**ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ, НАУКЕ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ**

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Смоленская академия профессионального образования»

(ОГБПОУ СмолАПО)

Методические рекомендации

по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся

по дисциплине

"Физическая культура"

2-4 курс

2014

Содержание

Пояснительная записка...........................................................................................4

1. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»..................................................................................................................6

2. Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы.........................................................................................7

3. Комплексы физических упражнений для развития физических качеств.........10

4. Самоконтроль при выполнении физических упражнений............................27

Список используемой литературы.......................................................................29

Методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся по дисциплине"Физическая культура" разработаны на основе программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования.

Организация разработчик: Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение "Смоленская академия профессионального образования"

Разработчик: Вишневский Е.Г., руководитель физического воспитания

Рассмотрено на заседании кафедры

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассмотрено научно-методическим советом ОГБПОУ СмолАПО

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пояснительная записка

Одним из результатов работы образовательного учреждения должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. По данным Министерства здравоохранения, заболевания детей, подростков и молодежи, более чем в 90% случаев, имеют отклонения физического и психического здоровья. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности.

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, - это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию . При этом обучающиеся сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа обучающихся по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый обучающийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль.

В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

Таким образом, целенаправленная и систематически организованная самостоятельная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития  будет увеличиваться.

**1. Виды внеаудиторной самостоятельной работы** **по дисциплине «Физическая культура»**

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, фитнесс, настольный теннис, лыжный спорт, гиревой спорт, легкая атлетика и др.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках академии («Спартакиада по видам спорта», «Дни здоровья» и др.).
5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).
7. Подготовка к практическим дифференцированным зачетам по дисциплине «Физическая культура».

**2. Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы.**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнения­ми, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физи­ческой культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предла­гаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесен­ных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

**Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий и дозировка упражнений.**

**1.**  Физическая нагрузка — это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. При соблюдении определенных условий нагрузка ведет к повышению функциональных возможностей организма. Повторное применение нагрузки, постепенное ее увеличение и чередование с необходимым отдыхом способствуют развитию необходимых физических (двигательных) качеств.

Под объемом понимают количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное в мерах времени, длины, веса, в количестве выполненных упражнений и других конкретных показателях. Интенсивность — это объем выполненной работы в единицу времени.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности. Непосильная физическая нагрузка приводит к тому, что лицо тренирующегося бледнеет или краснее, с его лба струится обильный пот, у него появляется одышка, нарушается координация движений, пропадает желание и интерес к любым занятиям.

Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо тщательно дозировать физическую нагрузку и не допускать перетренированности.  
В соответствии применяемой нагрузки функциональному состоянию организма можно судить по пульсу перед началом очередного занятия.

До начала занятия надо отдохнуть сидя в течение 3 мин, а затем сосчитать количество сердечных сокращений за 1 мин. Если перед каждым занятием их количество примерно одинаково, это говорит о нормальном восстановлении и готовности организма к началу очередного занятия. Величину пульса 48— 60 уд./мин оценивают как отличную, 60—74 удара — как хорошую, 74—89 ударов — как удовлетворительную и более 90 уд. /мин — как неудовлетворительную.  
Во время занятий физическими упражнениями степень увеличения пульса зависит от многих факторов, основными из которых являются интенсивность и объем физической нагрузки.

Если ЧСС во время занятия будет колебаться в пределах 100— 130 уд./мин, это свидетельствует о небольшой нагрузке. Частота пульса 130—150 уд./мин характеризует нагрузку средней интенсивности. Пульс 150—170 уд./мин соответствует высокой нагрузке, учащение пульса до 170—200 уд./мин сигнализирует о достижении предельной нагрузки.

2. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и пере­утомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможнос­тям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

3. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

4. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например во время подготов­ки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

5. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тре­нировке своих друзей, членов семьи.

6. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настро­ению.

7. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интен­сивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и боль­шей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа по­вторений.

В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или бо­лее длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь вы­полнить сразу максимальную нагрузку.

8. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

9. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

10. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

**3. Комплексы физических упражнений для развития физических качеств:**

**Упражнения для развития для развития силы:**

**Сила** человека – способность преодолевать внешнее сопротивление (тяжести поднимаемых предметов и пр.) или противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.

В юношеском возрасте важно гармонически развивать силу мышц тела. Наибольшее внимание уделяется развитию крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка и возможности человека при выполнении многих элементов трудовых, бытовых и спортивных действий.

Для оценки силовой выносливости многократно выполняют упражнения, связанные с напряжением отдельных мышечных групп, например отжимание от скамейки или от пола, подтягивание на перекладине, приседания со штангой или с другим отягощением, удержание тела в положении угла на гимнастической стенке, приседания на одной ноге и др.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, так называемые силовые упражнения. Эти упражнения можно разделить на две группы:

Упражнения с внешним сопротивлением, для чего используется обычно масса предметов, противодействие партнера, сопротивление резины и пр.;

упражнения, отягощенные массой собственного тела (например, подтягивание на перекладине).

**Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье.**

Ложитесь спиной на наклонную скамью, поставленную под углом около 45 градусов. Удерживайте в опущенных вниз руках две гантели. Не имеет никакого значения, начинаете вы это движение с ладонями, обращенными внутрь, либо обращенными вверх.

Единственным различием здесь будет то, что предплечья больше включаются в игру, когда ладони обращены внутрь.  
Удерживайте ваш затылок на скамье, и поднимайте вверх обе гантели одновременно. Ваш таз не должен подниматься со скамьи ни в одной фазе этого сгибания рук, поскольку это помогало бы бицепсу поднимать отягощение вверх и в некоторой степени снимало бы нагрузку с него. Если вы выполняете меньше работы, как вы собираетесь наращивать силу или увеличить размеры мышц?

Как только гантели достигают уровня плеч, опускайте их, и повторяйте движение. Некоторые спортсмены фактически дополнительно напрягают свои бицепсы в конце сгибания, когда гантели оказываются на уровне плеч. Это просто еще один способ максимизации интенсивности, и от вас полностью зависит то, предпочтете ли вы прибегать к нему.

**Сгибания рук со штангой.**

Это упражнение способствовало развитию мускулистых рук в большей степени, чем любое другое. Держите гриф хватом чуть больше ширины плеч, и прижимайте локти поближе к торсу по мере того, как вы за счет сгибания рук поднимаете отягощение вверх, пока он не окажется под вашим подбородком.

Существуют два отличающихся друг от друга стиля выполнения этого упражнения: точный (никакого отклонения тела назад в ходе движения, старт из полностью выпрямленного положения рук, неиспользование никакого движения телом, или "разгона снаряда"), и стиль "читинга" (подъем снаряда за счет превращения вашего торса в некий маятник, на помощь которого в виде инерции может полагаться ваша штанга). Оба эти метода работают, и самые преуспевающие спортсмены получают наилучшие результаты, выполняя как минимум первые 9 или 11 повторений в "точном" стиле, а затем завершая самые жесткие, последние 3 или 4 повторения с "читинговым" движением.

Тренер Винс Жиронда изобрел свой собственный стиль выполнения сгибаний рук со штангой. Он называл его "сгибанием-тягой вдоль торса". В основе, вы удерживаете гриф штанги хватом чуть больше стандартного, и "протягиваете" гриф вверх вдоль торса, вместо того, чтобы просто сгибать руки и отводить их от торса. После того, как вы поднимаете гриф как можно выше, вы опускаете его таким же образом, и повторяете. Возьмитесь за гриф штанги хватом чуть шире плеч. Локти прижмите к туловищу по бокам. Сгибая локти, начинайте поднимать штангу до уровня подбородка. Медленно возвращайтесь в исходное положение.

**Концентрированное сгибание рук.**

Возьмите гантель в правую руку и сядьте на край скамьи. Упражняйте поочередно каждую руку, опирая ее локоть о внутреннюю поверхность бедра (чуть выше колена). Упритесь правым локтем в бедро чуть выше колена и выпрямите правую руку. Начинайте сгибать правую руку в локте, поднимая гантель вверх, к плечу. Медленно сгибайте вверх выпрямленную вниз руку, а затем опускайте кисть с той же самой скоростью. Преднамеренно концентрируйтесь на мышцах бицепса, в то время как они сокращаются всякий раз, когда гантель поднимается вверх.

Из верхней точки медленно возвращайтесь в исходное положение. Обопритесь кистью неупражняемой руки на свободное бедро. Немедленно после работы одной рукой выполните равное число повторений другой рукой.

Арнольд Шварценеггер использует иную версию этого сгибания. Он помещает кисть одной руки на низкий табурет или скамью для упражнений, держа в другой, свисающей вниз руке, гантель. Арнольд подчеркивает необходимость удерживать плечо пониже в ходе выполнения этого упражнения. Это движение "достает" бицепсы действительно в очень необычной манере. Вам может потребоваться несколько тренировок, чтобы развить "ощущение" этого упражнения, но, как только вы этого добьетесь, я уверена - вы будете извлекать из него громадную пользу.

**Попеременное сгибание рук с гантелями.**

Это упражнение пользуется большой популярностью. Оно прорабатывает бицепсы более непосредственно, чем сгибание двух рук с гантелями, поскольку оно предотвращает нежелательный наклон торса назад, или читинг.

Выполняйте движение, сидя прямо, и сначала поднимая одну гантель. Затем, по мере того, как вы опускаете ее, согните другую руку с гантелью. Опускайте руки медленно, и не разгоняйте гантели за счет какого-либо дополнительного движения тела.

**Сгибание рук с гантелями стоя.**

Примите удобное положение, стоя на ширине ступней примерно 45 см. Держа гантели в обеих руках, одновременно сгибайте руки с гантелями, пока отягощения не окажутся близ ваших плеч. Начинайте с направленными внутрь ладонями. По мере того, как вы поднимаете отягощения, проворачивайте ваши кисти так, чтобы ладони оказались обращенными вверх. Медленно опустите гантели, и повторяйте.

**Отжимания на параллельных брусьях.**

Известный тренер Майк Ментзер очень хвалит это упражнение. Начинайте с выпрямленных рук, а ступни соедините внизу, под торсом. Опускайтесь вниз, в то же время, сохраняя локти прижатыми к торсу, а затем отжимайтесь вверх, и повторяйте. Когда вы станете достаточно сильны, чтобы проделывать 15-20 повторений, добавляйте сопротивление, либо зажав гантель между бедрами и скрестив ноги в лодыжках, либо прикрепив железные диски к поясу для отжиманий, который разработан специально для этой задачи.

**Отжимания .**

Примите положение упора на руках. В начале упражнения руки должны быть прямыми. Затем, сгибая руки в локтях, медленно опускайтесь как можно ниже. Выпрямляя руки, возвращайтесь в исходное положение.

**Жим штаги лежа на скамье узким хватом.**

Это упражнение сегодня в большом фаворе. Многим оно дает большее развитие трицепсов, чем любое другое упражнение. Женщинам для жима узким хватом я советую брать штангу с изогнутым грифом - так вам будет удобнее. Ложитесь лицом вверх на горизонтальную скамью, ступни устойчиво расположите на полу.

Попросите кого-нибудь зайти вам за голову и подать вам штангу или снимите ее сами. Возьмитесь за гриф узким хватом на расстоянии 5-9 см. Локти держите как можно ближе к корпусу. Опустите штангу к груди (к нижней части вашей грудной клетки). Из этого положения начинайте медленно выжимать штангу вверх до полного распрямления рук. Затем возвращайтесь в исходную позицию. Если вам в новинку это или любое иное упражнение, вы должны начинать с использования лишь очень небольших отягощений.

**Трицепсовый (французский) жим одной гантели.**

Это упражнение для трицепсов особенно хорошо развивает область нижней части трицепса. После небольшой практики можно преодолевать весьма приличные отягощения - некоторые элитные спортсмены используют гантели весом в 45 кг и более. Но в этом специфическом упражнении отнюдь не всегда желательно использовать чрезмерные отягощения, потому что оно может создавать слишком большое напряжения в ваших локтевых суставах и в окружающих их связках.

Остерегайтесь "отбивания" веса из нижней части движения, поскольку это также может создавать проблемы с локтями.  
Держите одну гантель за вашей головой, с вашими верхними частями рук, расположенными как можно ближе к вашим ушам. Поднимайте и опускайте вес, сохраняя вертикальным положение ваших верхних частей рук. Если гантель, которую вы используете, является разборной, то проверьте, чтобы замки на ней были надежно закреплены.

Выпрямления (разгибание) руки назад с гантелью в наклоне.  
Наклонитесь вперед так, чтобы ваш торс оказался параллельным полу. Держите гантель в одной руке, и держитесь за какую-нибудь опору другой рукой. Поднимайте и опускайте гантель в равномерном темпе, сохраняя верхнюю часть руки на одной линии с вашим туловищем, и параллельно полу. Сохраняйте верхнюю часть вашей работающей руки плотно прижатой к телу рядом с талией.

**Разгибания рук в наклоне.**

Возьмите гантели в обе руки, наклонитесь вперед так, чтобы тело было почти параллельно полу. Чуть согните колени, найдите для себя комфортную стойку. Согните локти, прижмите верхние части рук к бокам. Из этой позиции разгибайте руки назад до параллели с полом. В верхней точке остановите вес на пару секунд и дополнительно напрягите трицепсы. Медленно возвращайтесь в исходное положение.

**Разгибания рук с гантелью.**

Это упражнение можно выполнять сидя. В исходной позиции держите гантель обеими руками за головой, локти должны быть согнуты и прижаты к голове. Разгибая руки, поднимите гантель над головой. В верхней точке полностью распрямите локтевые суставы. Медленно вернитесь в исходное положение.

**Подъем на носки "осликом".**

Нет никаких сомнений в том, что положение наклона вперед, которое принимается для подъема на носки "осликом", дает что-то особенное нижним частям ног. Обопритесь в наклоне вперед о скамью или стол так, чтобы ваша верхняя часть тела удобно покоилась параллельно полу. Попросите тренировочного партнера усесться на вашей нижней области спины, над тазобедренной областью. Поднимайтесь вверх и опускайтесь вниз на ваших носках, пока вы не сможете выполнить еще одной повторение. Используйте 10-12 сантиметровый блок из дерева для подставки под ваши пальцы ног, чтобы позволить больший диапазон движению ступни. Вы всегда должны стремиться выполнять, по крайней мере, 15-20 повторений этого упражнения. Также имеется широкое разнообразие тренажеров для работы с сопротивлением, которые могут использоваться, чтобы продублировать это движение.

**Приседания со штангой.**

Приседания со штангой укрепляют всю нижнюю часть тела, включая тазобедренный пояс, бедра, икры. Несколько советов по технике выполнения:

Чтобы гриф не сорвал вам кожу с шейных позвонков, оберните его чем-то мягким. Самое первое - установить гриф на такой высоте, чтобы вам было легко снять его со стоек. Если ошибетесь с высотой, вам придется, скорчившись, подлезать под него, или, наоборот, подниматься на носки. Что касается точной рекомендации насчет высоты, то гриф должен приходиться вам на самый верх лопаток, т. е. располагаться чуть ниже уровня плеч.  
Обязательно надевайте пояс. Атлетический пояс, плотно охватывающий талию, поддерживает спину и помогает выполнять упражнение технично, то есть правильно. Дышите равномерно. Приседая, очень важно не задерживать дыхание. Дышите естественно: вдох-выдох. Хорошо, если кто-то стоит рядом "на страховке".

В вашем случае это может быть любой мужчина из зала, который знает, как правильно и безопасно делать приседания.  
Снимите штангу со стоек для приседа, и придерживайте ее руками за гриф, на задней части вашей шеи. Ноги поставьте на ширину плеч, спину держите исключительно прямо. Подбородок поднят. Взгляд перед собой. Если необходимо, разместите ваши пятки на деревянном блоке размером "пять на десять сантиметров", чтобы улучшить равновесие. Некоторые люди просто не могут приседать со ступнями плашмя на полу.

Это вынуждает их принимать очень широкую позицию ступней, и даже в этом случае, они вынуждены наклоняться слишком глубоко вперед, приседая вниз.

Сгибая колени, начинайте медленно опускаться вниз до положения, когда бедра станут параллельны полу, а потом еще чуть ниже. (Это добавит нагрузки ягодичным мышцам.) Затем медленно, усилием бедренных мышц, возвращайтесь в исходное положение. Приближаясь к исходной позиции, дополнительно напрягите ягодицы. Делайте глубокий вдох перед приседанием вниз. Держите вашу спины прямой, а вашу голову повыше в ходе движения. Делайте мощный выдох, по мере того, как вы поднимаетесь.

**Становая тяга со штангой на прямых ногах.**

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, плечи отведены назад и опущены вниз, живот втянут. Положение кистей на грифе штанги - на ширине плеч. Наклонитесь вперед, не сгибая коленей, сохраняя прямое положение спины. Старайтесь не округлять плечи. Штанга находится максимально близко к голени. Корпус - параллельно полу. Вернитесь в исходное положение.

**Выпады вперед с гантелями.**

Встаньте прямо, руки с гантелями опустите вниз, вдоль тела. Одерживая спину прямо, шагните вперед правой ногой как можно дальше, чтобы бедро оказалось параллельным полу. Затем вернитесь в исходную позицию. Сделайте все повторения для правой ноги, потом переходите к левой.

**Разгибания спины.**

Это упражнение выполняется на специальной скамье для гиперэкстензий (разгибании спины). Примите положение упора тазом об опорную платформу. Ступни должны быть надежно зафиксированы внизу, иначе вы можете упасть. Руки заложите за голову и, сгибаясь в талии, наклонитесь вниз настолько глубоко, насколько сможете. Усилием ягодичных мышц возвращайтесь в исходную позицию. Повторяйте движение от 25 до 50 раз. Эффект развития силы зависит от массы отягощения, числа подходов и повторений в каждом подходе, продолжительности интервалов отдыха между подходами.

Дозировка упражнений на развитие силы такая, чтобы после выполнения упражнений появлялось чувство усталости, но не предельного утомления.

При силовых упражнениях необходим контроль за дыханием, так как длительная задержка дыхания нежелательна. Не следует делать максимальный вдох перед выполнением упражнения – при этом дополнительно увеличивается внутригрудное давление. Рекомендуется производить вдох и выдох в середине силового упражнения.

**Упражнения для развития быстроты**

Быстрота- способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени. Быстрота определяется временем двигательной реакции, отдельного движения и ряда одинаковых движений (циклических).

В практической деятельности важное значение имеет не только быстрота самого действия, но и подготовка к нему.

Различают простые и сложные двигательные реакции. Простая реакция характеризуется выполнением определенного движения на заранее известный, но внезапный сигнал.

К сложным двигательным реакциям относятся реакции выбора (когда и как действовать) и реакции на движущийся объект. Например, при приеме волейбольного мяча надо оценить направление и скорость его движения и принять решение, как действовать.

С возрастом быстрота реакции улучшается, достигая оптимальных показателей к 17 годам.

Для воспитания быстроты рекомендуется повторное выполнение упражнений с максимальной скоростью не только беговых, но и скоростно-силовых, поскольку скорость любого передвижения зависит не только от темпа движений, но и от их длины (амплитуды), что требует хорошего развития силы.

Бег на месте в упоре с максимальной частотой;

бег на 20, 30, 40, 50, 60 м с максимальной скоростью с хода, с высокого и низкого старта;

семенящий бег с плавным переходом в обычный бег или бег с ускорением;

бег под уклон;

выполнение различных упражнений по сигналу: бег из положения лежа, сидя, с колен, метания и др.;

бег с максимальной частотой укороченными шагами по меткам;

разнообразные эстафеты.

На занятиях скоростные упражнения повторяют по нескольку раз, соблюдая требования постепенности. Для определения интенсивности нагрузки, числа повторений, длительности пауз отдыха между повторениями ориентируются на данные реакции организма на выполняемую мышечную работу по частоте сердечных сокращений или показатели скорости пробегания отрезков.

На первых занятиях число пробежек не превышает 3-5. Постепенно, в зависимости от подготовленности занимающихся, их число увеличивается; причем проводятся они сериями.

Наиболее точным отражением уровня развития скоростно-силовых качеств являются результаты в различных прыжках и метаниях, в спринтерском беге и ряде других упражнений.

**Упражнения для развития гибкости:**

Гибкость- способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Термином «гибкость» пользуются в тех случаях, когда речь идет о подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам используют термин «подвижность».

Подвижность в суставах имеет большое значение в труде, быту и особенно в спорте. При отсутствии необходимого запаса подвижности в суставах трудно использовать технические приемы, что снижает потенциальные возможности организма человека.

В возрасте 10-14 лет подвижность в суставах развивается почти в два раза эффективнее, чем в юношеском возрасте.

В физическом воспитании учащихся обеспечивается такая степень всестороннего развития гибкости, которая позволяет овладеть совершенными формами основных жизненно важных движений.

При воспитании гибкости необходимо делать упор на звенья опорно-двигательного аппарата, наиболее важные для овладения прикладными жизненно необходимыми действиями (плечевые, тазобедренные, голеностопные суставы).

Гибкость измеряют в линейных (в сантиметрах) или угловых (в градусах) единицах. Например, подвижность в суставах позвоночного столба определяют по степени наклона туловища вперед, назад и в стороны. Степень наклона туловища вперед определяют при наклонах стоя на гимнастической скамейке, не сгибая ног в коленях. При боковых наклонах измеряют величину расстояния от пола до3-го пальца испытуемого, стоящего в основной стойке, затем при наклонах до предела в сторону. По разнице показателей судят о подвижности.

Основными средствами воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, т.е. многократно повторяемые упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем).

К упражнениям, способствующим развитию подвижности, относятся и пассивные движения, выполняемые с помощью партнера, с отягощением, с помощью эспандера или амортизатора, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используется масса собственного тела).

Используются также активные движения (различные махи, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой с предметами и без них, а также статические упражнения (удержание конечности в отведенном до предела положении в течение 3-6 с). Все эти упражнения обеспечивают прирост в суставах за счет улучшения растяжимости и укрепления мышечно-связочного аппарата.

Упражнения на растягивание и силовые нужно использовать комплексно. В занятие необходимо включать и упражнения на расслабление, которые обеспечивают прирост подвижности за счет улучшения способности мышц к расслаблению и, следовательно, к растягиванию.

Для наилучшего воздействия на мышцы и связки с целью развития подвижности в суставах нужна почти максимальная амплитуда движений, но достигается она не сразу. В начале амплитуда движения увеличивается, а достигнув максимума, держится на одном уровне и затем уменьшается.

Число повторений для достижения максимальной амплитуды для разных суставов неодинаково. Например, в лучезапястном, локтевом, плечевом, тазобедренном, коленном, голеностопном суставах позвоночного столба – не менее 20-30.

Общим правилом для развития подвижности в суставах является выполнение движений до максимальной амплитуды плюс 8-10 движений. Постепенно необходимо увеличивать количество упражнений и число их повторений.

Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Ходьба выпадами, с крестным шагом.

Пружинистые приседания в положении выпада, «полу шпагат», «шпагат».

Маховые движения руками и ногами в различной плоскости.

Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных положений.

Парные движения с сопротивлением на гибкость, растяжением и подвижностью суставов.

Круговые вращения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.

Упражнения с гимнастическими палками. Отведение рук и ног рывком в различных направлениях, из различных И.П., на месте и в движении.

Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание руками (свободно опущенными) при повороте туловища.

Медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

**Упражнения для развития координационных способностей (ловкость)**

Понятие "координационные способности" выделяется из общего и менее определенного понятия "ловкость", широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе, допустим, ученика, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения.

Поэтому происходит "закладка фундамента" для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется "золотым возрастом", имея в виду темп развития координационных способностей.

Координационное способности направлены на подготовку к усложняющимся условиям современного производства и высокому темпу жизни.

Уровень координации человека определяется следующими способностями:

1. быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект;

2. точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени;

3. дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения;

4. приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи;

5. прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени;

6. ориентироваться во времени двигательной задачи координационных способности.

Виды координационных способностей и их характеристика.

Сущность и значение координационных способностей в управлении движениями. Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функцией и умение управлять своими движениями. Еще Т.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность "умение изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью".

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

Воспитания координационных способностей:

1. Развитые координационные способности влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к больше плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих Фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4. Для развития координационных способностей следует использовать разнообразные варианты упражнений, - это гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

**Выносливость и способы ее развития.**

Обычно под выносливостью понимают способность работать не утомляясь и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают способность организма к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые разделяются на непрерывные и интервальные методы тренировки. Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений.

Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15 - 30 мин. и до 1- 3 часов. Этим методом развивают аэробные способности.

Переменный непрерывный метод отличается периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы. Организм при этом работает в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости. Он позволяет развивать аэробные возможности, способности организма переносить гипоксические состояния, периодически возникающие в ходе выполнения ускорений и устраняемые при последующем снижении интенсивности упражнения, приучает занимающихся "терпеть", воспитывая волевые качества.

Интервальный метод тренировки заключается в дозированном повторном выполнении упражнений относительно небольшой продолжительности (до 2 мин.) через строго определенные интервалы отдыха. Этот метод обычно используют для развития специфической выносливости к какой-либо определенной работе. Этим методом можно развивать как анаэробные, так и аэробные компоненты выносливости.

Начиная работу по развитию выносливости, необходимо придерживаться определенной последовательности построения тренировок. На начальном этапе необходимо сосредоточиться на развитии аэробных возможностей, совершенствовании функций сердечно -сосудистой и дыхательной системы, укреплении опорно-двигательного аппарата, т.е. развитии общей выносливости. На втором этапе необходимо увеличить объем нагрузок в смешанном аэробно-анаэробном режиме. На третьем этапе необходимо увеличить объем нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемой методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, и избирательное воздействие на отдельные компоненты специальной выносливости.

Для развития общей выносливости наиболее простым и доступным является бег трусцой. При начале беговых тренировок следует помнить и соблюдать следующие правила:

- перед тренировкой тщательно разомнитесь;

- на ноги следует надевать толстые носки из смеси шерсти и хлопка;

- нагрузка должна нарастать постепенно;

- бегать следует не реже 3-х раз в неделю и не меньше 20 мин.;

- не следует увеличивать скорость бега даже при виде других бегунов или красивых девушек

- постоянно следует укреплять мышцы свода ступней, чтобы избежать развития плоскостопия;

- наибольший тренировочный эффект достигается тогда, когда время бега приближается к 1 часу;

- следует следить за частотой пульса (ЧСС) - она не должна быть больше, чем 180 ударов в мин. минус ваш возраст.

Для развития специальной выносливости чаще всего используется "бой с тенью" и упражнения на снарядах: выполнение 5 - 6 серий по 20 - 30 сек. интенсивной работы в чередовании с работой малой интенсивности в течение 1 - 3 мин. С ростом тренированности продолжительность восстановительной работы можно сокращать к концу серии. После такой серии требуется отдых до 10 мин., во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление и гибкость.

Можно использовать прыжковые упражнения (например, прыжки через скакалку): 10 - 15 сек. интенсивной работы .

**4. Самоконтроль при выполнении физических упражнений.**

Большое практическое значение для учащихся, занимающихся физической культурой и спортом, имеет самоконтроль. Он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, делает более эффективной работу врача, тренера и преподавателя, положительно влияет на рост спортивных достижений.  
Под самоконтролем понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов.

К объективным относятся приемы, используя которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические показатели (длина тела и его масса, окружность грудной клетки и др.), спортивные результаты, силовые показатели отдельных групп мышц. Субъективными методами можно оценить самочувствие, настроение, чувство утомления и усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, нарушение аппетита и сна, боязнь соревнований и другие состояния.

Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

Запись результатов самоконтроля в личный дневник позволяет планировать и корректировать пути дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса. В личном дневнике, который можно вести в произвольной форме, должны найти отражение такие вопросы, как выполнение режима дня, характер питания, самочувствие, заданий и выполненный объем утренних физических упражнений во время зарядки, их интенсивность, содержание тренировочных занятий в течение дня, недели и т. д.

Систематическая запись пульса дает представление об изменении функционального состояния и тренированности. Если пульс измерять после пробуждения от сна, до и после зарядки, во время тренировочных занятий, в восстановительном периоде, то эта информация поможет определить собственное функциональное состояние и окажет помощь в текущем планировании тренировочных и соревновательных нагрузок.

В дневник самоконтроля следует заносить и результаты своего взвешивания, которое рекомендуется проводить до и после занятий. Анализируя изменение веса под влиянием нагрузок, можно судить о тренированности, темпах роста результатов, достаточности или недостаточности питания, признаках утомления. В дневник самоконтроля необходимо записывать и результаты выполнения контрольных упражнений.

Например:

Силовые упражнения:

1. Подтягивание из виса на руках на высокой перекладине на количество раз.

2. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине, руки вдоль туловища на количество раз.

Упражнение на быстроту:

Бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10 с с максимальной частотой. Подсчитывается количество касаний коленями ладоней рук, согнутых под углом 90°.

Упражнение на выносливость:

Бег в течение 6 мин. Выносливость определяется по количеству метров, которые удается пробежать за это время.  
Такие записи помогают определить, улучшилась ли физическая подготовленность за определенный период, и составить план занятий на следующий срок.

**Список используемой литературы**

1. Основные источники:

# 1.1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. – (Начальное и среднее профессиональное образование). – Гриф ФИРО.

Дополнительные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – 6-е изд. – М.: Феникс, 2010.

2. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. Физическая культура. – 13-е изд. – М.: Академия, 2013.

3. Васильев, А.А. Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи в свободное время и факторы, ее определяющие / А.А. Васильев // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 5. – С. 43–45.

4. Горовой, В.А. Физическая рекреация студентов : методические рекомендации / В.А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2011. – 158 с.

Интернет-источники:

1. Физическая  культура: воспитание,  образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры: [Электронный ресурс] - Режим доступа: [<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>](http://spravka.gramota.ru/)
2. Tеория  и  практика  физической  культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры: [Электронный ресурс] - Режим доступа: [<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>](http://e-lingvo.net/files/)
3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала: [Электронный ресурс] - Режим доступа:  [<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>](http://www.philology.ru/)
4. Журнал  «Культура  здоровой  жизни» : [Электронный ресурс] -<http://kzg.narod.ru/>
5. Веб-сайт, посвященный Олимпийским играм: [Электронный ресурс] - <http://olympic.ware.com.ua/>
6. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений[Электронный ресурс] / <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/>– Режим доступа:  28.08.2013