в спортивной практике и на занятиях по физической культуре, значительная роль принадлежит первым и групповым упражнениям. Эти упражнения удобны и ценны тем, что они успешно проводятся с различным контингентом занимающихся и не требуют дополнительного инвентаря и оборудования.

Парные и групповые упражнения применяются в подготовительной, основной и заключительной части занятия (в зависимости от поставленных задач). В связи с этим физическая нагрузка может варьироваться: увеличиваться от умеренной до максимальной и уменьшаться от максимальной до умеренной.

Парные и групповые упражнения способствует укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, развитию силы, гибкости, подвижности и таких личных качеств спортсмена, как чувство товарищества, взаимопомощи, коллективизма и др.

Парные упражнения выполняются на месте и в движении (шагом, бегом, с подскоками, танцевальными шагами: переменный, галоп, полька и др.).

При выполнении парных упражнений один из занимающихся оказывает помощь другому в более точном и правильном выполнении требуемых движений или сопротивление, тем самым увеличивая воздействие-нагрузку на работающие мышцы. Следовательно, качество выполнения упражнений зависит как от исполнителя, так и от партнера.

Парные упражнения развивают различные физические качества. Упражнения с сопротивлением, например, способствуют развитию силовых качеств; упражнения с захватами, усилиями развивают гибкость и т.д.

Групповые упражнения выполняются в шеренге, в колонне, в кругу. Это повышает интерес занимающихся к выполнению упражнений.

Упражнения, проводимые в форме эстафет и игровых заданий, значительно повышают нагрузку. Групповые упражнения могут выполняться как в небольших залах, так и на площадках с большим числом занимающихся. Описание упражнений дано согласно действующей классификации и по преимущественно воздействию. Кроме того, в качестве примерных приводятся упражнения комплексного воздействия, а также основные игры и эстафеты.

3. Практический материал. Упражнения в парах.

3.1. Упражнения для рук и плечевого пояса

1. И.п.: стойка лицом друг к другу, одна нога впереди на расстоянии шага, с захватом за ладони на уровне плеч.

Почередные или одновременные сгибания и разгибания рук.

То же, один из партнеров оказывает сопротивление.

2. И.п.: стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки в стороны. Первый – ладони вниз; второй – ладони вверх. Ладони соприкасаются.

Опускание и поднятие рук.

3. И.п.: первый – в стойке ноги врозь, руки в стороны; кисти сжаты; второй – стоя сзади, ладони на предплечьях первого.

Первый поднимает руки вверх, второй оказывает сопротивление.

При опускании рук второй оказывает противодействие снизу (захватом за предплечья).

4. И.п.: первый – руки в стороны; второй – стоя сзади, захватывает предплечья (ближе к кистям). Первый – малые круги руками вперед, второй оказывает сопротивление.

То же назад.

5. И.п.: первый – стойка на коленях, руки вверх; второй – стоя сзади первого, отводит руки первого назад.

То же, но один из партнеров оказывает сопротивление.

6. И.п.: первый – руки на пояс; второй – стоя сзади, отводит локти первого назад и в.п.

То же, но один из партнеров оказывает сопротивление.

7. И.п.: стойка на одном колене лицом друг к другу, захватив партнера за кисть, локти на колене. (рис. 1)

Не сдвигая локтей, опустить предплечье партнера в сторону.

8. И.п.: стойка друг к другу боком; первый левой рукой захватывает правую руку второго.

Круги руками назад и вперед.

9. И.п.: стойка спиной друг к другу, взявшись внизу за руки.

Дугами наружу руки вверх, встать на носки и опуститься в и.п.

10. И.п.: первый – упор лежа; второй – держит ноги первого на уровне пояса.

Первый сгибает и разгибает руки.

11. И.п.: то же.

Первый переходит на грудь, не сгибая рук. (рис. 2 и 2а)

12. И.п.: первый – лежа на спине, руки вперед; второй – упор лежа опорой на руки первого. Первый сгибает и разгибает руки; второй стремится сохранить прямое тело (не сгибаться в тазобедренных суставах).

13. И.п.: первый – упор лежа; второй – упор лежа руки на плечи первому.

Одновременно сгибания и разгибания рук. (рис. 3 и 3а)

14. И.п.: первый – сед руки вверх; второй – стоя сзади захватывает предплечья первого и, опираясь коленом между лопаток, плавно отводит руки партнера назад.

То же с гимнастической палкой. (рис. 4)

15. И.п.: стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки вверх – наружу, захватив ладони.

Разноименным шагом скрестно (первый – правой, а второй – левой) поворот на 150 или 360 градусов в и.п.

То же в обратном направлении. (рис. 5 и 5а)

То же с гимнастической палкой.

16. И.п.: первый – упор лежа ноги врозь; второй – захватывая за бедра, поднимает ноги первого до уровня пояса.

Первый передвигается на руках вперед, в стороны или назад.

То же с одновременным отталкиванием руками.

3.2. Упражнения для шеи и туловища

1. И.п.: первый – стойка ноги врозь; второй – сзади руками держит голову первого.

Первый – наклоны головы назад и в стороны, второй – оказывает сопротивление.

2. И.п.: первый – стойка ноги врозь (широкая), руки на пояс; второй – стоя сзади, одна рука на плече, другая на бедре первого.

Первый – наклоны туловища в стороны; второй, нажимая на плечо, помогает выполнить наклон на большей амплитуде.

3. И.п.: стойка ноги врозь спиной друг к другу с захватом под руки.

Наклоны в стороны.

То же, один из партнеров оказывает сопротивление.

*Упражнения могут быть выполнены с сопротивлением

4. И.п.: первый – лежит на спине; второй – стоя около головы партнера захватом под спину поднимает его. Первый стремится сохранить прямое тело. (рис. 6 и 6а)

5. И.п.: стойка боком друг к другу, ноги врозь; первый – левую, второй правую руку на плечи друг другу. Свободные руки на пояс.

Пружинящие наклоны вперед.

То же назад.

6. То же, но из и.п.: стойка лицом друг к другу ноги врозь, руки на плечи.

7. И.п.: сед спиной друг к другу с захватом под руки. Первый согнув ноги; второй – наклон вперед.

Первый, разгибая ноги, ложится на спину второго. (рис. 7 и 7а)

8. И.п.: стойка спиной друг к другу с захватом под руки (или с захватом за руки сверху).

Первый наклон вперед; второй, наклоняясь назад, ложится на спину партнера.

То же самое с гимнастической палкой. (рис. 8 и 8а)

9. И.п.: стойка ноги врозь спиной друг к другу с захватом под руки.

Пружинящие наклоны в стороны.

10. И.п.: стойка друг к другу боком, ноги врозь, захватив руки над головой; первый – правую руку вверх, второй – левую, свободные руки внизу.

Одновременные выпады (первый с правой, второй с левой) в стороны с выпрямлением рук над головой и наклоном туловища внутрь.

11. И.п.: первый – сед руки на пояс (за голову, вверх); второй – упор присев, прижимает руками ноги первого к полу.

Первый ложится на спину и возвращается в и.п. (рис.9)

12. И.п.: то же, но первый при наклоне назад поворачивает туловище налево (направо).

13. И.п.: оба упражняющиеся лежат на спине (голова к голове) с захватом прямыми руками.

Одновременно стойки на лопатках. (рис. 10)

То же с опусканием в наклонные стойки.

14. И.п.: стойка спиной друг к другу с захватом за руки над плечами.

Одновременные выпады вперед, руки вверх – наружу.

То же с захватом за гимнастическую палку. (рис. 11 и 11а)

3.3. Упражнения для ног

1. И.п.: стойка боком друг к другу ноги врозь (рядом), руки на плечи, свободные руки – на пояс.

Поочередные поднимания или взмахи согнутых (прямых) ног.

То же в стороны и назад.

2. И.п.: то же.

Приседания.

3. И.п.: стойка лицом друг к другу ноги врозь, с захватом за руки.

Одновременные (поочередные) приседания: медленные, пружинящие и до седа на полу (руки прямые).

То же с захватом за гимнастическую палку. (рис. 12 и 12а)

4. И.п.: стойка лицом друг к другу, руки на плечи. Присед на одной, другую на носок в сторону.

5. И.п.: первый – руки на пояс, второй – сзади, руки под плечи первого.

Первый – присед, второй оказывает сопротивление.

То же, первый в и.п., второй – руки на плечи первого.

6. И.п.: сед лицом друг к другу (или лежа на спине) с опорой о ступни ног.

Поочередные (одновременные) сгибания и разгибания ног с сопротивлением партнера.

7. И.п.: сед ноги врозь, с опорой о ступни ног, лицом друг к другу, с захватом за руки.

Партнеры тянут друг друга, стремясь приподнять соперника. (рис. 13)

То же с гимнастической палкой.

8. И.п.: первый – полуприсед с наклоном вперед, ладони на колени, второй – сзади упор руками на плечи первого.

Первый, выпрямляясь, поднимает партнера на плечи. (рис. 14 и 14а)

9. И.п.: первый – равновесие на левой, правую назад, руки в стороны (вперед). Второй – сбоку первого, одна рука под грудь, а другая – под голень партнера.

Первый – пружинящие движения ноги назад. (рис. 15)

10. И.п.: второй сидит на плечах первого.

Первый, поддерживает за ноги второго – ходьба, легкий бег или подскоки. (рис. 16)

То же (только для мужчин): посуприсед (присед) и вставание.

3.4. Примерные упражнения с предметом и на снарядах.

1. И.п.: стойка ноги врозь на шаг от гимнастической стенки с наклоном вперед и захватом за рейку на уровне пояса. Партнер сбоку.

Пружинящие прогибания в грудной части тела с помощью партнера, который нажимает сверху – вниз на лопатки. (рис. 17)

2. И.п.: первый – стойка спиной к гимнастической стенке, захватив поднятыми руками рейку, опираясь на лопатки стоящего у самой стенки партнера.

Наклон назад с помощью партнера, приподнимающего исполнителя под его лопатками, разгибая руки. (рис. 18)

3. И.п.: первый – стойка лицом к гимнастической стенке, второй – стоит на плечах первого, держась за рейку.

Первый приседает и встает.

То же наоборот.

4. И.п.: первый – вис лицом к гимнастической стенке (за 3-ю рейку сверху), подтягивание и переход в упор с помощью партнера. (рис. 19 и 19а)

5. И.п.: первый – лежит головой к гимнастической стенке, второй стоит на его руках (согнутых), держась за рейку на уровне плеч: первый поднимает

и опускает партнера, который может свободно стоять или выполнять наклон вперед, назад. (рис. 20 и 20а)

То же, но с опорой о стопы.

6. И.п.: первый – упор лежа боком к гимнастической стенке (левая опирается о пол), второй – сзади около ног.

Первый – правую вверх, затем присоединяет левую и выполняет вис боком.

Второй захватывает и держит ноги первого. (рис. 21 и 21а)

То же из вися сзади (согнувшись).

3.5. Упражнения с мячом

1. И.п.: стойка лицом друг к другу на расстоянии шага; первый – с мячом перед грудью, второй – упирается в мяч прямыми руками.

Разгибание и сгибание рук с сопротивлением.

То же, на вырывание мяча.

2. И.п.: стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии шага.

С поворотом налево (в наклоне) первый передает мяч второму, второй с поворотом направо берет мяч и с поворотом налево передает первому.

То же в другую сторону. (рис. 22)

То же с наклоном назад. Второй, получив мяч, поворачивается кругом и передает мяч первому. (рис. 23)

3.6. Передвижения с партнером.

1. И.п.: стойка боком друг к другу, руки на плечи, свободные руки на пояс.

Ходьба на носках, пятках.

То же, сгибая ногу вперед.

2. И.п.: то же.

Бег с высоким подниманием бедра вперед.

3. И.п.: то же.

Ходьба (или подскоки) в приседе с продвижением вперед, в стороны, по кругу.

То же спиной вперед.

4. И.п.: то же.

Ходьба со взмахом ноги вперед.

То же назад и в стороны.

5. И.п.: стойка лицом друг к другу, руки на плечи.

Шаг в сторону (в одном направлении) с пружинящим наклоном (наклонами) вперед, выпрямляясь приставить ногу.

6. И.п.: стойка лицом друг к другу с захватом за руки (кисти).

Шаг в сторону с одновременным приседанием, выпрямиться с приставле-

нием ноги по ходу передвижения

7. И.п.: то же.

Передвижение подскоками в приседе с продвижением влево (вправо).

8. То же, но из и.п.: стойка спиной друг к другу с захватом под руки.

9. И.п.: стойка лицом (или спиной) друг к другу.

Шаг галопа в сторону.

10. И.п.: стойка лицом друг к другу, руки на плечи.

Шаг в сторону (первый – левой, второй – правой) в широкую стойку с наклоном туловища в противоположную сторону и с подниманием (первый – левой, а второй – правой) рук вверх.

11. И.п.: стойка рядом, руки на плечи.

1-3 – 3 шага вперед с левой;

4 – приставить правую;

5 – упор присев; первый – опорой на левую руку, второй – на правую;

6 – упор лежа;

7 – упор присев;

8 – и.п.

12. И.п.: стойка рядом с захватом руками (снаружи) над головой и внизу (внутри).

1-3 – 3 шага вперед;

4 – приставить правую;

5-7 – первый – выпад влево; второй – вправо и 3 пружинящих наклона внутрь с выпрямлением рук;

8 – и.п.

13. Передвижение на руках, партнер держит за ноги.

3.7. Игровые задания

1. И.п.: стойка спиной друг к другу, взявшись под руки.

По сигналу пары передвигаются вперед (в сторону) до условленного места и обратно. Каждая пара стремится быть первой.

2. И.п.: 2-3 команды, рассчитаться на 1-2-й; стойка в колоннах по одному.

По сигналу вторые прыжками садятся на спину партнеров, которые, захватывая первых за бедро, бегом передвигаются к намеченной цели и обратно к своей команде. То же, но партнеры меняются местами.

Выигрывает команды, пары которой выполняют эстафету быстрее.

3. И.п.: 2 команды; стойка спиной друг к другу, захватив друг друга под руки. (Впереди них на расстоянии 1-2-х шагов чертится линия).

По сигналу партнеры стремятся перетянуть друг друга за линию.

4. И.п.: стойка ноги врозь боком друг к другу с захватом правой (левой), ступни соприкасаются.

Каждый стремится перетянуть партнера на свою сторону.

5. И.п.: стойка лицом друг к другу на одной ноге.

Каждый толчком одной руки стремится вывести партнера из равновесия.

6. И.п.: 2 (или более) команды. Стойка в колоннах по одному, первая пара – в приседе спиной друг к другу, с захватом под руки.

По сигналу пары передвигаются прыжками до условленного места и обратно к своим командам.

Побеждает команда, все пары которой выполнят задание быстрее.

7. И.п.: стойка лицом друг к другу на расстоянии 3 - 4 шагов. Первый – выпад вперед, опираясь о колено; второй – с небольшого разбега прыжок ноги врозь толчком руками о спину первого.

То же, партнеры меняются ролями.

8. И.п.: стойка лицом друг к другу, правую вперед с захватом руками за ногу.

Подскоки на левой: по кругу, в стороны (вправо, влево). (рис. 24)

4. Групповые упражнения

4.1. Упражнения в шеренге.

1. И.п.: о.с.

1-3 – 3 шага вперед с левой;

4 – приставить правую;

5 – руки вперед;

6 – встать на носки;

7 – опуститься на всю стопу, руки вверх;

8 – и.п.

2. И.п.: то же.

1 – шаг левой, правую руку вперед;

2 – шаг правой, левую руку вперед;

3 – шаг левой, руки вверх;

4 – приставить правую, руки вниз.

3. И.п.: то же.

1-3 – 3 шага с левой вперед;

4 – приставить правую;

5 – руки назад;

6 – руки вверх;

7 – руки назад;

8 – и.п.

4. И.п.: о.с.

1 – шаг левой, руки вперед;

2 – шаг правой, руки вверх;

3 – шаг левой, руки вперед;

4 – приставить правую, руки вниз;

5 – упор присев;

6 – встать;

7-8 – поворот кругом.

5. И.п.: о.с.
1 – руки вверх;
2 – руки в стороны – положить партнерам на плечи (стоящие снаружи – руки на пояс);
3 – наклон прогнувшись;
4 – выпрямиться;
5-8 – то же с передвижением.
6. И.п.: о.с.
1-2 – руки вверх, руки в стороны – положить на плечи партнера;
3 – наклон вперед;
4 – выпрямиться;
5 – присед;
6 – встать;
7-8 – руки вверх, руки вниз.
7. И.п.: стойка взявшись за руки.
1 – взмах левой назад, руки вверх – наружу;
2 – взмах левой вперед, руки вниз;
3 – взмах левой назад, руки вверх – наружу;
4 – и.п.;
5-8 – то же с правой.
8. И.п.: о.с.
1 – руки вверх;
2 – поворот туловища налево, руки в стороны;
3 – поворот туловища направо, руки вверх;
4 – и.п.;
5-8 – то же в другую сторону.
9. И.п.: рассчитаться на 1-2-й. Вторые – поворот кругом, стойка взявшись за руки.
1-2 – наклон вперед;
3-4 – и.п.;
5-6 – наклон назад;
7-8 – и.п.
То же с выпадами вперед.
10. И.п.: стойка, руки на плечи партнеров.
1-4 – 3 шага вперед с левой и приставить правую;
5-8 – 4 прыжка на месте;
9-10 – то же с продвижением назад.
11. И.п.: стойка, руки на плечи партнеров.
1 – прыжок на левой, правую вперед;
2 – прыжок на двух;
3 – прыжок на правой, левую вперед;
4 – прыжок на двух;
5-8 – 4 прыжка на двух с продвижением вперед.

12. И.п.: рассчитаться на 1-2-й, стойка лицом друг к другу на расстоянии шага, взявшись за руки.
1-2 – равновесие на одной, руки в стороны;
3-4 – и.п.;
5-6 – то же на другой;
7-8 – и.п.

4.2. Упражнения в колонне (по одному)

1. И.п.: руки на плечи впередистоящему, первый – руки на пояс.
1-2 – круг левой рукой книзу;
3-4 – круг правой рукой книзу;
5-8 – 2 круга двумя руками книзу;
9-10 – то же вверх.
2. И.п.: то же.
1 – левую в сторону на носок, наклон влево;
2 – и.п.;
3-4 – то же вправо. (рис. 25)
3. И.п.: то же.
1 – правую в сторону;
2 – выпад вправо;
3 – встать на левую, правую в сторону;
4 – и.п.;
5-8 – то же влево.
4. И.п.: стойка ноги врозь.
1 – поворот туловища направо, руки на плечи партнеру;
2 – наклон вперед;
3 – выпрямиться;
4 – и.п.;
5-8 – то же влево.
5. И.п.: рассчитаться на 1-2-й.
1 – первые – правую в сторону, хлопок над головой; вторые – то же с левой;
2 – и.п.;
3-4 – то же с другой ноги;
5 – (руки на плечи впередистоящему) первые – полуприсед на левой, правую на носок в сторону; вторые – полуприсед на правой, левую в сторону на носок;
6 – встать;
7-8 – то же на другой ноге.
6. И.п.: руки на плечи впередистоящему.
1-3 – 3 пружинящих взмаха правой в сторону;
4 – и.п.;
5-8 – то же с левой.

7. И.п.: руки на плечи впереди стоящему.

1-4 – 4 прыжка двух с продвижением вправо;

5-8 – то же не месте;

9-10 – то же влево.

8. И.п.: рассчитаться на 1-2-й, руки на пояс.

1-4 – 4 прыжка на двух (первые – вправо, вторые – влево);

5-8 – то же в обратном направлении.

9. И.п.: руки на пояс впереди стоящему.

1-4 – подскоки на двух с продвижением вперед;

5-8 – то же на месте ноги врозь.

4.3. Упражнения в кругу

1. И.п.: стойка лицом (или спиной) к центру с захватом за руки вниз.

1-2 – присед, руки вперед;

3 – встать, руки вверх;

4 – и.п.

2. И.п.: то же.

1 – руки вверх;

2 – наклон прогнувшись;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.

3. И.п.: то же.

1 – правую назад на носок, руки вверх;

2 – и.п.;

3-4 – то же с левой.

4. И.п.: взявшись за руки скрестно внизу. (рис. 27)

1-2 – встать на носки, руки вверх;

3-4 – и.п.

5. И.п.: то же.

1 – мах правой вперед, руки вверх;

2 – и.п.;

3-4 – то же с левой.

6. И.п.: то же

1 – мах правой назад, руки вверх;

2 – и.п.;

3-4 – то же с левой.

7. И.п.: стойка ноги врозь с захватом руками скрестно сзади.

1-2 – наклон назад;

3-4 – и.п.

8. То же с движением ноги (право, левой) назад на носок, но из стойки нога вместе.

9. И.п.: то же.

1 – наклон вперед, руки вперед;

2 – и.п.

10. И.п.: то же.

1 – наклон вперед, руки назад;

2 – и.п.

11. И.п.: с захватом за руки вниз.

1 – выпад правой, руки вверх – наружу;

2 – наклон вперед, руки вниз;

3 – выпрямиться, правую вперед и руки вверх – наружу;

4 – и.п.;

5-8 – то же с левой.

12. И.п.: руки на плечи друг другу.

1-3 – три пружинящих приседа;

4 – и.п. (рис. 28)

13. И.п.: то же.

1-3 – три пружинящих наклона вперед;

4 – и.п.

14. И.п.: то же.

1 – мах правой;

2 – и.п.;

3-4 – мах левой;

5-7 – три пружинящих приседа (наклона);

8 – и.п.

15. И.п.: то же.

1-2 – присед на левой, правую на носок (скользя по полу);

3-4 – и.п.;

5-8 – то же на правой.

16. И.п.: то же.

1 – мах правой вперед;

2 – мах правой назад;

3 – мах правой вперед;

4 – и.п.;

5-8 – то же с левой.

17. И.п.: присед, руки на плечи.

1-4 – передвижение подскоками вправо;

5-8 – то же влево.

18. И.п.: сед, ноги врозь (вместе), руки на плечи.

1-3 – 3 пружинящих наклона вперед;

4 – и.п.

19. И.п.: то же.

1 – сед согнув ноги;

2 – сед углом;

3 – сед согнув ноги;

4 – и.п.

20. И.п.: левую руку на плечо партнера.

1-2 – упор присев;

3-4 – упор лежа;

5-6 – упор присев;

7-8 – и.п.

То же, правую руку на плечо партнера.

21. И.п.: сед, взявшись за руки.

1-2 – лечь на спину, руки вверх;

3-4 – поднять ноги до прямого угла;

5-6 – опустить ноги;

7-8 – и.п.

22. И.п.: то же.

1-2 – сед углом, руки вверх – наружу;

3-4 – и.п.;

5-7 – три пружинящих наклона вперед (ноги врозь);

8 – и.п.

23. И.п.: лежа на спине с захватом за руки.

1-2 – сед углом;

3-4 – и.п.

24. И.п.: рассчитаться на 1-2-й, первый лежит на животе, руки вверх, второй захватывает его за руки.

1-2 – первый – наклон назад, руки вверх – наружу (носки касаются пола), второй – отводит руки назад;

3-4 – и.п. (рис. 29)

25. И.п.: рассчитаться на 1-2-й. Стойка, первый – лицом к центру, второй – наружу.

1-2 – наклон прогнувшись;

3-4 – и.п.

То же с выпадами вперед.

26. И.п.: стойка с захватом за руки.

1-4 – равновесие на левой, правую назад;

5-8 – и.п.;

9-10 – то же на правой.

27. И.п.: руки на плечи друг другу (скрестно за спину).

1-8 – 8 подскоков на двух с продвижением вправо;

9-10 – 8 подскоков на двух на месте.

То же в другую сторону.

28. И.п.: то же.

1 – прыжок на двух;

2 – прыжок на левой, правую вперед – влево;

3 – прыжок на двух;

4 – прыжок на правой, левую вперед – вправо.

29. То же с движением правой (левой) назад.

30. И.п.: стойка, руки на плечи.

1-8 – 8 подскоков с продвижением вправо (в приседе);

9-10 – (встать) 8 подскоков на месте.

То же с продвижением влево.

То же с продвижением вправо и влево галопом.

4.4. Упражнения в колонне по кругу

1. И.п.: стойка, ноги врозь, руки на плечи (на пояс). (рис. 30)

1-2 – наклон влево;

3-4 – и.п.

То же пружинящими движениями.

То же, при наклоне влево сгибать правую, а при наклоне вправо – левую.

2. И.п.: стойка, правую руку на плечо партнера, левую руку на пояс.

1-3 – левую на носок в сторону и 3 пружинящих наклона влево (с опорой о плечо партнера);

4 – и.п.;

5-8 – то же вправо.

То же, при наклоне влево правую руку вверх, а при наклоне вправо – левую руку вверх.

3. И.п.: стойка в плотном строю, руки на пояс.

1 – полуприсед (сесть на колени партнера);

2 – руки в стороны;

3 – руки на пояс;

4 – и.п.

4. И.п.: стойка, ноги врозь, руки на плечи партнера.

1-2 – присед (колени наружу);

3-4 – и.п.

5. И.п.: стойка, руки на пояс партнера.

1-2 – присед на левой, правую на носок в сторону;

3-4 – и.п.;

5-8 – то же с другой ноги.

6. И.п.: стойка, руки на плечи партнера.

1 – правую руку вверх, назад на правое плечо партнера;

2 – наклон вперед;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.;

5-8 – то же с левой руки.

7. И.п.: стойка ноги врозь, правую руку на плечо партнера.

1-3 – 3 пружинящих приседа;

4 – и.п.;

5-8 – то же, левую руку на плечо.

8. И.п.: рассчитаться на 1-2-й, стойка, руки на плечи партнера.

1-2 – первый – присед на левой, правую в сторону на носок, второй – при-

сед на правой, левую в сторону на носок;

3-4 – и.п.;

5-8 – то же с другой ноги.

9. И.п.: то же.

1 – первый – правую в сторону на носок, второй – левую в сторону на носок;

2 – первый – мах правой в сторону, второй – мах левой в сторону;

3-4 – и.п.

10. И.п.: то же.

1-3 – 3 пружинящих маха ногой в сторону;

4 – и.п.

11. И.п.: руки на плечи партнера.

1-4 – 4 подскока на двух;

5-8 – 4 подскока вправо, руки на пояс;

9-12 – 4 подскока влево;

13 – 16 – 4 подскока влево, руки не плечи.

12. И.п.: рассчитаться на 1-2-й, стойка руки на пояс.

1-4 – первые – 4 подскока на двух вправо, вторые – то же на двух влево;

5-8 – все – 4 подскока на двух на месте;

9-12 – первые – 4 подскока на двух влево, вторые – то же вправо;

13-16 – все – в подскока на двух, руки на пояс партнеру.

13. И.п.: то же.

1-4 – подскоки на одной вправо, другую в сторону;

5-8 – то же влево.

14. И.п.: присед, руки вперед на пояс (плечи) партнера.

Подскоки с продвижением вперед.

15. И.п.: первый – правую вперед, второй – захватывает голень.

1-4 – подскоки на месте на левой (с продвижением вперед);

5-8 – то же на правой.

16. И.п.: первый – правую назад, согнув в колене, второй – захватывает стопу.

1-4 – подскоки на левой с продвижением вперед;

5-8 – то же на правой.

17. И.п.: стойка с захватом руками внизу (скрестно сзади).

Передвижения: на носках, в полуприседе, в приседе, сгибая ногу, выпадами, подскоками (вправо, влево).

18. И.п.: то же.

Передвижения танцевальными шагами: переменным, галопом, польки и др.

4.5. Игровые задания

1. И.п.: две шеренги лицом друг к другу, взявшись за руки.

По сигналу каждая из команд стремится перетянуть партнера на свою

сторону.

2. И.п.: все занимающиеся в колонне, стойка, спиной по направлению к движению.

По сигналу бег спиной вперед до линии (стены), поворот кругом и бег обратно.

3. И.п.: все занимающиеся в шеренге, упор лежа.

По сигналу быстро встать, добежать до условного места и вернуться обратно в о.с.

4. И.п.: все занимающиеся в шеренге, упор присев.

По сигналу передвижение вперед прыжками с ног на руки.

Достигнув условленного места, быстро встать, повернуться кругом и прыжками обратно.

5. И.п.: все занимающиеся в колонне по одному.

По сигналу: 1-4 – сесть на колени сзади стоящего партнера;

5-6 – встать;

7-8 – повернуться кругом.

То же в другом направлении.

6. И.п.: 2-3 команды в колоннах по одному; стойка, руки на пояс партнеру.

По сигналу команды прыжками продвигаются до условленного места, поворот кругом и обратно.

То же на руки и плечи.

То же прыжками на одной с захватом за носок ноги впередистоящего.

Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

7. И.п.: рассчитаться на 1-2-й стойка в кругу лицом к центру.

Вторые сзади первых.

По сигналу первые продвигаются по кругу вправо, вторые – влево. По команде «СТОЙ» – первые останавливаются, а вторые отыскивают своих партнеров и в и.п.

То же, но партнеры меняются местами.

5. Примерные комплексы парных и групповых упражнений

5.1. Комплекс I

1. Упражнение на внимание (выполняется по показу).

И.п.: группа стоит в одной шеренге.

1-3 – 3 шага вперед с левой;

4 – приставить правую;

5-6 – поворот кругом;

7 – упор присев;

8 – и.п.

2. И.п.: занимающиеся в парах рядом друг с другом, руки на плечи (внутри) и не пояс (снаружи).

1-4 – ходьба на носках;

- 5-8 – ходьба, высоко поднимая колени.
3. И.п.: стойка лицом друг к другу с захватом за руки.
1-7 – 7 шагов галопа по кругу в одну сторону (первый – с правой, второй – с левой);
8 – повернуться спиной друг к другу и взяться за руки;
9-15 – 7 шагов галопа в сторону (первый – с левой, второй – с правой);
16 – и.п.
4. И.п.: стойка лицом друг к другу, ноги врозь, правую вперед, упор ладонями на уровне плеч.
1-4 – сгибание и разгибание рук с сопротивлением.
5. И.п.: стойка лицом друг к другу, ноги врозь, с захватом за руки.
1-2 – присед в сед на полу;
3-4 – и.п.
6. И.п.: то же, но руки на плечи друг другу.
1-3 – 3 пружинящих наклона вперед;
4 – и.п.
7. И.п.: первый – стойка ноги врозь, руки на поясе; второй – сзади первого, левую руку на пояс, правую – на плечо партнера.
1-3 – первый – 3 пружинящих наклона влево, второй – нажимает на плечо первого;
4 – и.п.;
5-8 – то же в другую сторону.
То же, партнеры меняются местами.
8. И.п.: стойка спиной друг к другу с захватом под руки.
1-2 – первый – наклон вперед, второй – наклон назад, ложится на спину первого;
3-4 – и.п.;
5-8 – то же, партнеры меняются местами.
9. И.п.: первый – сед ноги врозь, второй – сзади первого – опирается руками о спину (лопатки) партнера.
1-3 – первый – 3 пружинящих наклона вперед, второй – нажимает на лопатки;
4 – и.п.
То же, партнеры меняются местами.
10. И.п.: сед спиной друг к другу с захватом под руки, второй согнув ноги.
1-2 – первый – наклон вперед, второй – выпрямляя ноги, ложится на спину первого;
3-4 – и.п. (первый сгибает ноги).
11. И.п.: группа в колонне по одному. Стойка руки на плечи впередистоящему.
Подскоки ноги врозь с продвижением вперед, не опуская рук.
12. И.п.: то же.

- 1-2 – правую руку вверх - назад на плечо партнера;
3 – наклон вперед – вправо;
4 – и.п.;
5-8 – то же, в другую сторону.

5.2. Комплекс 2

1. И.п.: занимающиеся в колонне по одному. Стойка руки на плечи впередистоящему.
1-8 – ходьба на носках;
9-16 – ходьба в полуприседе.
2. И.п.: занимающиеся в колонне (кругу) по одному.
Стойка руки на пояс.
Подскоки ноги врозь с продвижением вперед.
3. И.п.: стойка лицом друг к другу. Первый – согнув руки, ладони вперед на уровне плеч; второй – руки вперед, опирается руками о ладони первого.
1-2 – первый – руки вперед, второй – сопротивляясь, сгибает руки;
3-4 – и.п.
4. И.п.: группа в шеренге (кругу). Стойка с захватом за руки.
1-2 – руки вверх, правую назад на носок;
3-4 – и.п.;
5-8 – то же с другой ноги.
5. И.п.: то же.
1 – наклон вперед прогнувшись, руки вверх – наружу;
2 – выпрямиться, рывок руками назад;
3 – наклон вперед, прогнувшись, руки вверх – наружу;
4 – и.п.
6. И.п.: стойка лицом друг к другу, руки на плечи.
1-2 – присед на левой, правую на носок в сторону;
3-4 – и.п.;
5-8 – то же с другой ноги.
7. И.п.: первый – упор лежа ноги врозь; второй – стойка между ногами первого с захватом за бедра. Второй приподнимает и удерживает ноги первого на уровне пояса, первый передвигается на руках вперед.
То же, партнеры меняются местами.
8. И.п.: группа в шеренге. Стойка с захватом за руки внизу.
1 – взмах правой ногой, руки назад;
2 – и.п.;
3-4 – то же левой;
5 – отпуская руки, упор присев;
6 – упор согнувшись;
7 – упор присев;
8 – и.п.

9. И.п.: стойка в парах, спиной друг к другу, с захватом руками над плечами.

- 1 – выпад правой вперед, руки вверх – наружу;
- 2 – и.п.;
- 3-4 – то же левой.

10. И.п.: стойка лицом друг к другу ноги врозь, руки на плечи.

- 1 – наклон вперед, взмах правой назад;
- 2 – и.п.;
- 3-4 – то же другой ногой.

11. И.п.: стойка спиной друг к другу, первый – руки вверх, кисти сжаты в кулаках, второй захватывает первого за предплечья.

1-2 – второй – наклон вперед, первый – наклон назад, ложится на спину второго;

- 3-4 – и.п.;
- 5-8 – то же, партнеры меняются местами.

12. И.п.: занимающиеся в колонне по одному. Стойка на левой, правую назад. Первый – руки на пояс, а каждый стоящий сзади захватывает за носок отведенной ноги партнера, левая рука – на плечо впереди стоящего.

- Подскоки на левой вперед.
- То же на правой.

6. Методические рекомендации

Парные и групповые общеразвивающие упражнения имеют большое практическое значение. Они применяются в различных видах спорта (гимнастика, легкая атлетика, фигурное катание, конькобежный спорт, футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, борьба, бокс и т.д.), способствуют развитию физических и морально-волевых качеств спортсмена, укреплению костно-связочного и мышечного аппарата.

Рекомендуемые упражнения требуют от занимающихся особого внимания и хорошей дисциплины, а также приучают их управлять своими действиями применительно к партнеру или группе в целом.

Включая парные и групповые упражнения в занятия, необходимо тщательно продумывать методику их проведения.

В начале подготовительной части с целью концентрации внимания рекомендуются групповые упражнения (обычно выполняются по рассказу преподавателя (тренера)). Хорошо знакомые упражнения могут выполняться в соединении со строевыми.

Групповые упражнения применяются и в разминке. Сюда целесообразно включать также упражнения, которые подготавливали бы организм занимающихся к большой физической нагрузке в основной части (а на занятиях с детьми, начинающими спортсменами и в группах общей физической подготовки такие упражнения могут использоваться в основной части).

Более сложные парные и групповые упражнения рекомендуется прово-

дить в основной части (различные игровые задания и эстафеты повышенной интенсивности, а также движения и комплексы упражнений с предельным напряжением).

В заключительной части занятия необходимо использовать такие парные и групповые упражнения, которые снижают нагрузку: различные игровые задания, упражнения на внимание, упражнения с танцевальными элементами и др.

При обучении и выполнении парных и групповых общеразвивающих упражнений необходимо помнить о самостраховке и страховке занимающихся как со стороны партнера, так и со стороны преподавателя (тренера).

7. Тестирование физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1 Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2 Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол. Раз) Вес до 85 кг Вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2

3 Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин, с) вес до 70 кг Вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м(мин, с) Вес до 85 кг Вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.3 15.3

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

8. Тестирование физического развития

Оценка физического развития производится с помощью антропометрических измерений. Антропометрические измерения дают возможность определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения, а также улучшение физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

Антропометрические измерения следует проводить периодически, в одно и то же время суток, по общепринятой методике, с использованием специальных стандартных, проверенных инструментов.

При массовых обследованиях измеряются рост стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЁЛ) и сила кисти сильнейшей руки. По полученным данным можно сделать оценку физического развития с помощью следующих антропометрических индексов.

Весоростовой показатель. Вычисляется делением массы тела в граммах на его длину в сантиметрах. Хорошая оценка находится в пределах: для женщин – 360-405г, для мужчин – 380-415г.

Коэффициент пропорциональности (КП), который измеряется в процентах:

$$КП = \frac{L1-L2}{L2} \times 100\%,$$

Где L1 – длина тела в положении стоя; L2 – длина тела в положении сидя. В норме КП=87-92%.

Жизненный показатель определяется делением ЖЁЛ на массу тела (в граммах). Частное от деления ниже 65-70 мл/кг у мужчин и 55-60 мл/кг у жен-

щин свидетельствует о недостаточной жизненной емкости легких или об избыточной массе.

Индекс пропорциональности развития грудной клетки равен разности между величиной окружности грудной клетки (в паузе) и половиной длины тела. Нормальная разница должна составлять 5-8 см для мужчин и 3-4 см для женщин. Если разница равна или превышает названные цифры, то это указывает на хорошее развитие грудной клетки. Если она ниже указанных величин или имеет отрицательное значение, то это свидетельствует об узкогрудии.

Силовой показатель (СП). Между массой тела и мышечной силой есть известное сопротивление. Обычно чем больше мышечная масса, тем больше сила. Силовой показатель определяется по формуле и выражается в процентах:

$$СП = \frac{\text{Сила кисти (кг)}}{\text{Общая масса тела (кг)}} \times 100\%.$$

Для сильнейшей руки этот показатель равен 65-80% для мужчин и 48-50% для женщин.

Показатель крепости телосложения выражает разницу между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выходе. Например, при росте 181 см, массе 80 кг, окружности клетки 90 см этот показатель будет равен $181 - (80 + 90) = 11$.

У взрослых разность меньше 10 можно оценивать как крепкое телосложение, от 10 до 20 – как хорошее, от 21 до 25 – как среднее, от 26 до 35 – как слабое и более 36 – как очень слабое телосложение.

Следует, однако, учитывать, что показатель крепости телосложения, который зависит от развития грудной клетки и массы тела, может ввести в заблуждение, если большие величины массы тела и окружности грудной клетки связаны не с развитием мускулатуры, а являются результатом ожирения.

9. Тестирование функциональной подготовленности

Оценка функциональной подготовленности осуществляется с помощью физиологических проб сердечнососудистой и дыхательной систем. Важным показателем состояния сердечнососудистой системы является **частота сердечных сокращений (ЧСС).**

Рекомендуется ЧСС контролировать ежедневно в одно и то же время: утром до приема пищи в положении лежа, вечером перед сном в положении сидя. Перед подсчетом ЧСС (пульса) следует отдохнуть в течение пяти минут без движений в расслабленной мускулатуре в том положении, в котором подсчитывается пульс. Затем подсчитать пульс в течение одной минуты. Результаты подсчета записывать в дневник самоконтроля.

Если ЧСС имеет тенденцию к стабилизации или замедлению при хорошем общем самочувствии, правильном ритме пульса и его хорошем наполнении, это может свидетельствовать о хорошем состоянии сердечнососудистой системы и дальнейшем ее укреплении. Если же ЧСС с течением времени имеет

тенденцию к учащению или к замедлению при недостаточном наполнении пульса или при нарушении его ритма, что сопровождается общим плохим самочувствием, то следует найти причину этого нежелательного явления. Такими причинами могут быть нарушение режима труда и отдыха и, как следствие, наступление переутомления или заболевания; нарушение режима питания; недостаточная двигательная активность; употребление алкогольных напитков; курение и т.п. В этом случае необходимо устранить причину. Если это не помогает или причина не прослеживается, следует обратиться к врачу и после его разрешения серьезно заняться повышением уровня своей физической тренированности.

Одномоментная функциональная проба с приседанием. Занимающийся отдыхает стоя в основной стойке 3 мин. На 4-й мин подсчитывается ЧСС за 15 с с пересчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполняется 20 глубоких приседаний за 40 с, поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседаний вновь подсчитывается частота пульса в течение первых 15 секунд с пересчетом на 1 мин.

Определяется увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной в процентах.

Оценка (для мужчин и женщин): отлично – 20 и меньше, хорошо – 21-40, удовлетворительно – 41-65, плохо – 66-75, очень плохо – 76 и больше.

Ортостатическая проба. Занимающийся отдыхает лежа на спине в течение 5 мин, затем подсчитывается ЧСС в положении лежа в течение 1 мин (исходная ЧСС), после чего занимающийся встает, отдыхает стоя 1 мин и снова подсчитывает пульс стоя в течение 1 мин. По разнице между частотой пульса стоя и лежа судят о реакции сердечнососудистой системы на нагрузку при изменении положения тела. Разница от 0 до 12 ударов означает хорошее состояние физической тренированности, от 13 до 18 ударов – удовлетворительное, 19-25 ударов – неудовлетворительное, т.е. отсутствие физической тренированности, разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в этом случае следует обратиться к врачу.

Ортостатическую и одномоментную пробы лучше проводить утром сразу после пробуждения или в другое время дня до еды. Основное правило: проводить пробу периодически в одни и те же часы суток.

Для оценки состояния дыхательной и сердечнососудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу Штанге и пробу Генчи.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох (80-90% от максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе на 65 с. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при снижении или отсутствии тренированности – снижается. При заболевании или переутомлении это время снижается на значи-

тельную величину (до 30-35 с).

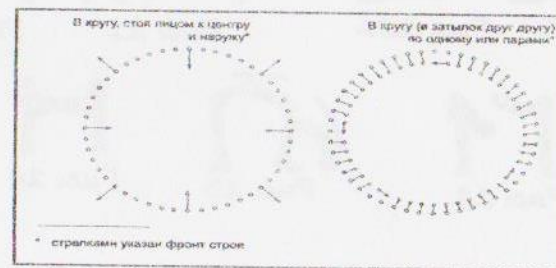
Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе на 30 с. При заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения и переутомления, в результате которых ухудшается общее функциональное состояние организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе и на выдохе уменьшается.

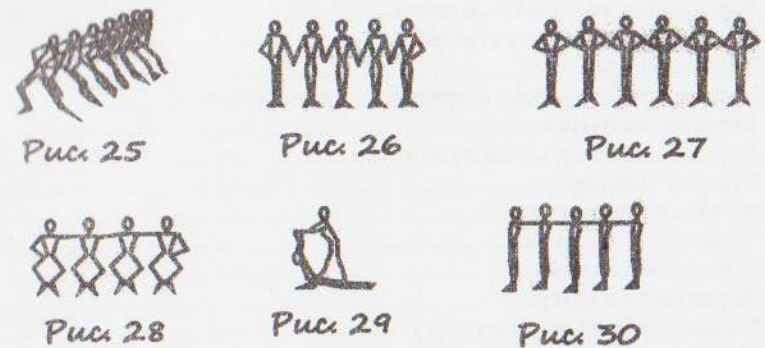
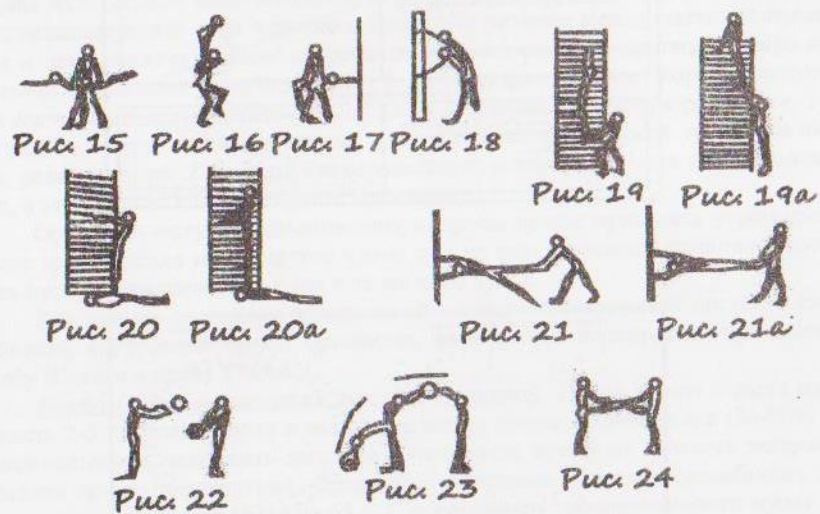
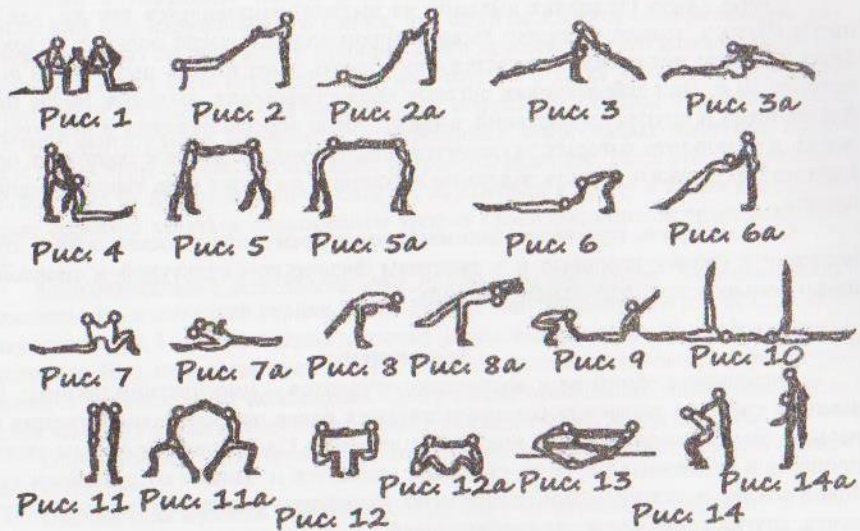
Самоконтроль прививает занимающимся грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физической культурой и спортом, имеет большое воспитательное значение.

Заключение

Физическое обучение и воспитание студентов – многолетний процесс. В высшем учебном заведении совершенствуются ранее приобретенные умения и навыки физического развития юношей и девушек. Содержание и формы этого процесса в различные периоды обучения меняются и зависят от динамики условий жизни и деятельности, возрастных изменений каждого отдельного студента, других специфических особенностей.

Приложение





Библиографический список литературы

1. Барчуков И. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2003. – 255 с.
2. Горелов А. А. Теоретические основы физической культуры: Курс лекций/ А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков. – Белгород: ЛитКараВан, 2009. – 124 с.
3. Кузьмин В. Г. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие/ В. Г. Кузьмин, Е. А. Калюжный, Е. В. Крылова, О. Н. Полетаева – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2005. – 248с.;
4. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009;
5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218с.;

Оглавление

Введение.....	3
1. Методика проведения учебных занятий по физической культуре.....	3
2. Общая характеристика упражнений.....	6
3. Практический раздел. Упражнения в парах.....	7
3.1. Упражнения для плечевого пояса.....	7
3.2. Упражнения для шеи и туловища.....	8
3.3. Упражнения для ног.....	9
3.4. Примерные упражнения с предметом и на снарядах.....	10
3.5. Упражнения с мячом.....	11
3.6. Упражнения с партнером в движении.....	11
3.7. Игровые задания.....	12
4. Групповые упражнения.....	13
4.1. Упражнения в шеренге.....	13
4.2. Упражнения в колонне.....	14
4.3. Упражнения в кругу.....	15
4.4. Упражнения в колонне по кругу.....	18
4.5. Игровые задания.....	20
5. Примерные комплексы парных и групповых упражнений.....	21
5.1. Комплекс 1.....	21
5.2. Комплекс 2.....	22
6. Методические рекомендации.....	23
7. Тестирование физической подготовленности.....	24
8. Тестирование физического развития.....	25
9. Тестирование функциональной подготовленности.....	26
Заключение.....	28
Приложение.....	29
Библиографический список.....	31

В авторской редакции

Подписано в печать 30.05.2012. Формат 60 × 84 1/16. Уч.-изд. л. 2,0. Усл.-печ. л. 2,1.
Бумага писчая. Тираж 60 экз. Заказ № 268.

Отпечатано: отдел оперативной полиграфии
издательства учебной литературы и учебно-методических пособий
Воронежского ГАСУ
394006 Воронеж, ул. 20-летия Октября, 84