



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

Г. П. Коняхина

**ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
СТУДЕНТАМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Учебно-методическое пособие

Челябинск 2021

796.07 (021)

75.15 я 73

К 65

Коняхина Г.П. Выполнение физических упражнений студентами для развития основных физических качеств [Текст] Учебно-методическое пособие - Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В. 2021. – 78 с.

В учебно-методическом пособии «по выполнению физических упражнений для развития основных физических качеств» систематизирован материал по различным видам физических упражнений для оздоровительной тренировки и развития основных физических качеств. Положительно то, что указывается общий и специальный эффект от этих упражнений, что, на наш взгляд, мотивирует студентов на систематические занятия.

Предназначены для специалистов в сфере физической культуры, спортсменов, студентов физкультурных образовательных учреждений.

Рецензенты:

Костенок П.И. д.п.н, профессор кафедры БЖ ФГБУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

Жабakov В.Е. кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

© Коняхина Г.П. 2021.

© Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.

ВВЕДЕНИЕ

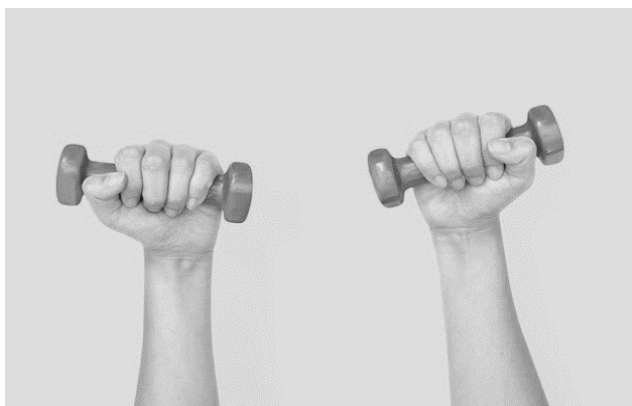
Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Принятая классификация, выделяет пять физических качеств: силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость. Уровень развития физических качеств в значительной мере определяет всесторонность физического развития и обуславливает высокую работоспособность органов и систем всего организма. Комплексное развитие основных физических качества человека помогает не нарушать гармонию в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях [4].

Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Двигательные качества формируются неравномерно и неодновременно. Наивысшие достижения в силе, скорости, выносливости достигаются в разном возрасте по - разному при условии регулярных занятий физической культурой и спортом. В результате регулярных занятий улучшается деятельность всех систем организма, усиливается обмен веществ, укрепляется мускулатура, сохраняется правильная осанка, воспитывается сила, ловкость, выносливость.

Основными целями практических занятий являются закрепление и углубление теоретических знаний, полученных на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы студента, формирование умений и навыков по выполнению различных упражнений направленных на развитие и совершенствование физических качеств. развитие самостоятельности, ответственности и организованности.

В программе по физической культуре имеются нормативы по различным видам спорта, направленные на оценку физической подготовленности студентов. Практика показывает крайне низкий уровень физической подготовленности большого числа занимающихся. Используя данное учебно-методическое пособие, можно добиться не только сохранения и поддержания здоровья, но и достижения спортивных результатов на уровне положительных оценок физической подготовленности и выше.

1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА



Физические нагрузки необходимы для нормальной жизнедеятельности. Сейчас об этом знает каждый. Восполнить дефицит двигательной активности, избежать отрицательного воздействия на организм

коварного врага - гипокинезии современный человек может только с помощью физических упражнений. А вот низкая двигательная активность, безусловно, приближает старость.

Физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, необходимо выполнять после разминки.

Здесь предложены некоторые примерные комплексы без предметов и с предметами.

1.1. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Примерный комплекс упражнений без предметов

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 – 6 – наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.
3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону.
4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 –8 –то же в другую сторону.
5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.
6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад.
7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.
16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.
17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

Примерный комплекс упражнений с набивным мячом

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4 – 5 раз.
2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.

6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1– 4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1– 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

9. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед. 2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.

9. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.

10. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

Примерный комплекс упражнений с малым (теннисным) мячом

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках вверх. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.
7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. –

Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 - 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка вверх. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 - 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 - 6 раз.

Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах

1. И. п. – стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. – Одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
2. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка вверху над головой. 1. – Одновременно выпад вперед левой ногой. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – А – ноги шире плеч, палка на лопатках. Б стоя сзади, ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками. 1 – 3. – А – наклоны влево; Б – легко нажимая на палку, помогает наклониться. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – сед с прямыми ногами спиной друг к другу, палка вверху. 1. – А – наклон вперед; Б, сгибая ноги, упиравшись стопами в пол, ложится на плечи А. 2. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1 – 2. – А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3 – 4. – А медленно опускается в и. п.; Б слегка придерживает палку. Повторить 4 - 6 раз.
6. И. п. – А лежа на спине, палка на лопатках, прижата, пальцы переплетены; Б ноги врозь, в наклоне, хватом двумя руками за палку. 1 – 2. – Б тянет палку вверх и поднимает А на ноги (девушки – до положения сидя). 3 – 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. – стоя лицом друг к другу ноги врозь, правая рука вперед – кверху, левая вперед – книзу, хват за палку, расположенную вертикально между партнерами. 1. – Одновременно присесть. 2 – 3. – А выкручивает палку из рук партнера, Б умеренно сопротивляется. 4. – И. п. Повторить 4 - 6 раз.
8. И. п. – А лежа на спине, палка горизонтально впереди; Б со стороны головы упор лежа с опорой о палку руками. 1. – А – руки прямые, Б сгибает руки в локтях. 2. – А – руки прямые, Б разгибает руки. 3. – А сгибает руки, Б – руки прямые. 4. – И. п. Повторить 4 - 6 раз.
9. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка горизонтально вверху. 1 – 2. – А, наклоняясь вперед, поднимает на спину Б. 3 – 4. – Б выполняет кувырок назад с опорой руками о палку в стойку на полу. Повторить 4 – 6 раз.
10. И. п. – А – ноги врозь, держит палку горизонтально перед собой на уровне пояса двумя руками справа за один конец; Б,

стоя против палки, кладет левую руку на плечо А, правой захватывает палку, опираясь левой рукой на плечо А. 1 – 2. – Б выполняет прыжок, согнув ноги, через палку.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех – четырех шагов. Перебрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу, сверху; то же другой рукой; то же – бросать палку так, чтобы она все время сохраняла вертикальное положение. Выполнять в течение 30 – 50 сек.

Под буквой А описываются действия одного студента, под буквой Б – другого.

Основные способы держания гимнастической палки:

1. Хват двумя руками: за концы; за середину; одной рукой за середину, другой за конец.

2. Хват одной рукой: за конец, за середину.

Хваты двумя и одной рукой могут быть в любой части палки.

Хваты различают исходя из положения кистей:

а) сверху (при положении палки внизу, тыльная сторона кисти направлена вперед);

б) снизу (при положении палки внизу, пальцы рук направлены вперед);

в) смешанный (одна рука сверху, другая снизу);

г) обратный (получается из хвата снизу в результате поворота руки внутрь, например при выкручивании).

Основные положения палки:

1. Палка к плечу. Палку держат за один конец правой кистью (указательным и большим пальцами) у правого плеча. Из этого исходного положения палка переводится в исходное положение вниз (захватом левой рукой за свободный конец). При передвижении бегом рекомендуется палку держать не к плечу, а в «руку» (хватом за середину).

2. С палкой «вольно». Гимнастическая стойка «вольно», левый конец палки касается пола около носка левой ноги.

3. Палка внизу. Руки опущены, палка прижата к бедрам и удерживается хватом за концы.

4. Палка спереди. Палку держат за концы на высоте плеч прямыми руками.

5. Палка на груди. Палку удерживают за концы согнутыми руками на высоте плеч.

6. Палка на лопатках. Палку удерживают за концы согнутыми руками за головой, касаясь лопаток.
7. Палку вверх (над головой). Палку держат за концы поднятыми вверх прямыми руками.
8. Палка на голове. Руки согнуты так, что палка касается головы сверху.
9. Палка за головой. Палку удерживают за концы согнутыми руками на уровне шеи.
10. Палка внизу сзади (за спиной). Палку удерживают за концы прямыми руками, касаясь бедер сзади.
11. Палка спереди смешанным хватом. Правая рука сверху, левая внизу, палка параллельна туловищу.

Промежуточные положения палки:

1. Палка вперед – книзу. Палку удерживают за концы впереди, руки согнуты под углом 45 градусов вперед вниз.
2. Палка впереди – кверху. То же, но руки под углом 45 градусов вперед – вверх.

Перемена высоты и положения палки:

Палку из одного в другое положение перемещают:

- 1) кратчайшим путем (обычно подниманием и опусканием, сгибанием и разгибанием рук);
- 2) дугообразными и круговыми движениями (палка перемещается вместе с руками или поворачивается вокруг одного из концов – свободный конец описывает круг или дугу);
- 3) переворачиванием (положение палки изменяется одновременно с изменением хвата снизу в обратный хват) и выкручиванием (движение в обратном направлении, не выпуская палку из рук).

Примерный комплекс упражнений со скакалкой

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.
2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.
7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.
8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.
10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.
11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

Примерный комплекс упражнений в парах

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую

- руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
2. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
3. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
4. И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 – 6 раз.
7. И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.
8. И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А. 1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
10. И.п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м.
11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.
- А – один партнер, Б – другой.

**Примерный комплекс упражнений с
использованием гимнастических скамеек**

1. И. п. – основная стойка. Ходьба по рейке скамейки на носках, руки в стороны, вверх. Ходьба на пятках. Ходьба левым (правым) боком. Выполнять 1 – 2 мин.
2. И. п. – основная стойка на полу продольно лицом к скамейке.
 1. – Поставить прямую левую ногу на скамейку, руки вперед ладонями вниз.
 2. – Согнуть левую ногу в колене и перенести на нее тяжесть тела, руки поставить на пояс.
 3. – Встать на скамейку с поворотом направо и опустить руки вниз.
 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – основная стойка, стоя на скамейке.
 1. – Наклониться вперед, захватив руками края скамейки.
 - 2 – 3. – Пружинящие наклоны с помощью рук.
 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу.
 1. – Поставить левую ногу на скамейку, поднять руки.
 2. – Наклониться влево, руки за голову.
 3. – Выпрямиться.
 4. – Приставить ногу в и. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
5. И. п. – сидя продольно на скамейке, взяться руками за передний край, ноги прямые.
 1. – Поднять правую ногу вверх.
 2. – И. п.
 3. – Поднять левую ногу вверх.
 4. – И. п.
 5. – Поднять обе ноги вверх.
 - 6 – 7. – Держать.
 8. – и. п. Повторить 4 – 6 раз.
6. И. п. – то же. Партнер держит за голеностопные суставы сидящего, руки которого или на поясе, или за головой, или подняты вверх.
 - 1 – 2. – Прогнуться назад, касаясь затылком пола.
 - 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
7. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке, ноги врозь, руки на пояс.
 - 1 – 2. – Упор лежа, согнув руки на скамейке, поднять левую ногу вверх.
 3. – Выпрямить руки, опустив ноги.
 4. – Сильно оттолкнувшись руками, и. п. То же другой ногой. Повторить 4 – 6 раз.
8. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке.
 - 1 – 2. – Встать на правое колено на скамейке, поднять левую ногу и правую руку вверх.
 - 3 – 4. – Опустить ногу и руку, встать на четвереньки, сильно согнув спину (сгруппироваться). То же поднимая правую ногу и левую руку. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – лежа на животе поперек скамейки, руки в упоре на полу.
 1. – Оттолкнувшись руками от пола, руки в стороны ладонями вниз, прогнуться.
 - 2 – 3. – Держать.
 4. И. п. – Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1. – Шаг левой на скамейку, руки в стороны (равновесие). 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – стоя ноги врозь, скамейка между ногами. 1. – Прыгнуть на скамейку, руки развести в стороны. 2. – Прыгнуть на пол, руки опустить вниз. Повторить 6 – 8 раз.

Примерный комплекс ОРУ с гантелями

1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.

2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.

3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и. п.

4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.

5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.

6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.

7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

Примерный комплекс упражнений с резиновым бинтом длиной 2 м шириной 5 см

1. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – растягивая бинт, руки вверх; 2 – и. п.

2. И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вперед. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, растягивая бинт. 4 – и. п.

3. И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вверх. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, 4 – и. п.

4. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – согнуть руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – и. п.

5. И. п. – наступить на середину бинта. 1 – левую руку в сторону вверх; 2 – правую руку в сторону вверх; 3 – левую руку в сторону вниз; 4 – правую руку в сторону вниз.

6. И. п. – левую руку вверх, правую назад. 1 – 2 – два рывка руками назад; 3 – 4 – поменять положение рук и два рывка руками назад.

7. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за голову, руки согнуты. 1 – 3 – три раза, прогибаясь, растягивать бинт в стороны, разгибая руки; 4 – и.п.

8. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за спиной, правая рука согнута к плечу – левая за спиной. 1 – 3 – Три раза растянуть бинт, разгибая руки (правую вверх-в сторону, левую вниз – в сторону); 4 – и. п.

Примерный комплекс упражнений сидя и лежа на полу

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх - в стороны, прогнуться; 2 – и. п.

2. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.

3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.

4. И. п. – сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.

5. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.

6. И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, стараясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.

7. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.

8. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.

9. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.

10. И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.
11. И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.
12. И. п. – встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.
13. И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).
14. И. п. – встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).
15. И. п. – встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад - вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.
16. И. п. – упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.
17. И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.
18. И. п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.
19. И. п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.
20. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и. п.
21. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («мятник»). То же опуская ноги вправо.
22. И. п. – лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.
23. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.

24. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.
25. И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.
26. И. п. – лечь на левый бок, опираясь на левое предплечье, правую руку на пояс. 1 – опираясь на предплечье и ступни, прогнуться вправо; 2 – и. п.
27. И.п. – то же. 1 – 3 – 3 маховых движения правой ногой в стороны вверх. 4. – и. п.
28. И. п. – стойка, ноги врозь. 1 – 4 – не сгибая ног, перебирая по полу руками вперед, лечь, 5 – 8 – не сгибая ног, перебирая руками, встать в и. п.

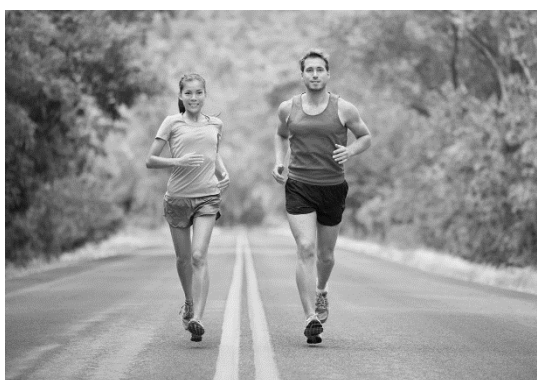
Примерный комплекс упражнений со стулом

1. И. п. – сесть на стул, руки к плечам. 1 – 2 – руки вверх, потянуться - вдох; 3 – 4 – и. п. выдох.
2. И. п. – сесть на стул, руки и ноги вперед, кисти сжаты в кулак. 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями наружу.
3. И. п. – сесть на стул, руки на коленях. 1 – 8 – 8 кругов головой в одну сторону.
4. И. п. – сесть на стул. 1 – 2 – сгибая, поставить левую ногу на сиденье, голени обхватить руками; 3 – касания головой колена; 4 – и. п.
5. И. п. – сесть на стул, руки на поясе, ноги врозь. 1 – 3 – 3 пружинистых наклона вперед, касаясь руками ступней; 4 – и. п.
6. И. п. – сесть на стул левым боком к спинке, левая рука на спинке, правая на сиденье. 1 – 2 – поднять ноги вперед под углом 45 градусов; 3 – 4 – и. п.
7. И. п. – сесть на край стула, опереться руками о сиденье, ноги под углом впереди. 1 – развести ноги в стороны; 2 – скрестить ноги, левая нога сверху; 3 – развести ноги в стороны; 4 – скрестить ноги, правая нога сверху.
8. И. п. – то же. 1 – левую ногу вверх, правую вниз; 2 – правую ногу вверх, левую вниз («кроль»).

9. И. п. – сесть, левая рука на спинке стула, правая рука на сиденье, ноги вперед. 1 – 8 – 8 кругов ногами наружу; 1 – 8 – 8 кругов ногами внутрь.
10. И. п. – то же, ноги вперед. Круги ногами, имитируя езду на велосипеде.
11. И. п. – то же, прямые ноги на полу. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – разогнуть ноги вперед; 3 – согнуть ноги вперед; 4 – и. п.
12. И. п. – сесть на стул. 1 – 8 – 8 кругов ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов ступнями наружу.
13. И. п. – сесть на стул, руками держаться за спинку стула. 1 – наклониться влево, левая рука скользит вдоль ножки стула вниз, правая вверх («насос»); 2 – и. п.
14. И. п. – встать за стулом, руки на поясе или в стороны. 1– 2 – перенести левую ногу через спинку стула; 3 – 4 – перенести правую ногу через спинку стула.
15. И. п. – встать за стулом, руки на его спинке. 1 – мах левой ногой в сторону; 2 – мах левой вправо перед правой ногой.
16. И. п. – стоя левым боком к спинке стула, левая рука на спинке стула, правая на поясе. 1 – мах левой ногой вперед; 2 – мах левой ногой назад. То же другой ногой.
17. И. п. – опереться руками о сиденье стула, ноги назад (упор лежа). 1 – согнуть руки; 2 – отжимаясь, разогнуть руки.
18. И. п. – сесть на пол перед стулом, руки на сиденье стула. 1 – опираясь руками, прогнуться вперед; 2 – и. п.
19. И. п. – встать лицом к стулу, левая рука на спинке стула, правую ногу на стул, спинка стула слева. 1– 2 – вставая на стул, перенести левую ногу через стул и отпустить её вперед на пол; 3 – 4 – то же назад в и. п.
20. И. п. – опереться руками о сиденье стула (упор лежа). 1 – прыжком ноги в стороны; 2 – прыжком ноги вместе.
21. И. п. – опереться руками о сиденье стула, левую ногу назад, правую согнуть. 1 – прыжком левую ногу согнуть вперед, правую ногу назад; 2 – прыжком в и. п.
22. И. п. – сесть на стул лицом к спинке, ноги закрепить, руки на поясе. 1 – 2 – наклонить туловище назад; 3 – 4 – и. п.
23. И. п. – стоя за стулом. Стул держать за сиденье над головой в вытянутых вверх руках, ноги врозь. 1 – 2 – 2 небольших пружинящих движения туловища влево; 3 – 4 – то же вправо.

24. И. п. – стоя спиной к спинке стула в шаг – от стула. 1 – 3 – поворачивая туловище налево, взять руками стул за спинку и, поворачивая туловище направо, поставить его; 4 – и. п.

2. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ НА ЗДОРОВЬЕ



Бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей нашей планеты.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением

заболеваемости. Наибольший эффект достигается во время бега на свежем воздухе.

Техника бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Однако при оценке эффективности его воздействия следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект.

Общий эффект

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти факторы значительно повышают риск инфаркта миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина.

Бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей - болезнями XXI века, вызванными нервным перенапряжением, избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты.

Занятия бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет, повышаются кислородная емкость крови, ее защитные свойства. При обследовании 40 человек в возрасте от 30 до 60 лет (стаж занятий – от 2 до 20 лет) обнаружено увеличение в сыворотке крови иммуноглобулинов, что способствует снижению заболеваемости. Таким образом, положительные изменения в результате занятий бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Специальный эффект

Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Повышение

функциональных возможностей проявляется прежде всего в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности.

Под влиянием тренировки на выносливость снижается вязкость крови, что облегчает работу сердца и уменьшает опасность тромбообразования и развития инфаркта. Благодаря активизации жирового обмена бег является эффективным средством нормализации массы тела. У людей, регулярно занимающихся бегом, вес тела близок к идеальному, а содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у не бегающих.

Для оценки физической подготовленности студентов разработаны беговые тесты на различные дистанции, определяющие физические способности.

2.1. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СИЛЫ, ЛОВКОСТИ, ГИБКОСТИ

- Перед началом занятий силовыми упражнениями необходимо проконсультироваться с врачом, для того, чтобы выявить имеющиеся противопоказания. Силовые упражнения противопоказаны при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в том числе при варикозном расширении вен и геморрое), желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей, дыхательных путей, мочевыводящей системы, нарушениях зрения (особенно с высокой степенью близорукости), нарушениях со стороны костно-мышечной, нервной и эндокринной систем. А также они противопоказаны тем, кто в течение года перенес любые операции

- Выполнение трудных упражнений необходимо повышать постепенно, большое значение приобретает правильный подбор упражнений для различных групп мышц, чередование напряжения и расслабления. Упражнения должны оказывать равномерное воздействие на все мышечные группы. Каждое предыдущее должно подготавливать организм к следующему и обеспечивать чередование работы различных мышечных групп.

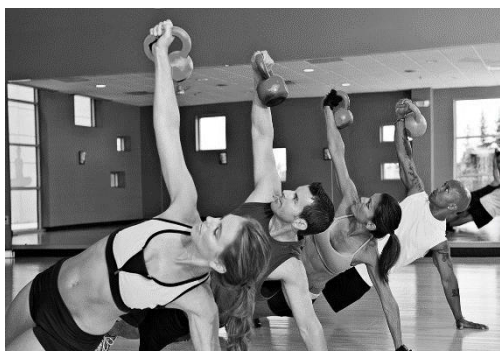
- При выполнении упражнений с набивными мячами и гантелями необходимо соблюдать поочередное максимальное напряжение работающих мышечных групп, что положительно сказывается на протекании физиологических процессов в организме.

- Для упражнений с отягощениями, особенно с гирями и штангой, рекомендуется использовать специальный ремень. Его можно приобрести в спортивных магазинах. Он служит для того чтобы во время занятий с отягощениями не растянуть поясничные мышцы. Перед гимнастикой с отягощениями необходима разминка. Хорошо подготовленные и эластичные мышцы подвергаются значительно меньшему риску.

- Никогда после интенсивного силового тренинга не выполняйте серьезные упражнения для развития гибкости. Ваши суставы во время силовой тренировки подверглись и так очень серьезной нагрузке. Если выполнять стретчинг после силовой тренировки, то пусть это будет легкая растяжка для расслабления мышц

- Обращайте внимание на резкую боль при выполнении упражнений на гибкость. Если неожиданно в упражнении, которое делали сотни, раз вдруг почувствовали резкую боль, сразу останавливайтесь. Обязательно ищите причину резкой боли, желательно с помощью врача.

3. РАЗВИТИЕ СИЛЫ



В теории физического воспитания понятие "сила" выражает одну из качественных характеристик произвольных движений человека, которые направлены на решение конкретной двигательной задачи.

Исходя из этого, можно дать следующее определение понятию "сила".

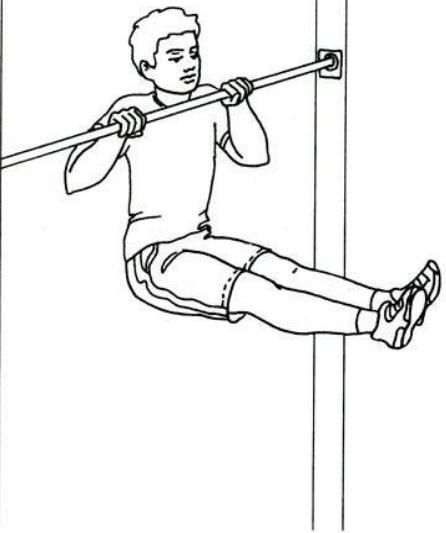
Сила - это способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности

мышц. В качестве сопротивления могут выступать силы земного тяготения, которые равняются массе тела человека; реакция опоры при взаимодействии с ней; сопротивление окружающей среды; масса отягощений предметов, спортивных снарядов; силы инерции собственного тела или его звеньев и других тел; сопротивление партнера. Чем большее сопротивление способен преодолеть человек, тем он сильнее. В зависимости от двигательной задачи и характера работы опорно-двигательного аппарата, сила, проявляемая мышцами, приобретает специфические особенности, которые становятся более выраженными с ростом физической подготовленности человека. Сила представляет собой один из компонентов структуры физических способностей, определяющих ее различные проявления. В спортивной практике выделяют три главные формы проявления силы спортсмена: максимальную, скоростную и силовую выносливость [2].

Основными, качественно специфическими для разных двигательных действий видами проявления силы есть: абсолютная, скоростная, взрывная сила и силовая выносливость. Силовую выносливость целесообразно отнести к одной из разновидностей выносливости. Но в специальной литературе это качество рассматривается как силовая способность. Поэтому мы придерживаемся этой классификации. Это выделение силовых качеств человека является довольно условным. Несмотря на присущую им качественную специфичность, они, тем не менее, определенным образом взаимосвязаны как в своем проявлении, так и в своем развитии. В чистом виде они проявляются чрезвычайно редко. Чаще они являются компонентами большинства двигательных действий человека.

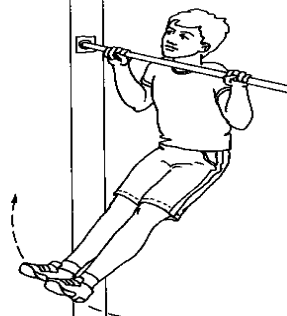
3.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

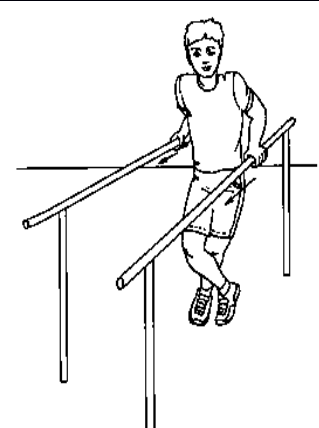
Упражнение	Графическое изображение
------------	-------------------------

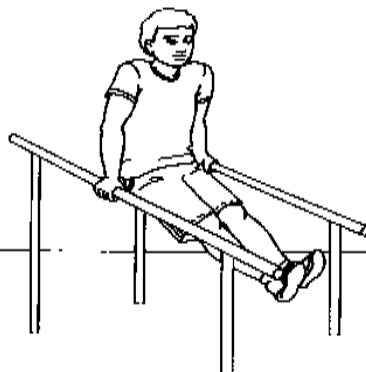
<p style="text-align: center;">Подтягивание</p> <p>Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Подтягивание в положении «угол»</i></p>
--	--

Упражнение	Графическое изображение
<p style="text-align: center;">Сгибание и разгибание рук в упоре</p> <p>С прыжка в упор на согнутых руках выполнить сгибание и разгибание рук между брусками.</p> <p>Исходное положение: стоя между брусками, Упражнение повторить 5-8 раз.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Сгибание и разгибание рук в упоре</i></p>

Упражнение	Графическое изображение
-------------------	--------------------------------

<p align="center">Поднимание и опускание ног в висе</p> <p>Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.</p>	 <p align="center"><i>Поднимание и опускание ног в висе</i></p>
---	--

Упражнение	Графическое изображение
<p align="center">Передвижение на брусках в упоре на руках</p> <p>Исходное положение: стоя между брусками подпрыгнуть в упор на согнутые или прямые руки. Передвигаться до конца брусков с поочередной перестановкой рук. Постепенно можно усложнять упражнение, выполняя передвижение с одновременной перестановкой рук и небольшим размахиванием или без него. Сделать 5-8 «шагов».</p>	 <p align="center"><i>Передвижение на брусках в упоре на руках</i></p>

Упражнение	Графическое изображение
<p align="center">Поднимание и опускание ног в упоре.</p> <p>Исходное положение: стоя между брусками. С прыжка в упор руками о бруска поднимать прямые ноги в положение «угол». Упражнение повторить 5-8 раз.</p>	 <p align="center"><i>Поднимание и опускание ног в упоре</i></p>

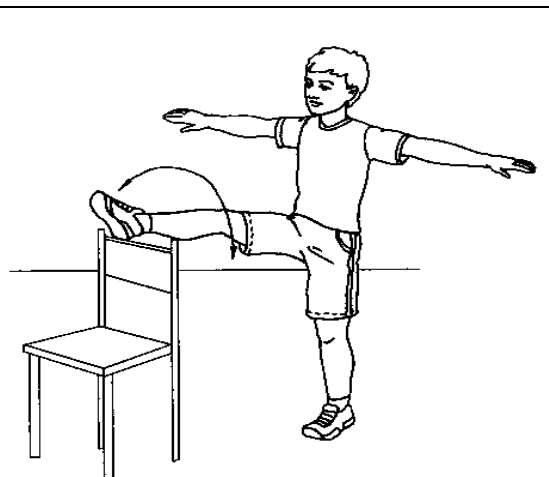
Упражнение	Графическое изображение
------------	-------------------------

Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула прекрасно укрепляют мышцы брюшного пресса.

Исходное положение: встать лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии около 1 м, руки развести в стороны.

Описать окружность вправо левой ногой, ноги при этом не сгибать. Дыхание при выполнении упражнения должно быть произвольным, темп — от медленного до среднего.

Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода.



Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула

Упражнение

Отжимание в упоре лежа укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы.

Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки.

При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох — при выпрямлении.

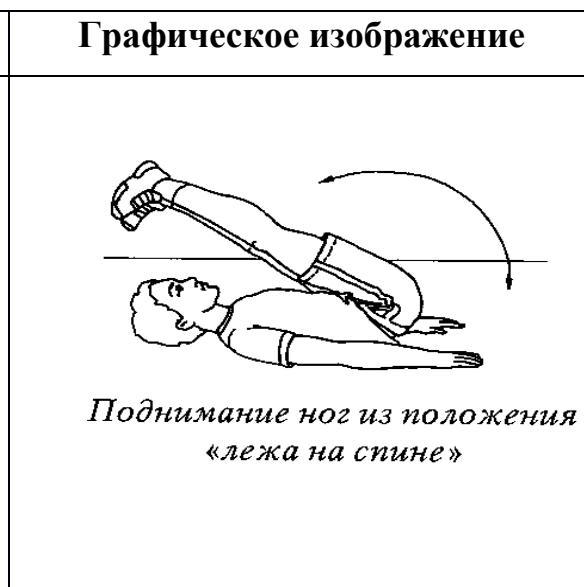


Упражнение

Поднимание ног из положения лежа на спине позволит укрепить мышцы брюшного пресса.

Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола.

Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох — при опускании ног за голову.



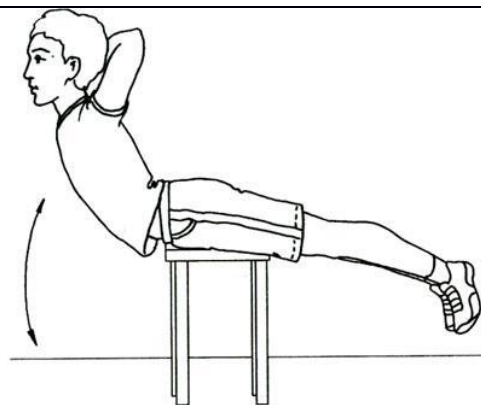
Упражнение

Графическое изображение

Поднимание туловища до прогиба в пояснице

укрепляет мышцы — разгибатели туловища.

Исходное положение: лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице. Выдох — при наклоне, вдох — при поднимании туловища, темп — от умеренного до среднего.

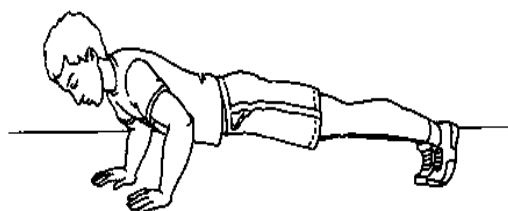


Поднимание туловища до прогиба в пояснице

Упражнение	Графическое изображение
-------------------	--------------------------------

Отжимание от пола с широко расставленными руками
для формирования и укрепления трицепсов.

Исходное положение: согнутыми руками опереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох — при разгибании рук, выдох — при сгибании.

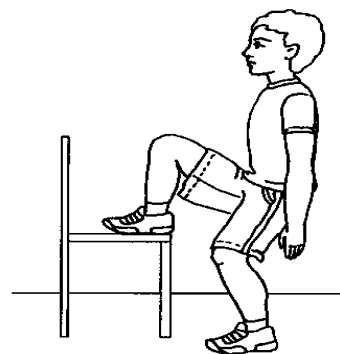


Отжимание от пола с широко расставленными руками

Упражнение	Графическое изображение
-------------------	--------------------------------

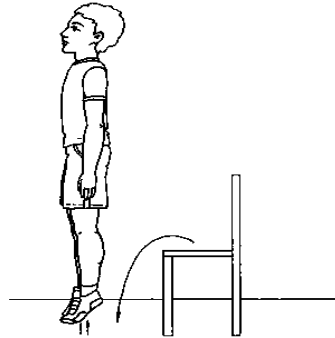
Приседание на одной ноге на стуле укрепляет мышцы ног.
Исходное положение: встать одной ногой на стул, руки опустить вдоль туловища. Присесть на всю ступню.

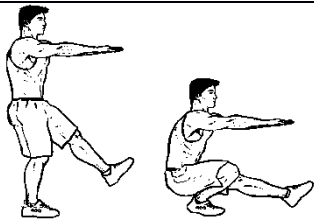
Вдох — при приседании, выдох — при выпрямлении. Темп выполнения упражнения должен быть медленным.

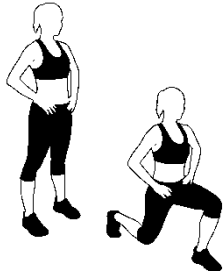


Приседание на одной ноге на стуле

Упражнение	Графическое
-------------------	--------------------


	изображение
<p>Прыжки вверх толчком обеих ног укрепляют мышцы таза и ног.</p> <p>Исходное положение: встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше.</p> <p>При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное.</p>	 <p><i>Прыжки вверх толчком обеих ног</i></p>


Упражнение	Графическое изображение
<p>«Пистолет»</p> <p>И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.</p>	

Упражнение	Графическое изображение
<p>Выпад</p> <p>И. П. - выпад вперед, другая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.</p> <p>При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно</p>	

Упражнение	Графическое изображение
<p>Прыжки на гимнастической скамейке</p> <p>И. П. - основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ног. Выполнять в среднем и быстром</p>	


темпе.	
--------	--

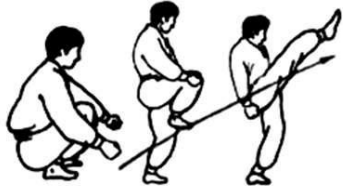
Упражнение	Графическое изображение
<p>Лежа на спине на полу поднять правую ногу вверх, не сгибая в колене. Выполнять маховые движения вправо-влево до касания стопой пола. Сменить ногу. Это и будет составлять один подход.</p>	


Упражнение	Графическое изображение
<p>Лежа на спине, принять вертикальное положение тела ногами вверх. О пол опираться локтями, лопатками и головой. Руками взяться за пояс. Одна нога выпрямлена вверх, другая согнута. Резким движением выбросить согнутую ногу вверх.</p>	

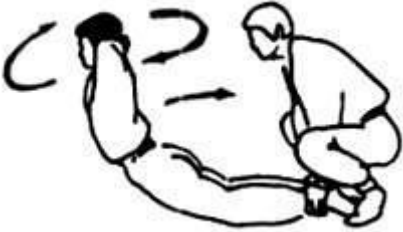
Упражнение	Графическое изображение
<p>Попеременное движение ног вперед-назад. Одна нога выставлена вперед и сильно согнута, другая отставлена назад и выпрямлена. Руки в упоре в пол перед собой. В этом положении менять ноги, стараясь не подпрыгивать. Движения должны быть стелющимися вдоль пола.</p>	

Упражнение	Графическое изображение
------------	-------------------------

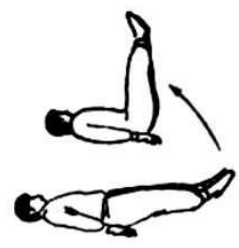
<p>Стоя на одной ноге, выпрямляем другую вперед. Затем приседаем на опорной ноге. Затем меняем ногу.</p>	
--	--


Упражнение	Графическое изображение
<p>Из положения сидя на корточках, пятки прижаты к полу, выпрямляемся, делаем сильное маховое движение ногой с максимальной амплитудой. Затем сменить ногу. После каждого маха-удара возвращаемся в исходное положение.</p>	


Упражнение	Графическое изображение
<p>Лежа на животе, в упоре на кулаках выполняем попеременные маховые движения ног назад-вверх, не сгибая их в коленях. Для большего эффекта упражнение комбинируют с отжиманием от пола на кулаках. Выпрямление ног синхронизируем со сменой ног.</p>	

Упражнение	Графическое изображение
<p>Лежа на животе, руки за головой, партнер держит ваши ноги, в том случае, если Вы работаете без партнера, его роль может исполнить любой упор, типа шведской стенки, скамьи, или дивана, максимально прогнуться назад, и в этом положении поворачивать корпус вправо-влево. После каждого подхода следует лечь на живот и расслабиться не более минуты.</p>	

Упражнение	Графическое изображение

<p>Лежа на спине, руки вдоль тела, поднимать прямые ноги вверх под углом 90 градусов.</p>	
---	---

Упражнение	Графическое изображение
<p>Из положения лежа на спине, прямые ноги вместе, руки за головой, сложиться, одновременно оторвав ноги и корпус от пола. Сделав хлопок руками под коленями, снова лечь в исходное положение. Во время выполнения стараться не сгибать ноги в коленях.</p>	

Упражнение	Графическое изображение
<p>Лежа на спине, руки согнуты за головой, ноги вытянуты вперед, поднимаем торс вперед до угла 90 градусов.</p>	

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

При занятиях с юношами эффективно подходит работа с отягощениями около предельного и предельного веса. Но здесь следует отметить, что максимальные усилия можно развивать в течение короткого промежутка времени.

Для развития динамической силы упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений [5].

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

Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15 - 20 раз за 30 сек., то развивается сила, если же более 20 - 25 раз - силовая выносливость (по рекомендациям М. Шолихина). Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабление, растягивание.

Примерный комплекс для развития силы

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

Примерный комплекс упражнений с набивным мячом

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4 – 5 раз.

2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.

6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1– 4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1– 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

9. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед. 2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз. 9. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.

10. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

3.1. БАЗОВЫЙ ПРИНЦИП РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Силовая тренировка подразумевает целый комплекс специальных сетов физических упражнений, которые при условии правильного выполнения, увеличивают силу, а также выносливость мышц спины, рук, ног. Помимо того, комплекс упражнений для развития силы помогает сделать ваше тело более рельефным и красивым. Такая программа идеально подойдет как для начинающих, так и для более профессиональных спортсменов. Представительницы прекрасного пола часто в свои тренировки включают некоторые комплексы упражнений для развития силы, а также для похудения.

Принципы для развития мышечной силы представляют собой позиции, благодаря которым можно успешно побороть физиологический барьер развития силовой характеристики спортсмена. Если объяснить простыми словами, то сюда включены определенные правила, которые необходимо соблюдать в обязательном порядке во время работы над силой своих мышц.

К таким принципам относятся:

1. Отделение. Чтобы разработать конкретную мышцу, следует оказать воздействие исключительно на нее, не задействуя вспомогательные мышцы.

2. Преимущество наиболее ослабленных мышц. Они нуждаются в отдельной проработке и подборе индивидуальных сетов.

3. Предварительная усталость. Данный принцип заключается в том, что перед тем как выполнять базовые упражнения, следует проделать односуставную работу на такую же группу мышц.

4. Пиковое сокращение. Дело в том, что мышцы развиваться начинают во время пиковой нагрузки, по причине чего при выполнении физических упражнений на силу нагрузка обязательно должна быть предельной.

5. Блиц. Данный принцип подразумевает выполнение одновременно нескольких упражнений. Применяется он только лишь профессиональными спортсменами.

6. Взрывная сила. Этот тип тренировок продолжается не более полутора месяцев и представляет собой работу только над одной мышечной группой, например, над мышцами ног.

Воздействие на эти мышцы при этом должно выполняться не больше 1 раза в неделю, а количество так называемых взрывных занятий не должно быть более двух за неделю.

7. Шокирование. Человеческий организм весьма быстро начинает привыкать к виду тренировок, по причине чего комплекс упражнений для развития силы необходимо постоянно менять, "удивляя" мышечные ткани и заставляя их находиться в наибольшей нагрузке, стимулируя увеличение выносливости и силы.

8. Пирамида. Этот принцип представляет собой постоянную смену нагрузок для каждого следующего подхода.

9. Статическое напряжение. Этот принцип требует выполнения у спортсмена растяжки после любого выполненного упражнения. Благодаря этому мышечные ткани получают статистическую дополнительную нагрузку.

10. Доборный вес. Этот принцип применяют атлеты после некоего застоя. Чтобы выполнить его, надо добавить дополнительный вес в виде грифа, цепи или утяжелителей во время выполнения уже привычных упражнений.

11. Флашинг. Этот принцип подразумевает выполнение серии различных заданий на одни и те же мышцы.

12. Многосуставные упражнения. Сюда следует отнести применение только базовых разновидностей упражнений, например, тяги или жима.

13. Принцип промежуточных комплексных упражнений. В данном случае подразумевается выполнение промежуточных физических упражнений на так называемые трудные мышцы, например, предплечья или пресс, во время отдыха между сетами.

3.2. ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Чтобы увеличить силу, следует выполнять базовые физические упражнения. Вы можете самостоятельно составить комплекс упражнений для развития силы, используя нижеописанные советы.

Становая тяга

Это упражнение поможет вам проработать все мышечные группы. Он является одним из наиболее эффективных во всем силовом комплексе упражнений на развитие максимальной силы.

Правила выполнения упражнения:

1. Встаньте перед штангой. Нижние конечности поставьте на ширине плеч, спину держите прямо, голову направьте тоже прямо.

2. Наклонитесь вниз. Плечи при этом должны быть направлены вперед, штанга берется широким хватом.

3. Затем следует встать медленно, спину держать ровно, таз постоянно должен быть при этом отодвинут назад. Обратите внимание на то, что перекладина не должна коснуться колен.

4. Опуститесь вниз на выдохе, вся нагрузка при этом должна приходиться на туловище, а не на руки и плечи.

Приседания со штангой

Продолжаем рассматривать комплекс упражнений для развития силы и выносливости. Одним из таких является приседания со штангой. Это упражнение для развития силы способны хорошо проработать ноги, а также ягодичные мышцы. Как же его выполнять?

Данные упражнения для развития силы подразумевают следующие действия:

1. Снаряд следует положить на заднюю область трапецевидных мышц.

2. Нижние конечности расставить на ширине плеч, а таз слегка выдвинуть назад.

3. Лопатки свести вместе.

4. Приседания на вдохе: пятки поставьте вместе, таз отведите назад, приподняв при этом немного вверх, будто вы садитесь на стул. Такое положение следует зафиксировать на несколько секунд.

5. Затем аккуратно встаньте на выдохе.

Нагрузка во время данного упражнения должна приходиться на мышечную группу ног.

Подтягивание

Если вы решили составить комплекс упражнений для развития силы, обязательно в него включите и подтягивания. Эти упражнения являются базовыми, а выполняются они под собственным весом тела или с дополнительными утяжелителями. Если у вас дома имеется турник, то этот комплекс упражнений

для развития силы и выносливости вы сможете выполнить самостоятельно в домашних условиях.

Чтобы правильно подтягиваться, следует выполнять **описанные рекомендации:**

1. Возьмитесь за турник верхним хватом, который подразумевает следующее: руки должны располагаться немного шире, чем ваша ширина плеч.

2. Повесите в таком положении на протяжении нескольких секунд, на выдохе руки согните в локтях, приподнимая свой корпус вверх. Во время этого желательно соприкоснуться с перекладиной верхней частью своего корпуса.

3. После этого аккуратно вернитесь в исходное положение.

Обратите внимание на то, что чем шире будут располагаться на турнике руки, тем больше у вас будут работать ткани, отвечающие за объем спины.

Жим штанги

Какие же еще существуют комплексы упражнений для развития выносливости, силы и ловкости? Обязательно стоит поговорить о жиме штанги. Этот комплекс изометрических упражнений для развития силы подходит тем людям, которые не знают, как можно увеличить силу своих рук.

Для выполнения данного упражнения следует выполнять нижеописанные действия:

1. Лягте для жима на скамью. Руки расположите на ширине плеч, возьмите перекладину в ладони, надавите на нее, а не на кисти рук.

2. Сведите вместе лопатки, затем приподнимите снаряд вместе с держателем. Располагаться он должен параллельно линии ваших глаз. Пресс должен во время выполнения упражнения быть напряженным.

3. Ягодицы прижмите к скамье, нижние конечности плотно держите на полу, грудь должна быть немного округленной. Затем штанга опускается к груди, жим выполняется под небольшим углом.

4. Обратите внимание на то, что угол между корпусом и локтями в нижнем положении составлять должен не меньше 75 градусов.

5. Руки в положение штанги вверху должны быть максимально ровными, локти разгибаются полностью.

Жим армейский

Этот комплекс физических упражнений для развития силы можно выполнять как в положении сидя, так и в положении стоя. Применяется для этого штанга или гантели.

Техника выполнения упражнения для развития силы рук выглядит следующим образом:

1. Штангу следует взять широким хватом, когда руки располагаются на грифе чуть больше ширины ваших плеч.
2. Перекладину следует поднять до уровня своей груди.
3. Штанга аккуратно поднимается вверх.
4. Руки во время данного упражнения должны быть прямыми, локти немного согнуты.
5. Затем штангу следует медленно опустить в исходное положение, то есть на грудь. В заключение данного действия, штанга аккуратно опускается на пол от груди.

Толчок штанги

Если вы хотите максимально шокировать свои мышцы, то выполняйте этот комплекс упражнений для развития силы ног. Параллельно с этим вы будете также развивать силу в руках.

Для выполнения упражнения для развития силы мышц необходимо выполнить следующие действия:

1. Встаньте перед снарядом, носки расположите под штангой, плечи должны находиться над ней.
2. Верхние конечности поставьте на ширине плеч, таз отведите назад.
3. Поднимите снаряд при помощи усилия спины и ног.
4. Руки должны быть прямыми.
5. При помощи резких усилий разомните ноги и подтяните штангу вверх прямыми руками.
6. Когда перекладина взлетит вверх, в данное время следует присесть под нее.
7. При выполнении данного действия руки должны быть прямыми, спина прогнутой, таз расположен назад.
8. Из присеста сразу следует резко встать, занимая вертикальное положение.
9. Когда вы выполните данные упражнения, направленные на развитие силы, штангу следует резко опустить на пол.

Подъем турецкий с гирей

Подъем турецкий с гирей способен хорошо тонизировать все группы мышц. Но если вы собрались выполнять одно из лучших упражнений для развития силы, обратите внимание на то, что для этого вам потребуется хорошая физическая подготовка. Как правильно выполнять турецкий подъем?

Техника выглядит следующим образом:

1. Примите положение лежа: нижние конечности и верхние вытяните. Одна рука должна быть опорной, а около другой должна располагаться гиря.

2. Возьмите гирию и вернитесь в исходное положение. Если вы являетесь новичком, то снаряд следует взять двумя руками.

3. Во время выдоха поднимите гирию на вытянутой руке. Голову поверните на снаряд.

4. Согните ногу, встаньте на локоть при помощи опорной руки. Нижняя конечность со стороны снаряда устойчиво должна стоять на вашем колене. Локоть опорной руки следует выпрямить, приподнять таз.

5. Держащая рука должна при этом держаться прямо, положение ни в коем случае не меняется.

6. Вторая нога подгибается в колене, встаньте на нее устойчиво. Приподнимите корпус, уберите опорную руку. Постарайтесь полностью подняться и перенести собственный вес на стопы. Рука с гирей должна быть поднята вверх. Далее все действия выполняются в обратном направлении.

7. Цикл упражнений заканчивается в положении лежа.

Отжимания на брусьях

Какие упражнения для развития силы необходимо выполнять еще? К таким в обязательном порядке следует отнести отжимания на брусьях. Главная особенность упражнений для развития силы с брусьями заключается в разрабатывании трицепса, влияющего на силу удара. Если вы будете выполнять такое упражнения при любом наклоне, одинаково хорошо будут прорабатываться мышцы рук. Важно отметить, что при

выполнении данного действия на вдохе следует двигаться медленно, а во время выдоха быстро и с усилиями.

Для выполнения следует соблюдать нижеописанные правила:

1. Встаньте спиной или лицом к брускам, кистями ухватитесь за них, поднимите вверх свой корпус на прямых руках, локти должны смотреть во время этого назад.

2. Во время вдоха корпус следует опустить вниз, локти должны образовать прямой угол, то есть они развернуты назад и прижаты к туловищу.

3. На выдохе приподнимитесь вверх, занимая исходное положение.

Сколько делать подходов?

Эффективность комплексов таких упражнений на силу будет зависеть напрямую от того, как часто вы будете тренироваться, а также сколько повторений сможете выполнять за каждый сет. Число необходимых подходов должно определяться базовыми упражнениями. Отдельный элемент следует повторять не меньше 20 раз. Между подходами пауза должна быть не более 5 минут. В идеале специалисты советуют делать 5 подходов по 5 повторений. Крайне не рекомендуется выполнять больше 5 подходов. Немаловажную роль в данном случае также играет число силовых тренировок за неделю. Как минимум их должно быть 3. Необходимо также обратить внимание на то, что три тренировки по часу не будут равносильными одной тренировке, но трехчасовой.

Статические упражнения для развития силы и похудения

Статические упражнения известны людям еще с давних времен. Они применяются чаще всего в боевых искусствах, а также йоге. Служат они для того, чтобы ощутить собственное тело, проработать координацию, развить силу связок и сухожилий, не используя при этом сильные физические нагрузки и изнурительные тренировки. Накачивать пресс, подтягивать мышцы, исправлять свою осанку можно не только при помощи активных и подвижных упражнений. Статистическая нагрузка является такой же эффективной техникой откорректировать

фигуру, ничуть не уступая упражнениям на тренажерах, турниках, а также подтягиваниям, приседаниям, отжиманиям и другим элементам спортивных тренировок. Статистические упражнения заключаются в том, чтобы приподнять и удержать снаряд или любой другой вес, включая вес собственного тела, неподвижно на протяжении максимального времени. Статика нуждается в регулярных занятиях, разминках, а также растяжках, как и любая другая тренировка.

Для похудения

Любой вид спорта помогает похудеть, но при этом не все спортсмены по причине состояния своего здоровья могут позволить активные тренировки. А вот упражнения на статику для представительниц прекрасного пола позволяют им не изнурять свой организм чрезмерными нагрузками в фитнес зале. Статистические упражнения подходят людям в том случае, если у них имеются противопоказания в виде заболеваний опорно-двигательного аппарата, кардионагрузки, а также тяжелого состояния после операции. Такой вид упражнений способен оставить в норме пульс, при них не совершаются активные движения, однако жировые складки исчезают. Параллельно со всем этим у человека увеличивается тонус. Если вы хотите убрать лишние килограммы, то статистические упражнения для похудения должны в обязательном порядке сочетаться с правильным рационом. Комплексы выполнять лучше всего не каждый день, а через день, чтобы мышцы успевали восстанавливаться. Благодаря этому сжигание жиров осуществляется равномерно. Нагрузку на тело при этом нужно наращивать плавно. Подход статистических упражнений составляет от 1 до 3 минут, а количество повторов должно быть не более трех.

Из наиболее эффективных упражнений, направленных на борьбу с лишним весом, выделяют следующие:

Планка. Данное упражнение задействует абсолютно все группы мышц вашего тела. Необходимо лишь принять упор лежа, руки должны быть вытянуты или согнуты в локтях.

Боковая планка, которая подтягивает пресс и бока. Надо принять упор лежа на боку, опереться на руку, согнутую в локте.

Лодочка. Данное упражнение позволяет подтянуть мышцы пресса и спины. Следует лечь животом вниз, вытянуть вдоль тела руки, приподнять одновременно грудь и ноги.

Для силы

Обратите внимание на то, что силу мышц можно развивать не только при помощи вышеописанных упражнений, но и с помощью статистических. Статистические упражнения упоминались еще в древневосточных методиках для развития силы. Они способны принести вашему телу большое количество мощи без наращивания массы. Прежде всего, начните выполнять простые комплексы, которые не потребуют наличия спортивного инвентаря. Сюда следует отнести популярные изометрические упражнения, которые были разработаны Александром Зассом. Эти упражнения популярного силача-циркача завоевали популярность благодаря своей невероятной эффективности. Сам мужчина демонстрировал собственную силу, приподнимая на глазах у тысяч зрителей лошадь, после чего носил ее без особого труда по всей арене. Он говорил о том, что объем мышц по сравнению с их силой это просто нечто. Развивать силу можно, не увеличивая при этом мышечной массы. Для начала новичкам будет достаточно выполнять три подхода, длительность которого составляет 5 секунд.

Итак, рассмотрим наиболее эффективные статистические упражнения для развития силы:

1. Руки следует согнуть в локтях около груди. Ладонью упереться в ладонь, надавить руками друг на друга.

2. Во время выполнения этого упражнения необходимо расположить руки в таком же положении, как и в первом варианте, но сцепить их в замок. Замок пытаться расцепить, растягивая верхние конечности в сторону.

3. Упереться руками об стену, толкать ее изо всех сил, напрягая весь корпус.

4. Встать в дверной проем, упереться руками в него, попытаться раздвинуть. Все усилие при этом должно быть сосредоточено в руках и плечах.

Статика для пресса

Многие мечтают привести свой живот в форму, выполняя различного рода упражнения. Однако существуют весьма эффективные статистические действия, направленные на улучшение рельефности пресса, которые также буквально сжигают лишние килограммы на талии, формируя плоский, красивый, накачанный животик. При выполнении таких упражнений без движения основная нагрузка является просто колоссальной. Она провоцирует ощущение жжения, но при этом его можно компенсировать отличным результатом при условии регулярного выполнения действий. Весьма эффективными являются следующие упражнения: лягте на спину, руки расположите за головой, приподнимайте ноги примерно на 30 см от пола, замрите в таком положении. Как правило, у новичков сил хватает только лишь на несколько секунд. Однако каждый раз вам необходимо будет стараться увеличить длительность выполнения такого упражнения хотя бы на одну секунду, доведя его до 1 минуты. Все напряжение должно быть сосредоточено в зоне пресса, но не в мышцах спины.

Примерная тренировочная программа для развития силы

Как уже говорилось ранее, самостоятельно дома вы сможете составить себе систему тренировок на неделю. В дни перерыва вы можете выполнять простые упражнения, например, с кистевым эспандером. Можете также в эти дни делать несколько статистических упражнений, которые были описаны выше.

Итак, рассмотрим пример тренировочной программы для развития силы:

1. Понедельник: становая тяга 5 подходов по 5 раз, подтягивание 3 подхода по 10 раз, жим штанги 3 подхода по 10 раз.

2. Вторник: перерыв.

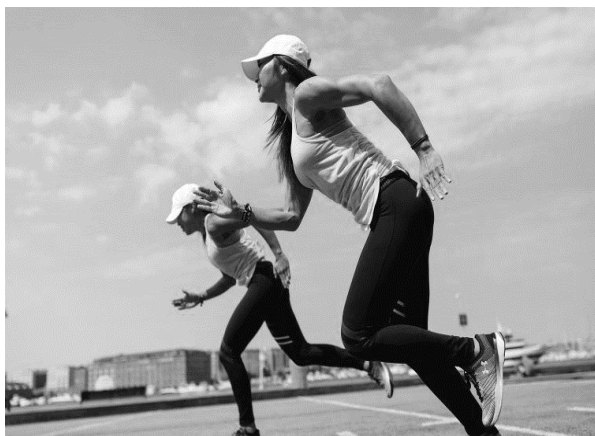
3. Среда: приседания со штангой 5 подходов по 5 раз, турецкий подъем 5 подходов по 5 раз, толчок штанги 5 подходов по 5 раз, брусья 3 подхода по 10 раз.

4. Четверг: перерыв.

5. Пятница: армейский жим 5 подходов по 5 раз, жим штанги 3 подхода по 10 раз, толчок штанги 5 подходов по 5 раз, брусья 3 подхода по 10 раз. Обратите внимание на то, что перерыв между

тренировками необходим вашему организму так же, как и сами физические упражнения. За время паузы группы мышц начинают восстанавливаться. Если они не будут отдыхать, то вы не сможете достичь необходимого результата, а травма не заставит себя ждать долго.

4. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ



Основным методом развития быстроты является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп.

Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений. Это достигается включением упражнений с малыми отягощениями. Воспитание быстроты достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т.д.

3.1. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Если вы когда-либо занимались бегом или командными видами спорта, в которых требуется оперативная реакция и хорошая скорость, то задумывались о том, какие упражнения и движения для развития быстроты можно выполнять. Существуют различные техники для улучшения данных качеств. Из данной статьи вы узнаете о комплексе упражнений для развития быстроты, координации и баланса, что поможет вам добиться больших успехов в вашем виде спорта.

Все спортсмены могут извлечь выгоду из этих упражнений с маневренностью, чтобы улучшить координацию, скорость, силу и особые спортивные навыки. Используйте эти упражнения, чтобы улучшить скорость ног, их силу и свою общую спортивную технику.

Разминка

Прежде чем перейти к основной тренировке, всегда выполняйте разминку. Разогрейтесь, пройдясь пешком или медленно бегая в течение пяти минут. Это должно активизировать ваши мышцы и связки, чтобы подготовиться к тренировке. Затем пробегитесь в легком темпе в течение 10-15 минут. Стремитесь к 70-80 % от вашей максимальной скорости. Не перенапрягайтесь слишком сильно. Эта часть тренировки не должна вымотать вас.

Боковые плиометрические прыжки

Боковые плиометрические прыжки помогают улучшить динамическую силу, координацию и равновесие, используя лишь вес тела спортсмена. В то время как большинство людей сосредоточено на движении вперед, важно включать упражнения, которые развивают силу во время боковых движений. Это продвинутое упражнение является обязательным для любого спортсмена, который нуждается в улучшении быстроты. Особенно оно полезно для спортсменов, которые часто или резко меняют направление движения. В частности, те, кто занимается спортом на поле и в зале (например, футбол, баскетбол, футбол, регби и теннис), а также лыжники, конькобежцы, гимнасты и даже скалолазы могут извлечь выгоду из боковых прыжков. Начните с малого и медленно наращивайте высоту барьера. Это

упражнение должно выполняться только после тщательного разогрева.

Упражнения с координационной лестницей

Одним из лучших приспособлений, с помощью которого можно выполнять упражнения, способствующие развитию быстроты, является координационная лестница. Это простое переносное оборудование, которое можно использовать для выполнения следующих видов бега:

1. Бег вперед с высоким поднятием коленей. Это упражнение отлично подходит для всех спортсменов для улучшения скорости ног и координации.

2. Бег в бок со смещением.

Боковое движение отлично подходит для теннисистов и улучшает стабильность колена и голеностопного сустава.

Прыжки с точки на точку

Это физическое упражнение на развитие быстроты повышает динамическую силу ног, прочность и устойчивость колена и голеностопного сустава. Такие прыжки хороши для всех, кто занимается спортом на поле или корте, или тех, кто нуждается в быстрых изменениях направления движения, например, лыжники и баскетболисты. Чтобы выполнить прыжки с точки на точку, используйте специальный мат с отмеченными точками или же разместите свои маленькие метки на земле с рисунком. Начните с разминки и прыгайте с точки на точку обеими ногами.

Плиометрические запрыгивания на ящик

Использование ящика для плиометрических прыжков - отличный способ создать взрывную силу и скорость ног. Наиболее распространенным вариантом является запрыгивание на ящик с пола в положении приседа. Еще одним популярным вариантом являются прыжки с ящика на еще более высокий ящик. Эти упражнения на развитие быстроты обычно увеличивают скорость и силу.

Спринты

Спринты - это проверенный способ для того, чтобы развить скорость и ловкость ног для любого спортсмена, который нуждается во взрывной скорости и быстроте. Чтобы выполнить упражнение, разместите две метки примерно в 10 метрах друг от друга. После хорошей разминки быстро пробегите от одной метки к другой. На секунду остановитесь на дальнем конусе и сразу же бегите назад. Повторите столько раз, сколько позволит ваша выносливость.

Плиометрический бег с препятствиями

Профессиональные спортсмены часто используют бег с препятствиями для создания силы и скорости, улучшения координации и маневренности, а также эффективного улучшения спортивных результатов. Использование набора препятствий может повысить ловкость и скорость ног любого спортсмена, работающего на поле. Для того чтобы выполнить упражнение, выставите несколько небольших препятствий на расстоянии шага (примерно 60 см) между собой. Начните с простых перепрыгиваний, приземляясь на пятку. Сразу после приземления прыгайте снова, активно работая руками. Повторите упражнение для правой ноги, а затем для левой. Постепенно увеличивайте расстояние между препятствиями.

Высокие прыжки на месте

Это простое упражнение, которое улучшает взрывную силу и быстроту. Универсальность прыжков на месте заключается в том, что их можно делать где угодно. Для выполнения прыжков на месте поставьте ноги на ширине плеч, колени слегка согните. Оттолкнитесь пятками от пола и с силой выпрыгните вверх, поджимая колени к груди. Быстро возьмитесь руками за колени, а затем отпустите. При приземлении немедленно повторите следующий прыжок.

Бег по лестнице

Бег по лестнице является отличным способом для того, чтобы развить быстроту и скорость ног, получая качественную интервальную тренировку. Как и классический бег, он обеспечивает тренировку сердечно-сосудистой системы. Многие спортсмены тренируются на стадионах, где есть лестницы с

примерно 100 ступенями. При большом желании можно тренироваться даже в подъезде многоэтажного дома, однако тренировки на свежем воздухе более предпочтительны. Начните с простых шагов, а затем перейдите к бегу на время.

Рекомендации

Ниже приведены общие рекомендации, которые помогут вам добиться увеличения ваших скоростных показателей, помимо выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

1. Заставляйте себя. Если вы новичок, постарайтесь выполнять упражнения не реже одного раза в неделю. Вы можете выбрать для себя несколько упражнений и добавлять постепенно в свою тренировку оставшиеся. Плавное наращивание нагрузки позволит вам не навредить организму и добиться хороших результатов в долгосрочной перспективе.

2. Оценивайте свои результаты. Ведение дневника тренировок поможет вам иметь визуальное доказательство вашего успеха. Также существует множество полезных приложений для смартфонов, которые помогут вам отслеживать прогресс. После нескольких недель тренировок вы сможете бежать намного быстрее на дальние расстояния, чем раньше.

3. Растягивайтесь перед началом тренировки. Важно растягивать мышцы, прежде чем приступать к выполнению упражнений. Это поможет предотвратить травмы и снизить риск возникновения неприятных судорог в ногах.

4. Посещайте тренажерный зал. Если вы не работаете над проработкой своих мышц с весами, вы можете не увидеть результата от выполнения упражнений на быстроту [3].

5. Если вы посмотрите на то, как выглядят спринтеры, главным качеством которых является скорость, то увидите, что все они обладают внушительной мышечной массой.

Независимо от того, являетесь ли вы новичком или опытным бегуном, вы, вероятно, хотите улучшить свою выносливость и быстроту. Есть много способов развить эти качества, но наиболее распространенным является сочетание растяжки, интервальных (с упражнениями на развитие быстроты) и силовых тренировок. Проявив терпение и усердно работая над собой, вы можете стать намного быстрее, чем раньше, и всего за несколько месяцев.

Физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие скоростно-силовых способностей:

- бег с высоким подниманием бедра;
- прыжковые шаги;
- бег с закидыванием голени назад;
- прыжки со сменой прямых ног вперед;
- прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед сериями по 15 – 20 м: 3 – 4 серии;
- толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;
- метание набивного мяча правой (левой) рукой;
- передвижение в висе руках по рукоходу;
- ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 – 13 секунд;
- метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность;
- прыжки со скакалкой и через барьеры;
- прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку;
- опорные прыжки;
- передвижение в висе по рукоходу (юноши) и приставными шагами вдоль гимнастической стенки (девушки);
- подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед;
- метание набивного мяча (1 – 5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;
- передвижение на 10 – 15 м, подскоками в упоре лежа (юноши);
- передвижение ногами вперед в упоре лежа сзади в быстром темпе;
- круговая тренировка.

Примерный комплекс для развития быстроты

1. И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.

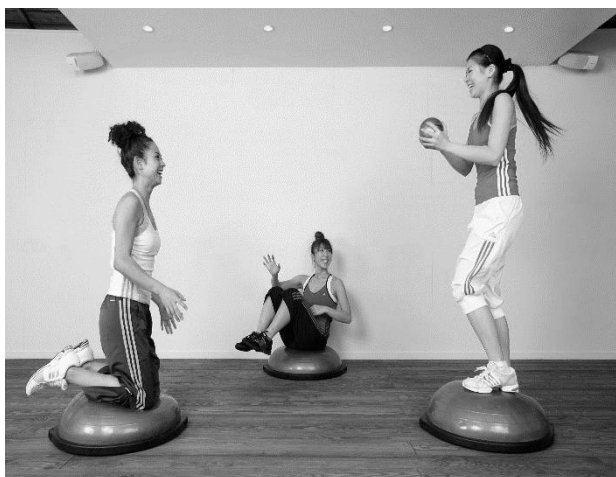
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.

4. И. п.: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40 см) с максимальной скоростью.

5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

5. РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ



Ловкость – это способность, которая позволяет решить любую двигательную задачу. Ловкостью называется умение человека двигаться в быстром темпе в одном направлении, а затем моментально снижать скорость и менять свое положение за несколько секунд.

При помощи этого параметра можно отличить просто способного спортсмена от отличного. Мы подскажем вам эффективные упражнения для развития ловкости, только выполняйте их неспешно, постепенно наращивая темп, концентрируйтесь на правильной технике. Какими бы вы видами

спорта не увлекались, эти упражнения помогут улучшить результаты за счет укрепления тех групп суставов и мышц, которые в обычной жизни не используются или подвергаются совсем низким нагрузкам. Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Принятая классификация, выделяет пять физических качеств: силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость. Уровень развития физических качеств в значительной мере определяет всесторонность физического развития и обуславливает высокую работоспособность органов и систем всего организма. Комплексное развитие основных физических качеств человека помогает не нарушать гармонию в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях. Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Двигательные качества формируются неравномерно и неодновременно. Наивысшие достижения в силе, скорости, выносливости достигаются в разном возрасте по-разному, при условии регулярных занятий физической культурой и спортом. В результате регулярных занятий улучшается деятельность всех систем организма, усиливается обмен веществ, укрепляется мускулатура, сохраняется правильная осанка, воспитывается сила, ловкость, выносливость. Перед началом занятий силовыми упражнениями необходимо проконсультироваться с врачом, для того, чтобы выявить имеющиеся противопоказания. Силовые упражнения противопоказаны при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в том числе при варикозном расширении вен и геморрое), желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей, дыхательных путей, мочевыводящей системы, нарушениях зрения (особенно с

высокой степенью близорукости), нарушениях со стороны костно-мышечной, нервной и эндокринной систем.

5.1. КАК РАЗВИВАТЬ ЛОВКОСТЬ

Для развития ловкости существует целая уйма упражнений. Если разобрать понятие «ловкость» на составляющие, то сразу становится ясно, какие упражнения и движения способствуют развитию ловкости.

В понятие «ловкость» входят следующие качества: реакция, координация, скорость, внимание и, конечно же, скорость мышления!

Исходя из этого становится ясно, что упражнения, в которых задействованы такие факторы, как координация и скорость, работа со своим телом, будь то подъем с переворотом или тренировка на координационной лестнице, и будут отличным вариантом развития ловкости. Конечно же, подобные упражнения лучше всего усложнять, например, движения на координационной лестнице следует усложнить ловлей мяча или его отбитием.

Различные эстафеты, наподобие школьных, тоже являются отличным средством улучшить ловкость. Даже простое упражнение – бег с разворотом тела, когда спортсмен начинает бежать вперед и по команде разворачивается спиной, продолжая бежать в том же направлении, будет отличным упражнением для развития ловкости.

Также добиться хорошей ловкости не удастся без подготовленного тела. Суставы, мышцы и связки должны быть гибкими, эластичными и сильными, чтобы выполнять те или иные движения с нужной скоростью. Поэтому, как минимум базовая физическая подготовка обязана быть.

Упражнения, развивающие реакцию, например, ловля мяча, работа в спаррингах, движение на противодействие, упражнение на сбивание рук в американском футболе, когда один игрок выставляет руки, а второй должен среагировать и сбить их как можно быстрее. Это упражнение развивает реакцию и внимание.

Таких упражнений очень много и они, на первый взгляд, кажутся простыми и легкими. На деле же, это эффективный

способ развить и скорость, и внимание, и как производное – ловкость.

Еще для развития ловкости будет актуально выполнять акробатические упражнения, например:

- Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки.
- Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
- Кувырки в стороны.
- Подъем с положения лежа на время.
- Гимнастическое колесо.
- Стойка на руках.
- Ходьба на руках.
- Прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов (лучше выполнять на батуте). Как вариант, можно усложнить задачу и добавить ловлю мяча в прыжке с последующим пасом.
- Ходьба по гимнастическому бревну.

5.2. ВИДЫ ЛОВКОСТИ

Основных видов ловкости два:

Общая ловкость, которая развивается у человека с самого рождения и уже в двенадцатилетнем возрасте развита на девяносто процентов.

Профессиональная ловкость, которая развивается в процессе активности, связанной с жизнедеятельностью человека, например, у участника команды игрового вида спорта. Этот вид ловкости развивается в любом возрасте и зависит от способности человека к обучению.

Хороший пример – это упражнение в стрелковом виде спорта (практическая стрельба). Задача упражнения следующая. Стрелку нужно совершить рывок, пробежав пять метров к столу, зарядить ружье, раскрыв коробку с патронами (ружье и патроны расположены на столе перед стрелковым рубежом), после чего поразить все мишени. Упражнение выполняется на время. Все манипуляции и движения основаны на профессиональной ловкости.

Еще один яркий пример – это игра принимающего игрока во время розыгрыша в американском футболе. Его задача – как

можно быстрее обойти игроков команды-соперника, пробежав на всех парах по заданной траектории, поймать пас и добраться до зачетной зоны соперников. Во время розыгрыша этот игрок проделывает очень тяжелый путь, который совершить просто невозможно без должного уровня ловкости, ведь ему придется уворачиваться от ударов в момент движения и ловли мяча, а после успешной передачи паса – добраться до зачетной зоны, минуя атаки противника, демонстрируя чудеса акробатики, нечеловеческой реакции и проворства!

Какие виды спорта развивают ловкость

Практически каждый вид спорта, имеющий достаточную двигательную активность, развивает ловкость. Было бы проще перечислить те виды спорта, которые ловкость не развивают. Кстати, к таким относятся: бодибилдинг, армрестлинг, шахматы, гольф и подобные им. Причем, те же бодибилдеры или армрестлеры, включив в свои тренировки упражнения тяжелой атлетики, тоже могут способствовать развитию ловкости.

Существует широкий ряд спортивных дисциплин, которые способствуют совершенствованию показателей ловкости:

- лыжные гонки,
- биатлон,
- сноубординг;
- фигурное катание;
- конькобежный спорт;
- прыжки на батуте;
- синхронное плавание, прыжки в воду;
- велосипедный и мотоциклетный фристайл;
- легкая атлетика;
- командные игры.

Развитие ловкости также достигается за счет занятия многоборьем. Прогресс навыка наблюдается во время выполнения любых упражнений на перекладине. Различного рода прыжки в длину и высоту способны успешно выполнять лишь атлеты, которые умеют изменять позицию тела в пространстве за ограниченный временной промежуток.

Прыжки на скакалке

Перейдем непосредственно к разговору об упражнениях для развития ловкости, гибкости и координации. Одним из лучших решений для достижения цели выглядят прыжки на скакалке.

Вначале принимают вертикальную стойку, совмещая стопы вместе. Подпрыгивают на правой и левой ноге со сменой конечностей. Выполнив серию упражнений, скакалку начинают перекрещивать руками перед собой через один оборот. Тренировка способствует развитию координации в системе рука-нога-глаз. Улучшается чувство времени и уровень выносливости. Оттачивается ритмичность движений.

Балансирование в стойке на одной ноге

В комплекс упражнений для развития ловкости стоит включить балансирование на ноге. Суть тренировки заключается в следующем. Принимают ровную стойку, широко раскинув руки в стороны. Опору выполняют на одну ногу. Вторую конечность слегка сгибают в колене, удерживая на весу. В такой позиции голову наклоняют вправо и влево, вперед-назад. Взгляд стараются не концентрировать на предметах окружения, что облегчает удержание равновесия. Когда упражнение для развития ловкости начнет даваться легко, занятия начинают выполнять с закрытыми глазами.

Тренировка с напарником

Полезно взять на вооружение следующее упражнение для развития ловкости и быстроты движений. Усаживаются на корточки, развернувшись лицом к партнеру. Руки поднимают вверх, соединившись ладонями с товарищем. Выполнив резкое отталкивание друг от друга, перекачиваются на спину, сгруппировав тело. Делают кувырок назад, после чего возвращаются в базовую позицию. Осуществляют серию таких телодвижений.

Выпад ногой из боевой стойки

Принимают вертикальное положение тела. Сжатые в кулаки ладони располагают перед собой на уровне груди. Сюда же резким движением подтягивают колено правой ноги. Одновременно выполняют легкий прыжок на опорной конечности. Затем делают смену ног и повторяют

вышеуказанные действия. Подходит упражнение для развития ловкости, чувства равновесия, координации движений. Балансируя на одной конечности, человек учится следить за сохранением центра тяжести.

Кувырки с мячом

Неплохим упражнением для развития ловкости будет такое занятие:

- вооружившись баскетбольным мячом, выполняют проводки, ритмично ударяя снарядом о плоскость;
- сферу надежно обхватывают ладонями и делают кувырок вперед через голову; по завершении движения мяч оставляют на земле;
- осуществляют подъем, вновь берут спортивный снаряд и возвращаются к серии проводок.

Чтобы достичь заметного прогресса в тренировке ловкости, следует выполнять указанный цикл движений в течение 2-3 минут за одно занятие.

Кувырки вперед-назад

В целях выполнения физического упражнения для развития ловкости, принимают положение тела на корточках. Ладони располагают на полу перед собой. Плотно прижимают подбородок к грудной клетке. Делают плавный кувырок через голову во фронтальном направлении. Упражнение повторяют 10-15 раз.

Затем переходят к кувыркам через голову назад. Тренировка позволяет достигнуть прогресса в развитии общей координации. Оттачиваются навыки, которые могут стать полезными во время падения. Чтобы избежать травматизма, заниматься следует на нетвердой поверхности.

Прыжки с разворотом

Чтобы подготовиться к выполнению упражнения, направленного на развитие ловкости, рисуют на полу круг. Диаметр последнего должен составлять около одного метра. Располагаются в центре фигуры. Резко выпрыгивают вверх, стараясь развернуть тело на 180 гр. Повторяют движение, сделав очередной поворот в обратную сторону. Достигнув заметного прогресса в выполнении упражнения, последующие прыжки

следует делать с разворотом тела на 360°. Тренировку желательно проводить в свободном помещении либо на свежем воздухе. Во время занятия важно не покидать пределы круга.

Подбрасывание мяча с закрытыми глазами

В целях развития ловкости полезно регулярно прибегать к следующей тренировке. Выполняют вертикальную стойку. Захватывают ладонью мяч небольшого размера. Закрывают глаза и вытягивают перед собой руку, удерживающую снаряд. Мяч подбрасывают плавным движением в вертикальной плоскости. Не открывая глаза, стараются поймать вскинутый предмет. Выполнять упражнение в ходе тренировки следует до тех пор, пока не будет удаваться каждый раз ловить мяч с первой попытки.

Занятие обеспечивает не только развитие ловкости. Человек обретает пространственное мышление, способность оценивать расстояние до предмета согласно звуку. Одновременно повышается координация за счет необходимости удержания неподвижной вертикальной стойки.

Тренировка с теннисными мячами

Ладонями захватывают по теннисному мячу. Руки поднимают вверх. Затем отпускают спортивные снаряды в свободное падение. После отскока от пола мячи стараются поймать резким движением. Если упражнение дается легко, прибегают к усложненному варианту. Брошенный правой рукой мяч подхватывают левой конечностью и наоборот.

Как оценить степень прогресса в развитии ловкости?

Перед началом очередного занятия стоит воспользоваться несложным тестом. Достаточно встать на одну ногу. Вторую конечность стоит поднять на комфортную высоту. В таком положении следует простоять близко минуты. Во время занятия нужно отмечать, насколько легко удастся держать равновесие.

Тест рекомендуется повторить с закрытыми глазами. Главной задачей выступает удержание полностью неподвижной стойки на протяжении 30 секунд. Если достижение указанного результата вызывает сложности, нужно продолжать тренировки, направленные на развитие ловкости.

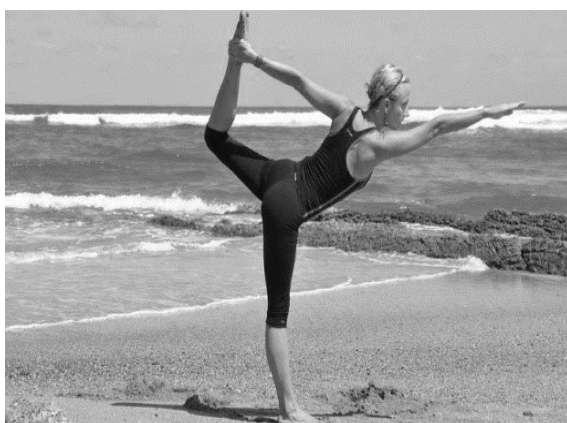
Ловкость развивают следующие виды спорта:

- Прыжки в воду.
- Водные лыжи.
- Все игровые виды спорта.
- Все виды единоборств.
- Большой и настольный теннис.
- Все виды танцев.
- Акробатика.
- Легкая атлетика.
- Тяжелая атлетика.
- Фехтование.
- Практическая стрельба.

Комплекс упражнений для развития ловкости

- Прыжки со скакалкой.
 - Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов.
- Усложнить упражнение можно пасом мяча.
- Ловля мяча с кувырком.
 - Отжимания с хлопком.
 - Челночный бег с переключением предметов (мячей).
 - Ловля двух мячей от стены (Вместо стены можно выполнять в паре).
 - Запрыгивания на возвышенность с разворотом корпуса (лучше всего использовать разную высоту из трех тумб).
 - Бег с резким изменением направления по коман

6. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ



Развитие координации движений — важная составляющая часть занятий спортом. Хорошая координация увеличивает ловкость, обеспечивает лёгкость и красоту движений, снижает риск получения бытовой или спортивной травмы.

Координация - это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Сложность управления опорно-двигательным аппаратом заключается в том, что тело человека состоит из значительного количества биозвеньев, которые имеют более 100 степеней свободы.

Координационные способности - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить виды координационных способностей: специальные, специфические и общие [2].

Существуют определённые упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В этой статье будут рассмотрены способы тренировки и развития координации, методы ее оценки, а также причины, по которым этот двигательный навык следует развивать.

Чтобы проверить свои способности, пройдите несколько следующих тестов.

1. Встаньте ровно, поставьте ступни на расстоянии 10-15 см. Теперь закройте глаза и попытайтесь сдвинуть вместе сначала носки, а затем пятки.

2. Закройте глаза, руки поставьте как можно шире. Попробуйте дотронуться указательным пальцем руки до кончика носа.

3. Сядьте на табуретку. Вытяните перед собой ногу и описывайте ее в воздухе большие круги по часовой стрелке. Одновременно с этим рисуйте в воздухе цифру «6» противоположной рукой.

4. Закройте глаза. Поглаживайте себя ладонью по животу или груди в направлении «по часовой стрелке». Одновременно постукивайте себя по затылку другой ладонью.

5. Встаньте прямо, раскиньте руки, вытяните перед собой ногу и закройте глаза. Постарайтесь продержаться в этой позе как можно дольше. Оптимальный результат — 30 секунд.

6.1. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ

Зачем нужно её развивать? Во-первых, координированный человек комфортнее чувствует себя в быту. Он ловко обращается с предметами, которые берёт в руки, может увернуться от опасности, сгруппироваться в падении. Во-вторых, хорошая координация обеспечивает слаженность работы нервной системы, согласованность процессов, происходящих в коре головного мозга. Координированные дети развиваются лучше, чем их неподготовленные сверстники, а спортсмены с развитой координацией значительно меньше подвержены травмам. Тренировки для улучшения координации благотворно сказываются на крепости мышц, которые отвечают за стабилизацию позвоночника.

Всего существует четыре метода развития координации:

1. **Игровой.** Используется для развития способностей маленьких детей. Обеспечивает интерес малышей к упражнениям, включает систему поощрений.

2. **Повторный.** Основывается на монотонном повторении развивающих упражнений до формирования автоматизма движений. Широко используется в обучении жонглированию.

3. **Вариативный.** Состоит из упражнений различной сложности и техники выполнения. Используется для обучения как взрослых, так и детей.

4. **Соревновательный.** Обладает преимуществом благодаря дополнительной мотивации — желанию выполнить задание лучше, чем соперник. Показывает наилучшие результаты в комбинации с игровым методом.

Тренировка координации включает в себя как статичные упражнения для стимуляции баланса, так и активные игры для развития ловкости.

Комплекс упражнений

Главная цель этого комплекса — приучить тело контролировать себя, ориентируясь только на личные ощущения, а не на зрительную картинку перед глазами. Он заключается в следующем:

5. **Самое простое упражнение:** поставьте стопы рядом, выровняйте спину и закройте глаза для того, чтобы усложнить задачу. Вытяните руки перед собой и выждите в такой позе полминуты. Затем поднимите их как можно выше так, словно

потягиваетесь, и сохраняйте равновесие в течение следующих 30 секунд.

6. Не открывая глаз, медленно приподнимитесь на пальцах ног и аккуратно запрокиньте голову. Если вы чувствуете, что начинаете терять баланс, верните голову в исходное положение. Задержите позу на полминуты.

7. Наклоны. Стоя на носочках, сделайте по 7 глубоких наклонов в правую и левую стороны. Старайтесь как можно сильнее вытягивать себя, не наклоняя при этом корпус.

8. Баланс. Станьте ровно, раскиньте руки и согните одну ногу в колене. Стойте в таком положении в течение 30 секунд. Если это упражнение для вас слишком простое, подтяните колено поднятой ноги к груди и закройте глаза.

9. «Ласточка». Наклоните корпус вперёд параллельно полу. Медленно отведите назад ногу, чтобы она была на одной линии с корпусом. Разведите руки и закройте глаза. Стойте на одной ноге в течение минуты, а затем смените ноги.

10. Баланс с мячом. Возьмите большой надувной мяч и станьте перед стенкой. Поднимите одну ногу и согните её в колене. Начните набивать мяч о стену (не менее 30 ударов подряд), глядя при этом исключительно на мяч. С каждой неделей тренировок берите мячи всё меньшего размера, пока не дойдёте до теннисного.

11. «Кошка». Начните упражняться дома. Наклейте на пол липкую ленту контрастного цвета и, помогая себе раскинутыми руками, идите по ней, ставя ступни одну перед другой. Как только вы начнёте чувствовать себя более-менее уверенно, переключитесь на ходьбу по бордюрам. В качестве усложнения задания увеличивайте темп ходьбы, закрывайте глаза, попробуйте ходить спиной вперёд.

12. Жонглирование. Возьмите два теннисных мяча в две ладони. Одновременно подбрасывайте их и ловите. Как только вы перестанете ронять мячи, попробуйте перебрасывать их между противоположными руками.

13. Вращения. Раскиньте руки, согните их в локтях. Начините вращать предплечьями рук сначала в одну, затем в другую, а затем в разные стороны.

14. «Верёвки». Встаньте прямо, поднимите одну ногу так, чтобы бедро было параллельно полу, и расслабьте руки. Теперь

поворачивайте корпус так, чтобы руки произвольно двигались за ним и ударяли вас по корпусу.

Полезные рекомендации по развитию координации

Существуют тонкости и хитрости, которые помогают совершенствоваться в развитии координации быстрее: уделяйте упражнениям ежедневно не менее двадцати минут. Выполняйте два-три упражнения за день, в конце недели делайте полноценную часовую тренировку. Так однообразие упражнений вам не наскучит, и вы будете постепенно оттачивать необходимые рефлексy; увеличьте периоды активности. Займитесь танцами, пилатесом, теннисом, играйте со своими детьми. После работы ходите пешком — подвижный образ жизни не только улучшает координацию, но и способствует похудению; вносите в тренировки элементы других видов спорта: кикбоксинга, йоги; не задерживайтесь на простом. Каждую неделю-две усложняйте упражнения: увеличивайте темп их выполнения, тренируйтесь с закрытыми глазами. Развитие координации необходимо для общего укрепления организма и стимулирования работы нервной системы. Использование различных методов развития координации позволяет добиться максимальных результатов как у взрослых, так и у детей.

Чтобы выполнить любое движение, тело должно напрячь одни мышцы и расслабить другие, притом сделать это с нужной скоростью и силой. Развивая координацию, вы учитесь действовать эффективно и экономично в любой ситуации, будь то прыжок, подъём тяжести или сложное гимнастическое движение.

Как и любое двигательное качество, её можно развить путём постоянных тренировок. Вот несколько причин добавить в свои занятия упражнения на координацию:

- **Снижение риска падений и травм.** Упражнения на координацию учат тело напрягать нужные мышцы и делать это вовремя, так что шанс удержать равновесие в неудобном положении или на скользкой поверхности сильно возрастает.

- **Уменьшение болей в спине.** Упражнения на координацию помогают облегчить боль в пояснице — распространённую проблему, которая преследует не только пожилых, но и молодых

людей. Обзор 29 научных работ показал, что занятия на развитие координации работают не хуже, чем другие типы упражнений.

- **Улучшение когнитивных способностей.** Упражнения на координацию обеспечивают стимулы для вестибулярной, нейромышечной и проприоцептивной систем, которые посылают сигналы в различные зоны мозга, включая мозжечок, гиппокамп, префронтальную и теменную кору. Поскольку эти зоны ответственны также за высшие когнитивные функции, упражнения на координацию улучшают память, способность сохранять внимание и лучше ориентироваться в пространстве.

6.2. ВЫБОР УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

Любые физические упражнения, начиная с простой утренней зарядки и заканчивая сложными акробатическими элементами, прокачивают умение управлять своим телом. Вы можете заняться йогой, научиться жонглировать или пойти в тренажёрный зал и выполнять силовые упражнения — всё это улучшит вашу координацию.

Если же вы хотите прокачаться в короткие сроки, попробуйте сложно-координационные движения: они требуют максимальной концентрации, вовлекают в работу сразу много мышечных групп и позволяют увеличивать сложность за счёт скорости выполнения.

Мы предлагаем несколько вариантов таких упражнений:

- Силовые упражнения с весом своего тела.
- Разные виды прыжков через скакалку.
- Упражнения на координационной лестнице.
- Движения с теннисным мячиком.

Выбирайте, что вам больше нравится, или попробуйте всё.

Как выполнять упражнения на координацию

Упражнения с весом своего тела

Вы можете выбрать несколько упражнений и делать их отдельно или составить интервальную тренировку и прокачивать не только координацию, но также силу и выносливость.

1. Передвижение по квадрату

Поставьте ноги чуть шире плеч, наклонитесь вперёд и поставьте руки на пол — это исходное положение. Одновременно оторвите от пола правую руку и левую ногу, разверните корпус вправо, перевернитесь животом к потолку и опустите левую стопу на пол, а правую руку поставьте за спиной.

Затем повторите то же самое в обратную сторону. Поднимите левую руку и правую ногу, разверните корпус вправо и выйдите в исходное положение. Вы можете выполнять это упражнение всегда в одну сторону, как показано на видео, или возвращаться в обратную.

2. Выпады с прыжком и стойка бегуна

Выполните два прыжковых выпада со сменой ног. Затем переведите впереди стоящую ногу назад и поставьте её на носок, наклонитесь с прямой спиной и коснитесь пола рядом с опорной ногой противоположной рукой. Вторую руку отведите назад, за спину.

Для начала потренируйтесь в медленном темпе, чтобы усвоить движение, а затем увеличивайте скорость выполнения.

3. «Конькобежец» из выпада

Выполните выпад назад, выйдите из него с подскоком. Затем снова опуститесь в выпад, а на выходе прыгните в сторону свободной ногой. После приземления не опускайте вторую ногу на пол — сразу же прыгайте обратно и повторяйте упражнение с начала.

Старайтесь прыгать в сторону как можно дальше, сопровождайте движение руками. Выполните нужно количество в одну сторону, а затем поменяйте ногу и сделайте то же самое в другую.

4. Бёрпи с прыжком в сторону

Бёрпи задействует много мышечных групп и тренирует выносливость. А если добавить к нему немного баланса, получается прекрасная тренировка координации.

Выполните бёрпи на одной ноге, а затем сделайте широкий прыжок в сторону. Если это для вас слишком сложно, попробуйте вариант с прыжками «конькобежец». Сделайте один выход в упор лёжа, а затем три прыжка из стороны в сторону с приземлением на одну ногу.

5. Хамелеон

Сядьте на корточки и поставьте руки на пол. Пройдите руками по полу до упора лёжа, но не выпрямляйте колени. Не выходя из упора лёжа, сделайте шаг вперёд правой ногой и левой рукой, и опуститесь в отжимание.

Затем выжмите себя вверх, сделайте шаг правой рукой и левой ногой и снова опуститесь в отжимание. На каждом шаге касайтесь грудью пола, старайтесь поставить согнутую ногу ближе к тазу.

Если у вас недостаточно сильные руки, чтобы отжиматься на каждом шаге, выполняйте движение в половине диапазона: лишь немного сгибайте руки.

6. Кувырок с выходом в «пистолет»

Это упражнение прокачивает и координацию, и чувство баланса, и силу ног.

Выполните кувырок вперёд, выйдите на одну ногу, а вторую вытяните вперёд. Поднимитесь из «пистолетика» и повторите ещё раз, на этот раз вставая с другой ноги.

Если вы пока не умеете выполнять такие приседания, то самое время научиться. Ведь это ещё одно прекрасное упражнение на развитие баланса и координации.

Упражнения со скакалкой

Прыжки через скакалку прекрасно прокачивают координацию, ловкость и баланс, а также развивают выносливость.

Скакалка стоит дешево, не требует особого места для тренировок и подходит для людей с любым уровнем подготовки.

Вы можете начать с простых упражнений и постепенно увеличивать скорость выполнения, а также объединять движения в комплексы в любом порядке.

1. Прыжки с выносом ноги вперёд

Прыгните на правой ноге, одновременно согнув левое колено. Во время второго прыжка выведите левую ногу вперёд. Повторите то же самое с другой ноги.

2. Боксёрские прыжки с чередованием пятки и носка

Прыгните на двух ногах, затем с прыжком одну ногу уведите назад и поставьте на носок, со следующим прыжком переведите её вперёд и поставьте на пятку. Выполните то же

самое с другой ноги. Можно чередовать через каждые два раза: носок, пятка, смена ног. Или через несколько: носок, пятка, носок, пятка, смена ног.

3. Прыжки со сменой ног вперёд-назад

Во время прыжка выведите одну ногу вперёд, а другую назад. Приземлитесь на обе ноги одновременно, вес тела равномерно распределите между подушечками стоп. Меняйте положение ног каждый прыжок.

4. Прыжки «ноги вместе — ноги врозь»

Поставьте ноги вместе. С первым прыжком расставьте их на ширину плеч, со вторым — верните в исходное положение. Можете чередовать их с предыдущим упражнением, например сделать две смены ног вперёд-назад, а затем две «ноги вместе — ноги врозь».

5. Прыжки с перекрещиванием ног

С первым прыжком расставьте ноги на ширину плеч, со вторым — заведите правую накрест за левую. Затем с прыжком вернитесь в стойку с ногами на ширине плеч, а в следующий раз заведите левую ногу накрест за правую. Продолжайте прыгать таким образом, чередуя ноги.

6. Прыжки с прокручиванием скакалки назад

В исходном положении держите скакалку не за ногами, а перед ними. Вращайте запястьями назад и перепрыгивайте через скакалку, когда она оказывается внизу. Если у вас есть возможность поработать с более тяжёлой скакалкой — сделайте это. Так будет проще научиться.

7. Прыжки со скрещиванием рук

Сделайте один обычный прыжок через скакалку, а во время второго сведите руки накрест перед телом и прыгните через получившуюся петлю. В момент, когда скакалка пройдёт над головой, снова разведите руки в стороны. Меняйте положение рук — сводите накрест и разводите обратно — когда скакалка минует голову, но ещё не успеет достигнуть пола.

Упражнения на координационной лестнице

Это специальное оборудование, которое применяют в тренировках по футболу, разных видах единоборств и других видах спорта, где важна хорошая координация и скорость работы ног.

Такие лестницы можно купить в любом спортивном магазине или заказать онлайн — они стоят в пределах тысячи рублей. Также можно сделать лестницу самостоятельно: просто начертите разметку мелом или соорудите нечто подобное из ремней и шнурков.

1. Бег внутрь-внутри и наружу-наружу

По очереди поставьте ноги на ступеньку, а затем по одной верните наружу. Мягко согните колени и двигайтесь на полупальцах, стараясь выполнить движение как можно быстрее и не наступить на края лестницы.

2. Прыжки на двух ногах с возвратом назад

Прыгайте через две ступеньки, а затем с прыжком возвращайтесь назад на одну.

3. Латеральные заходы наружу и внутрь

Повернитесь боком к лестнице и по очереди заходите внутрь и выходите за границы каждой ступеньки. Двигайтесь на полупальцах и ускоряйтесь по мере привыкания. Выполняйте и с правого, и с левого бока.

4. Прыжки наружу и внутрь

Прыгните двумя ногами на ступеньку, затем с прыжком расставьте ноги врозь, чтобы они оказались за границами лестницы. Продолжайте в том же духе, преодолевая по одной ступеньке за раз.

Упражнения с теннисным мячиком

Упражнения с небольшими предметами вроде теннисного мячика прекрасно развивают зрительно-моторную координацию — способность совершать точные действия руками на основании зрительной информации. Именно этот вид координации помогает ловко поймать брошенные вам ключи или вовремя удержать кружку, падающую со стола.

1. Перебрасывания мячика с партнёром

Это не только прокачает вашу координацию, но и доставит немало удовольствия. Попробуйте это упражнение с детьми — они точно не откажутся вам помочь. Бросайте мяч под разными углами, из-за спины и в движении, ловите его после поворота вокруг себя.

Также вы можете перебрасывать мяч на коленях или на корточках, на месте или в движении.

2. Броски мячика об стену

Если у вас нет партнёра для игры, можете потренироваться с теннисным мячиком рядом со стеной. Бросайте с разной силой, попробуйте повернуться вокруг себя после броска и поймать мяч или забросить его в гимнастическое кольцо или другую цель.

3. Жонглирование

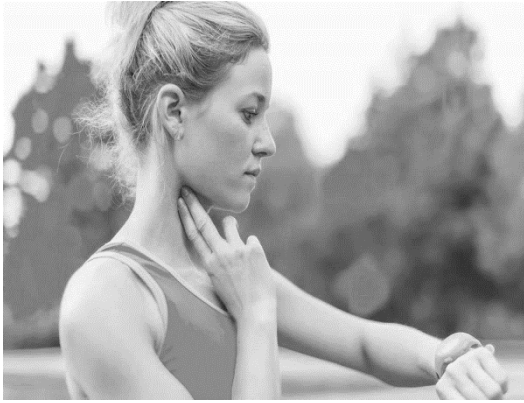
Для начала представьте две точки в воздухе, примерно на расстоянии ваших поднятых рук и на ширине плеч. Бросьте мячик правой рукой в точку над левым плечом, а затем поймайте его левой рукой. Повторите то же самое в другую сторону.

Потренируйтесь выполнять это движение, пока не почувствуете себя уверенно. Затем возьмите по одному мячу в каждую руку. Подкиньте мяч правой рукой, целясь в точку над левым плечом, и, до того, как он опустится вам в руку, сделайте то же самое с мячом в левой руке.

Мячики должны подлететь по очереди, побывать в воображаемых точках и по одному упасть вам в руки.

Далее вы можете увеличивать количество мячей или выполнять это движение в сложных условиях: на одной ноге, нестабильной опоре или с закрытыми глазами.

7. САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные.

К **субъективным показателям** можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции, внешний вид.

Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна.

Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Не рекомендуется сразу после занятий есть, лучше подождать 30 - 60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая.

При ухудшении самочувствия, сна необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях – обратиться к врачу.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических измерений, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное

планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

К *объективным показателям* самоконтроля относится то, что можно измерить. То есть это: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Общепризнанно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки – за X, например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после – 20 ударам. После нехитрых вычислений выясняем, что пульс участился на 67 %.

Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное (верхнее) давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10 – 15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное (нижнее) же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

Известно, что величина пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле: $ИК = Д / П.$, где Д – минимальное (нижнее) давление, а П – пульс.

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится большим или меньшим единицы.

Также очень важно произвести оценку органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По

частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16 – 18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких - объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5 – 5 литров, у женщин – 2,5 – 4 литра.

Выполняя физические упражнения, каждый занимающийся может самостоятельно оценить состояние и способность различных групп мышц. Для этого существуют тесты с оценками показателей, а также функциональные пробы.

В заключение хочется сказать, что необходимо помнить, что для сохранения и поддержания здоровья нужно заниматься систематически и нагрузку увеличивать постепенно. В противном случае можно добиться обратного эффекта.

Кроме того, мы сами порой проявляем беспечность в отношении своего собственного здоровья и здоровья своих детей, перекладываем эту обязанность на плечи врачей. Многолетняя практика позволяет утверждать, что большинство наших заболеваний обусловлено вредными привычками, малой подвижностью, неправильным образом жизни.

Великий долг, обязанность каждого из нас сознательно и добросовестно совершенствовать себя, чтобы быть сильным, добрым, гармонично развитым, способным внести свой достойный вклад в укрепление могущества нашей Родины. Ещё Гиппократ говорил: *«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».*

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВСЕХ УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

ДЕВУШКИ

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	5	4	3	2	1
<i>Основные контрольные нормативы</i>						
Бег 500 м, сек	Скоростные	1,50	1,55	2,00	2,10	2,20
Бег 1000 м, сек	Скоростная выносливость	4,40	4,45	4,50	5,00	5,15
Бег 2000 м, сек	Общая выносливость	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
Прыжки в длину с места в см	Скоростно-силовые	190	180	168	160	150
Бег 100м, сек.	Скоростные	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) (кол-во раз)	Силовые	60	50	40	-	-
Приседание (кол-во раз) на одной ноге, опора о стену	Силовые	12/12	10/10	8/8	6/6	4/4
Сгибание и разгибание рук в висе лежа (перекладина на высоте 90см) (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	20	16	10	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (отжимание) (кол-во раз)	Силовые	20	16	12	8	6
<i>Дополнительные контрольные нормативы</i>						
Обруч (кол-во раз)	Скоростные					
1 мин.	150	140	100	-	-	
2 мин.	290	50	200	-	-	
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные					
1 мин.	170	140	100	-	-	

2 мин .	280	240	180	-	-	
Приседание (кол-во раз), 1 минута	Скоростно- силовые	55	50	40	-	-
Ступенька 1 минута (кол-во раз)	Скоростно- силовые	55	50	40	-	-
В висе подъем согнутых ног за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростно- силовые	27	25	20	-	-
Прыжки через скамейку за 30 сек (кол-во раз)	Скоростные	40	30	25	-	-
Фитнес – пресс за 30 сек (кол-во раз)	Скоростно- силовые	30	28	25	-	-

ЮНОШИ

ТЕСТЫ - УПРАЖНЕНИЯ	Физические способности	5	4	3	2	1
<i>Основные контрольные нормативы</i>						
Бег 1000м, сек	Скоростные	3,15	3,20	3,30	3,40	3,50
Бег 1500м, сек	Скоростная выносливость	5,15	5,25	5,40	5,50	6,00
Бег 3000м, сек	Общая выносливость	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
Прыжки в длину с места (в см)	Скоростно- силовые	250	240	230	223	215
Бег 100м., сек.	Скоростные	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Силовые	10	7	5	3	2
Подъем переворотом в упор на перекладине	Силовые	8	5	3	2	1
Выход силой	Силовые	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	15	12	9	7	5

Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	Силовые	15	12	9	7	3
<i>Дополнительные контрольные нормативы</i>						
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) за 1 минуту (кол-во раз)	Силовые	45	40	35	-	-
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные					
1 мин.	140	130	100	-	-	
2 мин .	250	200	180	-	-	
Ступенька, 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	50	45	40	-	-
Приседание, 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	60	55	45	-	-
Смена положений	Скоростно-силовые					
1 мин.	27	25	22	-	-	
3 мин.	65	55	40	-	-	
Прыжки через скамейку за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростные	40	30	25	-	-
Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз)	Силовые	12/12	10/10	8/8	6/6	4/4

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, данная тема посвящена выявлению значения спорта в физическом воспитании студента.

Мы выяснили, что занятия спортом оказывают весьма существенное влияние на образ жизни студента. Занимаясь спортом, большинство молодых людей отказываются от курения, наркотиков и алкоголя, что в целом способствует здоровому образу жизни. Поэтому очень важно в каждом вузе, на занятиях по физическому воспитанию, стимулировать у студентов желание заниматься спортом. Для чего целесообразно, ввести занятия, по формированию первичных навыков по различным видам спорта. Кроме того, желательным представляется создание на базе учебных заведений различного рода спортивных клубов, которые могут привлечь внимание многих молодых людей и направить их на здоровый образ в жизни.

Мы также выявили, что спорт в физическом воспитании студентов выполняет как общие, так и специальные задачи. Общие задачи направлены на образовательное и оздоровительное воспитание студентов. А специальные задачи, направлены на формирование профессиональных спортивных навыков студентов.

В целом отметим, что обучение спортивным навыкам в процессе физического воспитания студентов, преподаватель физкультуры в целом преследует задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. При этом основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных движений.

В заключении подчеркнем, что спорт, различные физические упражнения должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст] Учебник / А.А.Бишаева, А.А.Малков.- М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе [Текст] Учебное пособие - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
3. Кузнецов В. С. Теория и история физической культуры [Текст] Учебник / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.-М.: КноРус, 2020. 448 с.
4. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта [Текст]. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
5. Мурзин Д.В. Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта [Текст] Д.В.Мурзин, Р.М.Ольховский // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
6. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Текст] Учебное пособие.- М.: Юрайт, 2019. 254 с.
7. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой [Текст] М.: Юрайт, 2019. 254 с.
8. Собянин Ф. И. Физическая культура. [Текст] Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений.- М.: Феникс, 2020. 221 с.
9. Синяков, А. Ф. Самоконтроль физкультурника [Текст] учебное-методическое пособие.- Изд-во «Знание», М., 1987.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Оздоровительная тренировка	5
1.1. Комплексы упражнений для оздоровительной тренировки	8
2. Влияние занятий бегом на здоровье	21
2.1. Общие рекомендации при выполнении упражнений на развитие двигательных качеств силы, ловкости, гибкости	22
3. Развитие силы	24
3.1. Упражнения для развития силы	25
3.2. Базовый принцип развития силы	34
3.3. Описание упражнений	37
4. Развитие быстроты	45
5. Развитие ловкости	51
5.1. Как развивать ловкость	52
5.2. Виды ловкости	53
6. Развитие координации	51
6.1. Методы развития координации	59
6.2. Выбор упражнений на развитие координации	63
7. Самоконтроль на занятиях физической культурой	69
8. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов всех учебных отделений	72
Заключение	75
Список литературы	76
Содержание	77

Коняхина Г.П.
**ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СТУДЕНТАМИ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Подписано в печать 15.09.2021

Формат 60x84 1/16. Усл.п.л. 4,9. Тираж 100 экз. Заказ 234567

Отпечатано в типографии «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.

454080, г. Челябинск, ул. Энгельса, 61А