

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России



Кафедра физической культуры и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К
ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**

Учебно-методическое пособие для студентов всех
факультетов КубГМУ и студентов СПО КубГМУ

Краснодар, 2025

УДК 61:378:796(075.8)
ББК 72я73
К 12

Составитель:

Кабышева М.И., и. о. зав. кафедрой физической культуры и спорта ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, кандидат педагогических наук, доцент.

Организация самостоятельных тренировочных занятий студентов медицинского вуза к выполнению комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России; составитель М.И. Кабышева. Краснодар, 2025. – 120 с. :ил. – Текст: электронный

Рецензенты:

Барышева Е.С., доктор медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой биохимии и микробиологии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»

Захаров А.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России

Учебно-методическое пособие разработано в соответствии с положениями закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» на основании требований, предъявляемых к качеству подготовки студентов, обучающихся в высших учебных заведениях: на лечебном факультете (ФГОС ВО 3++ специалитет по специальности 31.05.01 – лечебное дело, приказ МНВО РФ № 988 от 12.08.2020 г.); на педиатрическом факультете (ФГОС ВО 3++ специалитет по специальности 31.05.02 – педиатрия, приказ МНВО РФ № 965 от 12.08.2020 г.); на стоматологическом факультете (ФГОС ВО 3++ специалитет по специальности 31.05.03 – стоматология, приказ МНВО РФ № 984 от 12.08.2020 г.); на медико-профилактическом факультете (ФГОС ВО 3++ специалитет по специальности 35.02.01 – медико-профилактическое дело, приказ МНВО РФ № 552 от 15.06.2017 г.); на фармацевтическом факультете (ФГОС ВО 3++ специалитет по специальности 33.05.01 – фармацевтическая формула, приказ МНВО РФ № 1456 от 26.11.2020 г.) и Основной образовательной программой высшего образования, реализуемой вузом по соответствующим направлениям подготовки (специальностям), разработанной и утвержденной ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России 10.06.2021 г., протокол № 6.

Учебно-методическое пособие предназначено студентам всех факультетов КубГМУ и студентам СПО КубГМУ.

Рекомендовано к изданию ЦМС ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России протокол № 5, от 22.05.2025 г.

УДК 61:378:796(075.8)
ББК 72я73
К 12
Кабышева М.И.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА I. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	7
1. Историческое прошлое и современность комплекса ГТО.....	7
2. Развитие комплекса ГТО в практике физического воспитания студентов.....	16
3. Значение комплекса ГТО в формировании мотивации студентов к занятиям физической культурой.....	18
4. Нормы комплекса ГТО для студентов вузов.....	21
5. Тесты к 1 главе.....	25
ГЛАВА II. НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО.....	33
1. Задачи, типовая схема и методические принципы организации самостоятельных тренировочных занятий.....	33
2. Компоненты и методы самостоятельных тренировочных занятий.....	35
3. Индивидуальные особенности выбора средств и форм самостоятельных тренировочных занятий.....	39
4. Особенности организации самостоятельных занятий для девушек и женщин.....	42
5. Тесты ко 2 главе.....	45
ГЛАВА III. МЕТОДИКИ И СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	46
1. Организация самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной ходьбой.....	46
2. Организация самостоятельных тренировочных занятий для выполнения норм ГТО по бегу.....	48
3. Организация самостоятельных тренировочных занятий для выполнения норм ГТО по прыжкам.....	51
4. Организация самостоятельных тренировочных занятий для выполнения норм ГТО по метаниям.....	52
5. Организация самостоятельных тренировочных занятий для выполнения норм ГТО по лыжной подготовке.....	53
6. Организация самостоятельных тренировочных занятий для выполнения норм ГТО по силовой подготовке.....	57
7. Организация самостоятельных тренировочных занятий для выполнения норм ГТО по плаванию.....	69
8. Организация самостоятельных тренировочных занятий для выполнения норм ГТО по гибкости.....	70
9. Тесты к 3 главе.....	81
ГЛАВА IV. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО.....	83
1. Техника низкого старта и стартового разбега.....	83
2. Техника прыжков в длину с места и с разбега.....	84
3. Техника подтягиваний из виса на высокой и низкой перекладинах.....	86
4. Техника сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу.....	87
5. Техника поднимания туловища из положения лежа на спине.....	88
6. Техника выполнения наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами.....	89
7. Техника выполнения норм ГТО по стрельбе.....	89
8. Техника метаний спортивных снарядов.....	92

9. Тесты к 4 главе.....	94
ГЛАВА V. САМОКОНТРОЛЬ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО.....	95
1. Самоконтроль при организации самостоятельных тренировочных занятий.....	95
2. Техника безопасности при организации самостоятельных тренировочных занятий.....	102
3. Тесты к 5 главе.....	111
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	114
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	115
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	116

ПРЕДИСЛОВИЕ

В условиях современной геополитической обстановки к осуществлению патриотического воспитания приурочено проведение праздников и спортивных соревнований, ведется популяризация достижений российского спорта, науки и культуры.

Большая роль в этом отводится участию студенческой молодежи во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель учебно-методического пособия – сформировать у студентов систему: современных научных знаний в области теории и методики физической культуры; практических умений и навыков в организации самостоятельных тренировочных занятий по физической культуре и спорту.

Учебно-методическое пособие предназначено студентам всех факультетов ВО КубГМУ и студентам СПО КубГМУ для изучения теоретического и практического разделов рабочей программы по дисциплинам: «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Физическая культура», а также может быть использовано преподавателями физической культуры, инструкторами по физической культуре и спорту для организации самостоятельной работы занимающихся.

Издание предлагаемого учебно-методического пособия будет способствовать:

- пропаганде комплекса ГТО как основного инструмента привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;
- совершенствованию самостоятельной формы физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в университете;
- мониторингу уровня физического развития и физической подготовленности студентов по результатам выполнения ими испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитию массового студенческого спорта в университете в том числе через совершенствование деятельности студенческого спортивного клуба.

В учебно-методическом пособии на основе анализа, обобщения и дополнения уже имеющихся данных, изложены материалы истории возникновения, возрождения и развития комплекса ГТО в нашей стране, значения комплекса ГТО в системе физического воспитания студентов. Особое внимание уделяется научно-практическим основам самостоятельной подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО: методике и средствам организации тренировочных занятий различной направленности; технике выполнения упражнений комплекса ГТО; самоконтролю и технике безопасности при организации самостоятельных тренировочных занятий. К каждой главе предлагаются тестовые вопросы для самопроверки и контроля.

В ходе изучения учебно-методического пособия формируются следующие универсальные и общие компетенции:

УК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОК-13 – вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность комплекса ГТО определяется сохраняющейся последние годы тенденцией ухудшения физического развития и физической подготовленности студентов. В целом в России не менее 60% обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья. По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ, только 18% студентов вузов считаются практически здоровыми, свыше 40% допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой. В связи с этим комплекс ГТО стал государственной программно-нормативной базой физического воспитания, направленной на повышение уровня здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи к профессиональному труду и защите Родины.

Комплекс ГТО построен на следующих *принципах*: добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечении государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и требований комплекса ГТО; оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагают обязательную профилактическую и развивающую составляющую программы комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом; принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки, выполнение нормативов и требований комплекса ГТО.

В положении о комплексе ГТО указано, что *целями* ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

В образовательных стандартах на дисциплины физической культуры и спорта в вузах выделяется фиксированный минимум учебных часов. Академические занятия (2 ч в неделю) не решают проблемы повышения физической и функциональной подготовленности студентов для успешной сдачи норм комплекса ГТО. Поэтому в содержании учебных программ предусматривается разработка системы самостоятельной подготовки студентов.

Востребованность учебно-методического пособия обусловливается недостаточностью методического материала к учебным дисциплинам физической культуры и спорта, что сдерживает возможности организации самостоятельной работы студентов.

Автор предлагаемого учебно-методического издания – обладатель золотых знаков отличия ГТО по двум ступеням – поставил перед собой непростую задачу: привлечь к занятиям двигательной активностью в свободное от учебы время большое количество студентов, владеющих системой современных научно-практических знаний, умений и навыков для выполнения и успешной сдачи норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Студенты – будущие родители, смогут начинать подготовку своих детей к сдаче нормативов уже с детского сада, чтобы к начальной школе маленький человек был готов к труду и обороне, по крайней мере на своем уровне, и нормы ГТО I ступени стали для него той отправной точкой, которая приведет к великим достижениям во взрослой жизни.

ГЛАВА I. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОШЛОЕ И СОВРЕМЕННОСТЬ КОМПЛЕКСА ГТО

24 мая 1930 года "Комсомольская правда" опубликовала призыв к созданию всесоюзной системы испытаний для получения значка "Готов к труду и обороне". Идея заключалась в необходимости стандартизированной оценки физической подготовки молодежи, с присвоением значка тем, кто соответствовал установленным нормативам.

Эта инициатива комсомола получила широкую поддержку, и Всесоюзный совет физической культуры при ЦИК СССР разработал комплекс ГТО. 11 марта 1931 года, после общественного обсуждения, он был утвержден и стал основой системы физического воспитания в стране.

Основной целью комплекса было улучшение физической подготовки и мобилизационной готовности советских граждан, в первую очередь молодежи. Комплекс ГТО был направлен на массовую физическую подготовку.

Первый комплекс включал 21 испытание, в том числе бег, прыжки, метание гранаты, подтягивания, плавание, езду на велосипеде, лыжах и верховую езду.

Популярность ГТО среди населения объяснялась его идейной направленностью, доступностью и очевидной пользой для здоровья. Нормы ГТО сдавались повсеместно, а уже в 1931 году значки получили 24 тысячи человек.

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями.

Проект значка был придуман пятнадцатилетним школьником В. Токтаровым, а окончательный эскиз разработан художником М.С. Ягужинским.

В комплекс ГТО второй ступени вошло уже 25 испытаний – 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленный комплекс были включены следующие спортивные испытания:

- прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);
- фехтование;
- прыжки в воду;
- преодоление военного городка.

Специально для школьников комплекс ГТО был дополнен ступенью «Будь готов к труду и обороне» (БГТО).

Ступень БГТО содержала 13 нормативов и 3 требования по оценке физической подготовленности для школьников 13–14 и 15–16 лет.

Значкист БГТО должен был успешно учиться, активно заниматься физической культурой, уметь провести физкультурное занятие с группой товарищей, знать правила и уметь судить спортивную игру по выбору.

Утверждением ступени БГТО было завершено создание первого варианта комплекса ГТО для возрастов 13–35 лет. В него вошли 16 норм спортивно-технического характера:

- бег на короткие и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты;
- бег на лыжах на 3–5 км для мальчиков и 2–3 км для девочек;
- ходьба в противогазе;
- гимнастические упражнения;

- лазание;
- подтягивание;
- упражнения на равновесие;
- поднятие и перенос тяжестей.

Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

- легкой атлетике;
- гимнастике;
- тяжелой атлетике;
- боксу;
- борьбе;
- плаванию;
- теннису;
- фехтованию;
- конькобежному спорту;
- стрелковому спорту.

Благодаря программе ГТО, миллионы граждан СССР приобрели навыки в строевой подготовке, лыжном спорте, стрельбе, плавании, метании гранат и преодолении препятствий на воде и суше. Это значительно облегчило им освоение военной специальности, что позволило им стать отличными снайперами, разведчиками, танкистами и летчиками в короткие сроки. Значок ГТО для многих стал первой наградой, предвещавшей последующие ордена за трудовые и военные достижения.

Люди, получившие значки ГТО и владевшие военно-прикладными навыками, добровольно отправлялись на фронт и эффективно действовали в партизанских отрядах. Герои Великой Отечественной войны также являлись обладателями значков ГТО второй степени.

В 1942 году Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту адаптировал комплекс ГТО к условиям военного времени. Несмотря на общее сокращение нормативов, были включены испытания, такие как метание связки гранат, марш-бросок, преодоление водных преград, ползание и штыковой бой. Эти стандарты стали ключевыми и обязательными.

После войны, в 1946 году, из комплекса ГТО убрали некоторые военно-прикладные элементы, вернувшись к довоенным стандартам. Сократилось и общее количество нормативов в ступенях БГТО и ГТО. Изменения 1955 года в основном касались сокращения количества норм и установления связи между комплексом и учебными программами по физическому воспитанию.

К 1958 году число занимающихся спортом в стране достигло почти 24 миллионов человек. В период действия комплекса 1955-1958 годов ежегодно подготавливалось более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, а за 4 года было подготовлено около 16 миллионов человек. В 1959 году произошли наиболее значительные изменения в комплексе ГТО, введены требования сочетания программы по физическому воспитанию и система начисления очков за результаты.

В обновленной версии комплекса ГТО предусматривалось три ступени.

"БГТО" была разработана для школьников в возрасте 14 и 15 лет. Первая ступень ГТО предназначалась для юношей и девушек в возрасте от 16 до 18 лет. Вторая ступень ГТО была ориентирована на молодежь от 19 лет и старше.

К 1965 году всесоюзный физкультурный комплекс ГТО включал пять возрастных ступеней, каждая из которых имела собственные стандарты, требования и характерные черты.

Первая ступень, "Смелые и ловкие", была введена для школьников в возрасте от 10 до 13 лет с целью развития интереса к физической культуре, основных физических качеств, жизненно важных навыков и выявления спортивных наклонностей. Она разделялась на две возрастные группы: мальчики и девочки 10-11 и 12-13 лет. Комплекс состоял из 7 обязательных и 6 дополнительных испытаний.

Вторая ступень, "Спортивная смена", была предназначена для подростков 14-15 лет и направлена на улучшение физической подготовки и освоение прикладных навыков. Она включала 9 испытаний. Третья ступень, "Сила и мужество", предназначалась для юношей и девушек 16-18 лет с целью совершенствования физической подготовки, необходимой для работы и службы в армии, и состояла из 10 испытаний.

Третья ступень, "Сила и мужество", предназначалась для юношей и девушек 16-18 лет с целью совершенствования физической подготовки, необходимой для работы и службы в армии, и состояла из 10 испытаний.

4-я ступень – «Физическое совершенство» – для мужчин 19–39 лет и женщин 19–34 лет с целью достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. 4-я ступень подразделялась на две возрастные группы: мужчины 19–28 и 29–39 лет, женщины 19–28 и 29–34 лет.

5-я ступень — «Бодрость и здоровье» – предназначалась для мужчин 40–60 лет и женщин 35–55 лет с целью сохранения на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

Комплекс состоял из 10 испытаний. Согласно последним нормативам от 1972 г., для того, чтобы мужчинам и женщинам 19– 29 лет получить золотой значок 4-й возрастной ступени, необходимо было выполнить семь из десяти перечисленных нормативов:

1. Бег на 100 м (мужчины – 13 с, женщины – 15,2 с).
2. Кросс на 500 м (только женщины – 1 мин 45 с), 1000 м (мужчины – 3 мин 10 с, женщины – 4 мин 10 с) или 3000 м (только мужчины – 13 мин 30 с).
3. Прыжок (по выбору): в высоту (мужчины – 145 см, женщины – 120 см) или в длину (мужчины – 500 см, женщины – 380 см).
4. Метание гранаты или толкание ядра. Для мужчин (граната): 700 г метание на 47 м; для женщин: 500 г – 27 м. Для мужчин (ядро): 7257 г толкание на 9 м; для женщин: 4 кг – 7,5 м.
5. Лыжные гонки (дистанция по выбору): 3 км (только женщины – 17 мин), 5 км (мужчины – 24 мин, женщины – 33 мин) и 10 км (только мужчины – 50 мин). Для бесснежных районов 3-километровый марш-бросок для женщин, 6-километровый марш-бросок для мужчин или 10-километровый велосипедный кросс для женщин и 20-километровый для мужчин.
6. Плавание на 100 м (1 мин 50 с – мужчины; 2 мин – женщины).
7. На выбор для мужчин: подтягивания (11 раз при собственном весе меньше 70 кг и 13 раз при весе больше 70 кг) или толчок штанги от груди (75% от собственного веса при собственном весе меньше 70 кг и 85% от собственного веса при собственном весе больше 70 кг). На выбор для женщин: отжимания от скамейки – 14 раз или упражнение на пресс из положения лежа – 50 раз.

8. Стрельба из мелкокалиберной винтовки: мишень на расстоянии 25 м (43 очка для мужчин и женщин), мишень на расстоянии 50 м (40 очков — только для мужчин) или стрельба из боевого оружия (только для мужчин, 100 м – 75 очков).

9. Туристический поход (по выбору): два похода на 20 км или один поход на 30 км для мужчин и женщин.

10. Второй спортивный разряд по любой из перечисленных дисциплин.

Для того чтобы получить значок с отличием, было необходимо выполнить все десять нормативов и ко всему прочему иметь первый спортивный разряд по любой из нормативных дисциплин или два вторых разряда.

В 1973 г. при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по массовому привлечению граждан к сдаче комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.

С 1985 г. начал действовать усовершенствованный комплекс. Была изменена его структура, внесены существенные коррективы в содержание видов испытаний. Сохранены те упражнения, которые выявляли уровень развития основных физических качеств и прикладных навыков. В этом варианте ГТО акцент сделан на развитие выносливости как качества, в большей степени связанного со здоровьем человека, введены требования к недельному двигательному режиму.

В 1988 г. Госкомспорт СССР принял Постановление «Об изменениях и дополнениях в Положении о Всесоюзном комплексе ГТО СССР». Этому предшествовала широкая дискуссия о комплексе в нашей стране начиная с октября 1987 г., когда был опубликован его проект. Мнения были самые различные, вплоть до ликвидации комплекса ГТО.

Структура комплекса претерпела изменения: теперь он включал в себя две ступени БГТО и две ступени ГТО, предназначенные для возрастной группы от 6 до 27 лет. Количество нормативов сократилось до трех, и их необходимо было выполнить за один день. Сдать нормативы можно было в течение учебного или календарного года. Жесткое планирование подготовки к сдаче нормативов было отменено.

Интересно было бы сравнить (если это возможно) уровень требований комплекса ГТО в разные периоды его существования, начиная с момента введения.

Изучение комплексов ГТО и работы по их внедрению в период с 1931 по 1988 год выявило тенденцию к упрощению: количество норм и требований постепенно сокращалось. В последней редакции 1988 года в каждой ступени было всего 3 нормы и от 3 до 5 требований. Начиная с 1970-х годов, наблюдалось снижение роли ГТО в системе физического воспитания, что в итоге привело к обсуждению его отмены в конце 1980-х.

Кроме того, отмечались частые изменения и дополнения в содержании и структуре комплекса, а также преувеличенное представление о его важности для физического воспитания. Особенно негативным фактором стало провозглашение ГТО основой всей системы физического воспитания, поскольку до 1980-х годов содержание уроков физкультуры в школах и других учебных заведениях напрямую зависело от упражнений, включенных в комплекс ГТО.

Комплекс ГТО столкнулся с серьезными проблемами из-за командно-административного подхода к его реализации. Жесткое планирование и оценка работы по количеству значкистов привели к формализму. Отчеты часто были недостоверными, а реальная подготовка отходила на второй план.

В 1988 году были предприняты попытки исправить ситуацию, и акцент сместился на контроль физической подготовки. Однако, с распадом Советского Союза в 1991 году, комплекс ГТО фактически перестал функционировать, хотя формально его

не отменили. В результате Россия утратила единую систему нормативов физической подготовки для населения.

2007 год стал знаковым для российского спорта. Россия получила право на проведение Олимпийских игр в Сочи в 2014 году, футбольная сборная вышла на чемпионат Европы, баскетболисты стали чемпионами Европы, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул чемпионки мира, а Президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте.

Вдохновленные успехами российских спортсменов и следуя современным тенденциям, спортивное сообщество вновь подняло вопрос о возрождении комплекса ГТО.

В 2013 году руководство страны и регионов предложило вернуть ГТО в современный формат. Это движение, вызывающее ностальгию у многих, получило прежнее название – ГТО. Цель возрождения – продолжить традиции популярного в прошлом движения, направленного на укрепление здоровья и физическое развитие граждан.

В 2014 году президент России Владимир Путин утвердил начало тестирования нового физкультурно-спортивного комплекса, подписав соответствующий указ. Название решили оставить прежним, чтобы сохранить преемственность и узнаваемость.

Современный комплекс ГТО призван достичь следующих целей:

- улучшить здоровье населения.
- привлечь больше людей к регулярным занятиям физкультурой.
- увеличить продолжительность жизни.
- сформировать у граждан привычку к здоровому образу жизни.
- совершенствовать систему физической подготовки.
- развивать массовый спорт.
- увеличить количество спортивных организаций.

Современная программа ГТО, подобно советской системе, награждает отличившихся значками: золотым, серебряным и, теперь, бронзовым. Это напоминает Олимпийские игры, но с одним важным отличием – участвовать может любой желающий.

Главная цель обновленного ГТО – сделать спорт доступным для всех, независимо от возраста. Для этого планируется создание спортивных клубов по всей стране, а также строительство спортивных площадок во дворах и на улицах.

Новый формат ГТО претерпел изменения, в первую очередь, в возрастных категориях. Теперь их больше, что позволяет учитывать физические возможности участников в зависимости от возраста. Например, больше не будет ситуации, когда первоклассник и восьмиклассник сдают одни и те же нормативы.

Изменились и сами нормативы. Их стало меньше, но основные виды испытаний, такие как бег, прыжки и подтягивания, остались. Вместо двух значков теперь три: золотой, серебряный и бронзовый.

Основная идея возрождения ГТО осталась прежней: призыв к здоровому образу жизни, силе и спорту. Государство планирует поощрять и мотивировать граждан за успешную сдачу нормативов.

Президент Владимир Путин считает, что внедрение норм ГТО может принести пользу в нескольких направлениях:

1) здоровье и страхование: страховые медицинские компании могут использовать ГТО для мотивации людей к здоровому образу жизни. Например, можно

поощрять тех, кто регулярно проходит медицинские осмотры, занимается спортом и не имеет проблем со здоровьем, снижая для них стоимость страховки;

2) образование: успешная сдача нормативов ГТО будет давать выпускникам школ дополнительные баллы при поступлении в вузы;

3) бизнес и условия труда: работодатели будут обязаны включать в социальный пакет компенсацию за занятия спортом, например, оплату абонементов в спортзалы и фитнес-центры.

В целом, внедрение ГТО направлено на следующее.

1. Восстановление проверенной временем системы: Возрождение программы, которая уже доказала свою эффективность.

2. Патриотическое воспитание: Поддержка государством идеи воспитания граждан через спорт и здоровый образ жизни.

3. Популяризацию спорта и здорового образа жизни: Стимулирование людей к занятиям спортом и заботе о своем здоровье.

4. Улучшение здоровья детей: Создание условий для физического развития подрастающего поколения.

5. Мотивацию и поощрение: Предоставление преимуществ и наград за успешное выполнение нормативов ГТО.

Рассмотрим тестовую составляющую комплекса ГТО. Она состоит из двух разделов: обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору. При этом обязательные тесты также содержат испытания по выбору. Выбор тестов обусловлен рядом причин:

- предложенные испытания широко применяются в практике физического воспитания в образовательных учреждениях и самостоятельной тренировке людей различного возраста;

- предложенные испытания способствуют повышению уровня общей физической подготовленности людей;

- предложенные испытания посильны и доступны лицам различного возраста, как мужского, так и женского пола;

- предложенные испытания просты в техническом исполнении;

- предложенные испытания не требуют дополнительного спортивного инвентаря.

В целях достижения единой структуры и алгоритма комплекса ГТО предлагается система «сквозных» тестов. Такой подход позволяет на значительных временных интервалах контролировать динамику физической подготовленности как участника, так и населения страны по одним и тем же упражнениям.

С 1 января 2017 года вступили в силу обновленные тесты ГТО. По сравнению с предыдущими версиями, новые нормативы стали более объективными, что достигнуто за счет исключения возможности подделки результатов. В частности, убрали оценки "без учета времени", а также неточные требования в туристических походах и тестах на гибкость. Кроме того, теперь четко определено, какие нормативы необходимо выполнить для получения бронзового, серебряного и золотого знаков отличия.

В целом, введение и реализация комплекса ГТО направлены на то, чтобы как можно больше людей в России вели здоровый образ жизни, регулярно занимались физкультурой и спортом на протяжении всей жизни.

Зачем сдавать нормативы ГТО?

1. Сдача нормативов – это отличный способ оценить свою физическую форму и получить положительные эмоции. Перед началом тестирования необходимо предоставить справку о состоянии здоровья, подтверждающую отсутствие

противопоказаний. Это также возможность проверить свое здоровье, выявить возможные проблемы и принять меры по их устранению. Подготовка к сдаче нормативов способствует ведению здорового образа жизни, служит примером для окружающих, помогает предотвращать заболевания и укреплять иммунитет.

2. Участники программы ГТО в России пользуются различными преимуществами. Школьники, успешно прошедшие испытания, автоматически получают максимальную оценку по физкультуре. Абитуриенты, сдавшие ГТО, могут получить дополнительные баллы к результатам ЕГЭ, что увеличивает их шансы на поступление в вуз. Студенты, в свою очередь, могут рассчитывать на увеличение стипендии.

3. Для молодежи привлекательность ГТО усиливается модой на спорт и здоровый образ жизни. Это не только полезно и выгодно, но и современно. Взрослые участники могут рассчитывать на поощрения на работе, такие как льготные условия отпуска и дополнительные выходные дни.

4. Сдать нормативы ГТО стало проще. Теперь можно получить один из трех знаков отличия: золотой, серебряный или бронзовый. Раньше, в советское время, было только два знака. Появление бронзового знака расширило возможности для людей с разной физической подготовкой, включая тех, кто имеет лишний вес, так как требования к бронзовому знаку менее строгие.

В целом, программа "Готов к труду и обороне" – это долгосрочная инициатива, направленная на улучшение здоровья населения. Возрождение ГТО сегодня особенно актуально, так как служит индикатором физической формы граждан всех возрастов.

Возрождение и развитие программы физического воспитания – это безусловный плюс. Есть надежда, что в ближайшем будущем значок ГТО снова станет символом престижа, как это было в прошлом, а показатели здоровья населения страны будут неуклонно улучшаться.

Комплекс ГТО основан на ценностях, где ключевым фактором является качество. Главное – это точное и правильное выполнение упражнений, соблюдая все технические требования. Это не только снижает риск травм, но и обеспечивает максимальную эффективность, направленную на развитие определенных групп мышц.

В итоге, ГТО станет важной частью системы физического воспитания, способствуя популяризации спорта и физической активности среди населения. Это позволит подготовить людей к труду и защите Отечества, обеспечивая всестороннее физическое развитие.

С 23 марта 2023 года структура ГТО расширилась, включив в себя 18 возрастных ступеней, вместо прежних 11.

I ступень — от 6 до 7 лет.

II ступень — от 8 до 9 лет.

III ступень — от 10 до 11 лет.

IV ступень — от 12 до 13 лет.

V ступень — от 14 до 15 лет.

VI ступень — от 16 до 17 лет.

VII ступень — от 18 до 19 лет.

VIII ступень — от 20 до 24 лет.

IX ступень — от 25 до 29 лет.

X ступень — от 30 до 34 лет.

XI ступень — от 35 до 39 лет.

XII ступень — от 40 до 44 лет.

XIII ступень — от 45 до 49 лет.

XIV ступень — от 50 до 54 лет.

XV ступень — от 55 до 59 лет.

XVI ступень — от 60 до 64 лет.

XVII ступень — от 65 до 69 лет.

XVIII ступень — от 70 лет и старше.

Нормативы комплекса ГТО утверждены приказом Минспорта России от 22.02.2023 №117, «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Комплекс ГТО включает в себя две основные части:

Оценка физической подготовки (нормативно-тестирующая часть): Эта часть направлена на определение уровня физической формы участников, основываясь на результатах выполнения установленных упражнений. Успешное прохождение нормативов вознаграждается знаками отличия ГТО.

Спортивная составляющая: Эта часть стимулирует людей заниматься спортом и физической культурой на регулярной основе, учитывая возрастные особенности.

Цель – достижение спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть, в свою очередь, состоит из трех ключевых элементов.

1. Упражнения и нормативы: Это перечень тестов для оценки физических способностей и практических навыков, а также нормативы, учитывающие пол и возраст участников, которые определяют уровень физической подготовки.

2. Оценка знаний и умений: Проверка знаний и навыков в области физической культуры и спорта.

3. Рекомендации по физической активности: Советы по организации двигательного режима в течение недели.

Упражнения и нормативы включают в себя:

1) тесты: Упражнения, направленные на оценку развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость и т.д.) и прикладных двигательных навыков;

2) нормативы: Требования, определяющие уровень физической подготовки в соответствии с полом и возрастом участников, установленные государственными стандартами.

Упражнения в комплексе ГТО делятся на две категории: обязательные и те, которые можно выбрать.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Основы комплекса ГТО включают.

1. Проведение испытаний: Все тесты, включенные в программу ГТО, проводятся строго по утвержденным инструкциям.

2. Обязательные испытания: Для получения знаков отличия ГТО необходимо успешно пройти испытания на силу, скорость, выносливость и гибкость.

3. Выбор испытаний: Испытания, направленные на развитие прикладных навыков и координации, проводятся по желанию участников.

4. Организация тестирования: Процесс проведения испытаний ГТО должен соответствовать методическим рекомендациям.

5. Утверждение нормативов: Виды испытаний, нормативы, требования к ним, а также правила проведения тестирования для всех возрастных групп утверждаются Министерством спорта совместно с Министерством образования и Министерством здравоохранения.

6. Оценка знаний и умений: Оценка знаний и умений в области физической культуры и спорта включает в себя проверку знаний по следующим темам:

- влияние физической культуры на здоровье и работоспособность;
- гигиена занятий физической культурой;
- методы контроля физического состояния;
- основы самостоятельных тренировок;
- история развития физической культуры и спорта;
- практические навыки в физкультурно-оздоровительной и прикладной деятельности.

Для поддержания здоровья, развития физических способностей и подготовки к сдаче нормативов ГТО рекомендуется определенный минимум физических упражнений. Эти рекомендации учитывают требования к организации обучения и труда, установленные санитарными нормами.

Комплекс ГТО включает в себя спортивные многоборья с разрядными требованиями. Эти многоборья состоят из различных испытаний (тестов), входящих в программу ГТО.

Нормы и требования, необходимые для получения спортивных разрядов и званий по многоборьям ГТО, утверждаются Министерством спорта.

Сдача нормативов ГТО проходит в формате соревнований. На всех этапах подготовки и выполнения нормативов осуществляется медицинский контроль.

Эффективный порядок проведения тестирования физической подготовленности населения.

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени комплекса ГТО.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

– подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

– рывок гири;

– поднятие туловища из положения лежа на спине.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день.

5. Тестирование умения плавать проводится, как только прошли обучение и тренировки с инструктором. На поворотах выставляются судьи-контролеры, которые фиксируют касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

В зимний период целесообразно организовать соревнования по бегу на лыжах.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

2. РАЗВИТИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Физическая культура играет ключевую роль в формировании личности, особенно у молодых людей. Специалисты в области спорта и физического воспитания должны учитывать, что современные требования к образованию в России предъявляют новые вызовы к системе физического воспитания студентов вузов.

Преподаватели вузов организуют учебный процесс и внеучебную деятельность студентов. Это способствует их социальному, культурному и психологическому развитию, а также формированию у них понимания важности физических упражнений для поддержания здоровья и повышения физической формы. Здоровье студентов напрямую влияет на их будущую профессиональную эффективность.

Впервые в нашей стране физическое воспитание стало обязательным предметом в высших учебных заведениях в 1929 году. С тех пор занятия по физической культуре проводились по утвержденной учебной программе.

Для оценки физической подготовки студентов использовались нормативы. С появлением комплекса ГТО в 1931 году оценка физической подготовленности стала учитывать, как учебную программу, так и требования комплекса "Готов к труду и обороне". Это были первые шаги по внедрению физкультурно-оздоровительных мероприятий на основе комплекса ГТО.

В 1933 году в технических вузах стартовала программа, включавшая сдачу нормативов ГТО второго этапа. Студенты должны были успешно пройти все испытания к концу четвертого курса.

Из-за отсутствия единых учебных планов в вузах, преподавателям физкультуры было сложно работать со студентами из разных учебных заведений. В 1937 году была разработана общая программа по физическому воспитанию для всех высших учебных заведений. В ней были предусмотрены разные требования для студентов, отнесенных к первой и второй медицинским группам. Студенты первой группы должны были сдать нормы ГТО первого этапа на первом курсе, а нормы ГТО второго этапа и другие образовательные стандарты – на втором и третьем курсах.

Однако, эта программа слабо соответствовала требованиям ГТО и содержала избыточный материал, усложнявший учебный процесс.

В 1939 году для первокурсников ввели комплексные тесты, оценивающие их физическую подготовку. Эти тесты включали упражнения по гимнастике и легкой атлетике.

После медицинского осмотра и проверки физической формы, преподаватель физкультуры и врач определяли для каждого студента подходящую группу для занятий физической культурой.

В 1940 году были введены новые учебные планы и программы по физическому воспитанию для вузов. Оценки были дифференцированными: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно" и "неудовлетворительно". Контроль знаний проводился в конце каждого года обучения. Он включал в себя тестирование по различным дисциплинам: теория, гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба, рукопашный бой, полоса препятствий и лыжная подготовка. Если студент получал неудовлетворительную оценку по одному из предметов, то итоговая оценка за семестр также была неудовлетворительной.

Студенты, получившие оценки "хорошо" и "удовлетворительно" по физической подготовке, могли участвовать в студенческой организации, где им предстояло пройти дополнительные испытания для соответствия нормам комплекса ГТО.

К концу 1960-х годов комплекс ГТО устарел и перестал отвечать требованиям времени. Студенты вузов должны были сдавать нормы 4-й ступени "Физическое совершенство". Началась активная пропаганда нового комплекса, девизом которого было "От значка ГТО – к олимпийским медалям". При разработке норм учитывалось, что их смогут выполнить только 60% сдающих.

Комплекс ГТО в советское время был основой системы физического воспитания в вузах, определяя стандарты физической подготовки для студентов и всего населения. Он способствовал развитию массового спорта и патриотизма.

После распада СССР комплекс ГТО был фактически упразднен, хотя формально оставался в силе. Более двадцати лет учебные программы вузов не учитывали его положения.

В современной России предпринимались попытки возродить ГТО. В 2003 году идею разработки общероссийского комплекса поддержали региональные власти.

Сегодня комплекс ГТО служит инструментом государственной политики в области спорта, направленным на обучение, развитие навыков, вовлечение в спорт и оценку физической подготовки студентов.

Внедрение ГТО в учебный процесс актуально, поскольку он является важным критерием оценки физической подготовленности студентов, соответствующим современным нормативным требованиям.

Внедрение обновленного комплекса ГТО в систему физического воспитания студентов преследует следующие цели:

Оценка физической формы: Определение текущего уровня физической подготовки студентов, а также выявление их практических навыков в области физкультуры, оздоровления и прикладных видов спорта.

Организация активного досуга: Создание условий для массовых физкультурных и спортивных мероприятий, направленных на вовлечение студентов в активный образ жизни.

Пропаганда здорового образа жизни: Распространение информации о важности здорового образа жизни и формирование соответствующих привычек среди студентов.

Воспитание патриотизма и мотивации: Стимулирование интереса к развитию физических и волевых качеств, а также воспитание готовности к труду и защите Отечества.

Комплекс ГТО, благодаря своему воспитательному потенциалу, рассматривается как эффективный инструмент для формирования у студентов чувства гражданственности и патриотизма.

Общая цель внедрения ГТО в вузах: Всестороннее развитие личности студентов, воспитание в них патриотизма и гражданской ответственности.

Необходимые изменения: Внедрение ГТО потребует пересмотра и адаптации образовательных стандартов и учебных программ по физической культуре, а также разработки новых подходов и методик для практической работы с комплексом ГТО в вузах.

3. ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В высших учебных заведениях предмет "Физическая культура" играет ключевую роль в формировании здоровой психики и физического развития студентов. Главная задача этих занятий – привить студентам привычку к здоровому образу жизни и сформировать у них стойкое желание активно заниматься физической деятельностью.

Ключом к успешным занятиям является мотивация – внутреннее стремление к активному участию в физической культуре и спорте. Правильно сформированная мотивация к здоровому образу жизни позволяет эффективно направлять усилия студентов, повышает их ответственность, дисциплину, инициативность и самостоятельность в освоении навыков здорового образа жизни, включая подготовку к сдаче норм ГТО. Это также способствует улучшению образовательного процесса в целом.

Однако, согласно опросам, более 20% студентов не проявляют интереса к обязательным занятиям по физической подготовке, считают их неважными и скучными. Причины могут быть разными: перегрузка учебной работой, приоритет профессионального развития над здоровьем, нерациональное использование свободного времени и другие факторы. Для решения этой проблемы специалисты применяют различные подходы и методы, направленные на повышение интереса студентов к физической культуре.

В ходе исследования наиболее эффективными способами мотивировать юношей к занятиям физической культурой оказались:

1. Игровой подход: Использование игр, соревнований, а также активное участие студентов в организации и проведении этих мероприятий.
2. Совместное планирование: Привлечение студентов к разработке и планированию учебных занятий.
3. Музыкальное сопровождение: Использование музыки во время занятий.
4. Регулярный контроль: Постоянный мониторинг успеваемости студентов.
5. Саморегулирование нагрузки: Предоставление студентам возможности самостоятельно определять объем физической нагрузки.

Социальное взаимодействие, дух соперничества и личная мотивация играют важную роль в стимулировании к физической активности. Эффективная мотивация является ключевым показателем успешной организации физического воспитания.

Важно учитывать, что уровень физической подготовки студентов различен, поэтому сравнение результатов с едиными стандартами, такими как ГТО, может быть некорректным. Для одних студентов выполнение упражнений – это легкая задача, для других – серьезный вызов.

Исследования показали, что стремление к самореализации и положительной оценке своей личности является мощным мотиватором для студентов.

Для оценки приоритетов в занятиях физической культурой среди студентов проводились опросы в начале и конце учебного года. Результаты показали, что:

6. Сохранение и укрепление здоровья: Интерес к этой теме остался практически неизменным: 46,3% в начале года и 45,16% в конце.

7. Физическое совершенствование: Желание улучшить физическую форму незначительно возросло: с 11,3% в начале года до 12,38% в конце.

В начале учебного года доля студентов, нуждающихся в зачете по физкультуре, составляла 20,3%, а к концу года выросла до 21,8%. Эти показатели практически не изменились. Однако, значительно возросла мотивация к занятиям физкультурой, связанная с выполнением нормативов ГТО: с 14,37% в начале года до 43,6% в конце.

Кроме того, студенты стали лучше понимать важность упражнений комплекса "Готов к труду и обороне": осознание этой необходимости выросло с 16,35% до 58,2%. Стремление получить значки ГТО также значительно увеличилось – с 10,3% до 79,9%.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Для улучшения здоровья, физической подготовки и мотивации студентов необходимо последовательно и систематически включать стандарты ГТО в учебный процесс.

2. Важно стимулировать студентов к улучшению результатов и личным достижениям, создавая соревновательную атмосферу и поощряя их в течение учебного года.

В зависимости от целей и мотивов студентов в физкультурно-спортивной деятельности можно выделить несколько групп потребностей:

1. Потребности спортивной направленности: включают в себя участие в соревнованиях и подготовку к ним, со всеми особенностями целей, задач, средств и методов тренировок и восстановления.

2. Потребность в отдыхе и развлечении: Это желание сменить обстановку, отдохнуть активно, поиграть в спортивные игры с упрощенными правилами. Главная цель – поддерживать хорошую физическую форму и укреплять здоровье.

3. Потребность в восстановлении: Это необходимость вернуть утраченные или ослабленные физические, умственные или интеллектуальные способности. Эта потребность связана с использованием физических упражнений в лечебных целях (ЛФК).

4. Потребность в обучении: Это стремление к пониманию и творческому подходу к физическому развитию, осознанному выбору упражнений и методов тренировок.

Что мотивирует студентов заниматься спортом?

Студенты занимаются физкультурой и спортом по разным причинам:

1. Удовольствие от процесса: Им нравится сам процесс тренировок – эмоции, движение, разнообразие.

2. Достижение результатов: Они хотят видеть прогресс в выбранном виде спорта.

3. Новые возможности: Они стремятся к физическому совершенству, спортивным достижениям, развитию характера, воли и упорства.

Как удовлетворяются эти потребности?

1. Физическое воспитание студентов включает в себя обязательные учебные занятия. Это занятия по физической культуре, предусмотренные учебным планом.

Самостоятельные занятия: студенты могут заниматься спортом вне учебного времени в секциях спортивного клуба или по заданиям преподавателя.

Массовые мероприятия организуются оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия для всех студентов.

Физическая культура в вузе стремится вовлечь всех студентов в активную деятельность, раскрывая их индивидуальные качества и предпочтения. Главная польза таких занятий – в формировании внутренней мотивации к физической активности. Для

этого преподаватели разрабатывают учебные планы и методические пособия, чтобы сделать занятия максимально эффективными.

Ключевым преимуществом такого подхода является ориентация на личность студента, учет его интересов и потребностей. Преподаватель играет решающую роль, ведь от его профессионализма зависит, как студент будет относиться к физическим упражнениям в будущем.

Современный подход к физическому воспитанию студентов предполагает учет их спортивных предпочтений. Например, если студенты любят легкую атлетику, занятия будут организованы с акцентом на бег и прыжки.

Важно понимать, что отношение студента к физической культуре во многом зависит от преподавателя. Задача преподавателя – создать условия для эффективных занятий, включая привлечение студентов к сдаче нормативов ГТО.

Повторение одних и тех же упражнений со временем может наскучить и снизить мотивацию, что приведет к негативным результатам.

Чтобы этого избежать, современное физическое воспитание студентов строится на основе спортивных специализаций, учитывающих интересы и предпочтения студентов в различных видах спорта.

Подготовка к сдаче норм ГТО включает в себя широкий спектр физических тренировок и активностей.

Свидетельством заинтересованности студентов в спорте является их добровольное участие в соревнованиях и других спортивных событиях.

Студенты, успешно прошедшие испытания ГТО, получают различные награды и поощрения на разных уровнях власти:

При поступлении в вузы учитываются результаты ГТО, отражающие индивидуальные достижения.

Студенты, активно участвующие в организации и сдаче норм ГТО, а также показавшие высокие результаты, могут рассчитывать на повышенную стипендию.

В 2015 году многие вузы начали начислять дополнительные баллы при поступлении за золотой значок ГТО. Некоторые вузы также предоставляли баллы за серебряные и бронзовые значки (рис. 1).



Рис. 1. Современные значки ГТО [9, с. 1]

Введение комплекса ГТО в школах и вузах значительно активизировало интерес к физической культуре и спорту. Успешная сдача нормативов ГТО, особенно для поступления в вуз, подтолкнула многих студентов к регулярным занятиям спортом и в студенческие годы. Это, в свою очередь, усилило их мотивацию к физической активности и в свободное от учебы время.

Учитывая, что студенты чутко реагируют на тренды, важно сделать ГТО привлекательным и актуальным для них. Этого можно достичь, включив в комплекс современные виды спорта и упражнения.

Ожидаемые положительные эффекты от внедрения ГТО в вузах включают:

Оценку физической подготовленности студентов, а также их практических навыков в области физкультуры и оздоровления.

Организацию спортивных мероприятий и досуга для студентов.

Популяризацию здорового образа жизни среди студенчества.

Стимулирование к достижению высоких спортивных результатов.

Повышение мотивации к развитию физических и волевых качеств.

ГТО должно стать фундаментом системы физического воспитания молодежи, а его нормативы – долгосрочными ориентирами для всесторонней физической подготовки.

Однако, остается открытым вопрос о согласовании результатов ГТО (золотой, серебряный, бронзовый знаки) с традиционной пятибалльной системой оценки физической подготовки, используемой в вузах.

Решение этой задачи, по нашему мнению, требует совместных усилий всех участников системы физического воспитания.

4. НОРМЫ КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Возраст студентов (18-24 года) соответствует двум этапам комплекса ГТО: первому этапу седьмой ступени (18-19 лет) и второму этапу восьмой ступени (20-24 года).

В физиологии это означает следующее:

Первый этап (18-19 лет): Организм завершает рост, и энергия, ранее затрачиваемая на рост, теперь используется в основном для физической активности. Поэтому интенсивность тренировок может быть максимальной.

Второй этап (20-24 года): Процессы роста замедляются и прекращаются, а процессы разрушения (диссимиляции) начинают преобладать. Это приводит к снижению интенсивности тренировок.

Эта ступень ГТО ориентирована на людей трудоспособного возраста, чья физическая активность проявляется в учебе, работе и спорте. Поэтому рекомендуется следующее:

Первый этап (18-19 лет): еженедельная физическая нагрузка – до 11 часов.

Второй этап (20-24 года): еженедельная физическая нагрузка – до 8 часов.

Исследования показывают, что именно студенты (18-24 года) чаще всего готовы выполнять нормативы ГТО, что подтверждает актуальность этой возрастной группы для комплекса.

В действующей российской системе ГТО для студентов установлены следующие требования для получения знаков отличия: для золотого знака необходимо успешно выполнить 6 нормативов, для серебряного – 5, а для бронзового – также 5.

Обязательные испытания (тесты) для студентов (7-я и 8-я ступени) направлены на оценку развития основных физических качеств: скорости, выносливости, гибкости,

координации, силы и силовой выносливости. Дополнительно, студенты могут выбрать испытания (тесты) для оценки скоростно-силовых и координационных способностей, а также практических умений и навыков.

Проведение всех испытаний (тестов) ГТО осуществляется в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями.

Оценка знаний и умений студентов в рамках ГТО включает проверку по следующим темам:

1. Влияние физической культуры на здоровье, умственную и физическую работоспособность.
2. Гигиена занятий физической культурой.
3. Методы контроля и самоконтроля физического состояния.
4. Основы самостоятельных занятий физической культурой.
5. История развития физической культуры и спорта.
6. Практические умения и навыки физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности.

Спортивная составляющая ГТО включает в себя разрядные требования для многоборий, которые состоят из различных видов испытаний, входящих в комплекс ГТО.

Самый эффективный порядок проведения тестирования физической подготовленности студентов следующий:

- в первую очередь проводят тесты на развитие быстроты (бег на 60, или 100 м);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами или прыжок в длину с разбега;
- тестирование в силовых упражнениях: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири;
- тестирование скоростно-силовых способностей: поднимание туловища из положения лежа на спине;
- бег на 2, 3 км (проводится в один день);
- тестирование умения плавать после обучения и тренировки с инструктором;
- в зимний период целесообразно организовать соревнования по бегу на лыжах.

Начинать сдачу норм ГТО следует на 1-м курсе, продолжая и совершенствуя ее на 2 и 3-м курсах.

Нормативы ГТО седьмой ступени представлены в таблице 1; нормативы восьмой ступени – в таблице 2.

Таблица 1

VII СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.20	11.05	9.40

	Бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.10	12.20	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.30	18.40	16.40
	Бег на лыжах на 5км (мин, с)	28.00	15.40	23.30	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.20	17.40	16.10
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27.00	25.00	23.00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45
6	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	-	-	-	13	16	20
	Метание спортивного снаряда весом 700г	27	29	36	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1.17	1.03	0.49	1.30	1.16	1.00
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	6	5	5	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	5	5	6	5	5	6

Таблица 2

VIII СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2
2	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4.35	4.15	4.00
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13.25	12.15	10.40
	Бег на 3000 м (мин, с)	14.50	13.20	12.00	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21.30	19.20	17.50
	Бег на лыжах на 5км (мин, с)	27.30	25.00	21.35	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.35	18.10	17.10
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	24.30	21.30	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	-	-	-	9	13	19
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16

Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45
6	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	-	-	-	13	18	22
	Метание спортивного снаряда весом 700г	32	36	38	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	0.58	0.48	1.28	1.13	0.58
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	6	5	5	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5	5	6	5	5	6

Нормы ГТО не просто формальность, а часть общей системы, которая воспитывает в студентах готовность к общественной и профессиональной деятельности. Добровольное участие в сдаче нормативов и получение знака отличия стимулирует физическое, морально-волевое и патриотическое воспитание студенческой молодежи.

5. ТЕСТЫ К 1 ГЛАВЕ

1. В каком году началось тестирование норм комплекса ГТО в современной России?

- А. 2013.
- Б. 2014.
- В. 2015.
- Г. 2016.

2. Кто стал инициатором возрождения комплекса ГТО?

- А. Александр Карелин.
- Б. Дмитрий Медведев.
- В. Владимир Путин.
- Г. Виталий Мутко.

3. Кто является автором первого проекта значка ГТО?

- А. Школьник В. Токтаров.
- Б. Художник М.С. Ягужинский.
- В. Полковник Н.В. Копылов.
- Г. Генсек ЦК КПСС Л.И. Брежнев.

4. Как называлась система, на базе которой в СССР было основано физкультурно-спортивное движение ГТО?

- А. Спорт для всех.
- Б. Всеспорт.
- В. Всеобуч.
- Г. Общеспорт.

5. В виде какой детали была сделана основа первого значка ГТО?

- А. Гайка.
- Б. Шестеренка.
- В. Шарнир.
- Г. Подшипник.

6. Какой знак отличия присваивается, если студент выполнил все нормы ГТО на золотой знак отличия, а один из видов – на бронзовый?

- А. Золотой.
- Б. Серебряный.
- В. Бронзовый.
- Г. Никакой.

7. За какое время выполняется испытание (тест) поднимание туловища из положения лежа на спине?

- А. 30 с.
- Б. 1 мин.
- В. 1 мин 30 с.
- Г. 2 мин.

8. За сколько секунд юноша 20 лет должен пробежать дистанцию 100 м, чтобы получить золотой значок ГТО?

- А. 13 с.
- Б. 14 с.
- В. 15 с.
- Г. 16 с.

9. За сколько секунд девушка 19 лет должна пробежать дистанцию 100 м, чтобы получить золотой значок ГТО?

- А. 15 с.
- Б. 16 с.
- В. 17 с.
- Г. 18 с.

10. Какие испытания шестой ступени комплекса ГТО у девушек не относятся к основным?

- А. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- Б. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

В. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Г. Прыжок в длину с места.

11. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?

А. Готов к труду и обучению.

Б. Готов к труду и обороне.

В. Готов к тяжести и обороне.

Г. Готов к требованиям образования.

12. Назовите длину дистанции туристического похода с проверкой туристских навыков студентов.

А. Не менее 5 км.

Б. Не менее 10 км.

В. Не менее 15 км.

Г. Не менее 20 км.

13. В каком возрасте можно получить значок ГТО?

А. От 10 до 60 лет.

Б. От 6 до 40 лет.

В. От 6 до 70 лет и старше

Г. Нет возрастных ограничений.

14. Сколько ступеней ГТО существует?

А. 6 ступеней.

Б. 11 ступеней.

В. 13 ступеней.

Г. 15 ступеней.

15. Какая ступень комплекса ГТО соответствует возрасту 18–25 лет?

А. 4-я ступень.

Б. 5-я ступень.

В. 6-я ступень.

Г. 7-я ступень.

16. Какое количество испытаний необходимо выполнить лицам от 18 до 24 лет для награждения золотым знаком отличия ГТО?

А. 7.

Б. 8.

В. 9.

Г. 10.

17. Сколько испытаний необходимо выполнить лицам от 18 до 29 лет для получения бронзового знака отличия ГТО?

А. 4 обязательных и 3 испытания по выбору.

Б. 4 обязательных и 4 испытания по выбору.

В. 3 обязательных и 3 испытания по выбору.

Г. 2 обязательных и 4 испытания по выбору.

18. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» сказано: «Выполнять нормы испытаний комплекса ГТО должны...»

А. Все студенты вуза.

Б. Не обязательно все студенты.

В. Только студенты основной медицинской группы.

Г. По желанию.

19. В каком году был разработан проект Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса ГТО?

А. В 1920 г.

Б. В 1930 г.

В. В 1932 г.

Г. В 1934 г.

20. Кто может проходить тестирование ГТО?

А. Школьники.

Б. Студенты.

В. Женщины и мужчины.

Г. Все перечисленные.

21. Для прохождения тестирования комплекса ГТО необходимо иметь при себе следующие документы.

А. Документ, удостоверяющий личность.

Б. Медицинский полис.

В. Свидетельство о рождении.

Г. СНИЛС.

Д. Медицинскую справку.

22. Каких знаков отличия ГТО не существует:

А. Золотой.

Б. Латунный.

В. Бронзовый.

Г. Медный.

Д. Стальной.

Е. Серебряный.

23. На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?

А. Добровольности и доступности.

Б. Экономичности.

В. Сознательности и активности.

Г. Выдержки и самообладания.

Д. Необходимости медицинского контроля.

24. Кто выступил с инициативой о возрождении комплекса ГТО в России в современном формате?

А. Руководство страны и региональные руководители.

Б. Президент РФ.

В. Кабинет министров.

Г. Министерство спорта Российской Федерации.

Д. Министерство науки и высшего образования.

25. Какая награда вручается студентам вузов России за выполнение норм комплекса ГТО?

А. Медаль.

Б. Грамота.

В. Знак отличия.

Г. Сертификат.

Д. Зачет по физкультуре.

26. Какую массу имеет гиря при выполнении испытания рывок гири?

А. 10 кг.

Б. 16 кг.

В. 18 кг.

Г. 20 кг.

27. Какую массу должен иметь спортивный снаряд у девушек–студенток и юношей-студентов при выполнении испытания метание снаряда?

- А. 500 г и 700 г.
- Б. 500 г и 600 г.
- В. 500 г и 800 г.
- Г. 500 г и 900 г.

28. Какое количество зачетных выстрелов дается при выполнении норматива стрельба из пневматической винтовки?

- А. 3.
- Б. 5
- В. 7.
- Г. 10.

29. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок в длину с места?

- А. 1.
- Б. 2.
- В. 3.
- Г. 5.

30. В какие годы произошло возрождение комплекса ГТО в современной России?

- А. 2005–2011 гг.
- Б. 2003–2008 гг.
- В. 2007–2014 гг.
- Г. 2000–2015 гг.

31. Обязательным тестом ГТО для школьников является.

- А. Подтягивание из виса на высокой перекладине.
- Б. Бег на 60 м.
- В. Плавание.
- Г. Челночный бег.

32. Обязательным испытанием для мужчин в возрасте 18 лет является.

- А. Прыжок в длину с разбега.
- Б. Бег на 3 км.
- В. Плавание.

33. В каком году возродилась в России сдача нормативов ГТО?

- А. 2000 г.
- Б. 2011 г.
- В. 2014 г.
- Г. 2012 г.

34. В каком году был создан комплекс ГТО?

- А. 1930 г.
- Б. 1931 г.
- В. 2007 г.
- Г. 2014 г.

35. Сколько частей имеет структура комплекса ГТО?

- А. Одну.
- Б. Две.
- В. Три.
- Г. Пять.

36. Структура комплекса ГТО состоит из следующих частей.

- А. Спортивной, теоретической и тестовой.
- Б. Спортивной и нормативно-тестирующей.
- В. Нормативно-тестирующей.

37. Первым шагом для сдачи норм ГТО является регистрация студента на официальном сайте ГТО.

- А. Да.
- Б. Нет.
- В. Не обязательно.

38. Первая ступень комплекса ГТО охватывает возраст.

- А. От 6 до 7 лет.
- Б. От 6 до 8 лет.
- В. От 6 до 9 лет.
- Г. От 8 до 10 лет.

39. Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников седьмой ступени ВФСК ГТО?

- А. Прыжки через скакалку.
- Б. Прыжок в длину с места.
- В. Прыжок в длину с разбега.
- Г. Прыжок в высоту.

40. Какое произведение советского времени содержит следующие строки: «Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего»?

- А. «Тимур и его команда» А.П. Гайдара.
- Б. «Дядя Степа» С.В. Михалкова.
- В. «Рассказ о неизвестном герое» С.Я. Маршака.
- Г. «Мойдодыр» К.И. Чуковского.

41. Все без исключения представители какой профессии в СССР имели золотые значки ГТО?

- А. Инженеры.
- Б. Шахтеры.
- В. Летчики.
- Г. Космонавты.

42. Сколько советских граждан в 1970-е гг. имели значки ГТО?

- А. 700 тыс.
- Б. 1 млн.
- В. 10 млн.
- Г. 60 млн.

43. Как британская газета «Таймс» назвала советский комплекс ГТО?

- А. Секретное оружие.
- Б. Тайный шифр.
- В. Советская загадка.
- Г. Программа будущего.

44. Как называлась четвертая ступень комплекса ГТО в советское время?

- А. Спортивный образ жизни.
- Б. Физическое совершенство.
- В. Сильные и ловкие.
- Г. Труд и отдых.

45. Комплекс ГТО — это программа физкультурной подготовки населения, которая была создана в ... и существовала до ... года.

- А. Китае в 1942 г. до 1984 г.

Б. США в 1963 г. до 1990 г.

В. СССР в 1931 г. до 1991 г.

46. Сколько испытаний по выбору предоставлено юношам для выполнения 8-й ступени комплекса ГТО?

А. 7.

Б. 8.

В. 9.

Г. 10.

47. В каком году РФ получила право на проведение Олимпиады в Сочи?

А. В 2005 г.

Б. В 2009 г.

В. В 2010 г.

Г. В 2007 г.

48. В каком году внедрили ГТО во все образовательные организации РФ?

А. 2014 г.

Б. 2016 г.

В. 2018 г.

Г. 2012 г.

49. Сколько значков в комплексе ГТО?

А. 2.

Б. 3.

В. 4.

Г. 5.

50. Сколько всего видов испытаний существует в комплексе ГТО?

А. 29.

Б. 36.

В. 40.

Г. 58.

51. Из-за чего комплекс ГТО прекратил свое существование?

А. Распад СССР.

Б. Окончание Великой отечественной войны.

В. Октябрьская революция.

Г. Смерть Сталина.

52. Кто был первым обладателем значка ГТО первой ступени в СССР?

А. Лев Яшин.

Б. Владислав Третьяк.

В. Яков Мельников.

Г. Лидия Скобликова.

53. Какие льготы имеют обладатели знака ГТО в настоящее время?

А. Денежное вознаграждение.

Б. Льготы при приеме на работу.

В. Дополнительные баллы при поступлении в вуз.

Г. Сертификаты в спортивные магазины.

54. Кому предназначались испытания ступени БГТО во времена СССР?

А. Комсомольцам.

Б. Пионерам.

В. Октябрятам.

Г. Детям дошкольного возраста.

55. Какое количество испытаний седьмой ступени ГТО необходимо выполнить девушкам для получения серебряного значка?

- А. 5.
- Б. 6.
- В. 7.
- Г. 8.

56. На какую дистанцию необходимо выполнить прыжок в длину с места девушкам 20–24 лет, чтобы получить золотой значок ГТО?

- А. 200 см.
- Б. 198 см.
- В. 185 см.
- Г. 180 см.

57. Каким испытанием можно заменить бег на лыжах на 3 км в 7-й ступени комплекса ГТО?

- А. Плавание на 50 м.
- Б. Туристский поход с проверкой туристских навыков.
- В. Бег на 3 км.
- Г. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности).

58. Какие испытания входят в комплекс ГТО.

- А. Необходимые и по желанию.
- Б. Обязательные и необязательные.
- В. Обязательные и по выбору.
- Г. Необходимые и дополнительные.

59. Сколько раз нужно подтянуться девушкам-студенткам из виса на низкой перекладине на золотой значок ГТО по 8-й ступени?

- А. 12.
- Б. 15.
- В. 19.
- Г. 20.

60. Сколько раз нужно подтянуться юношам-студентам из виса на высокой перекладине, чтобы получить золотой значок ГТО по 7-й ступени?

- А. 12.
- Б. 13.
- В. 15.
- Г. 20.

61. Какую высоту имеет перекладина у девушек для сдачи испытания подтягивания в висе на низкой перекладине?

- А. 80 см.
- Б. 90 см.
- В. 100 см.
- Г. 110 см.

62. Сколько ступеней ГТО существует для лиц совершеннолетнего возраста?

- А. 9.
- Б. 10.
- В. 11.
- Г. 12.

ГЛАВА II. НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

1. ЗАДАЧИ, ТИПОВАЯ СХЕМА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Самостоятельные тренировки – это важный и распространенный способ заниматься физической активностью для оздоровления, поддержания формы и развития спортивных навыков. Заниматься можно как одному, так и в компании, что часто бывает интереснее и эффективнее благодаря позитивной атмосфере и возможности соревноваться.

Самостоятельные тренировки решают следующие задачи.

1. Улучшение здоровья и физической формы: Укрепление организма и повышение его работоспособности.
2. Компенсация недостатка движения: Восполнение дефицита физической активности, необходимой для здоровья.
3. Коррекция фигуры: Улучшение внешнего вида и осанки.
4. Закаливание: Повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.
5. Развитие двигательных навыков: Обучение и совершенствование основных движений, необходимых в повседневной жизни и спорте.
6. Привитие привычки к спорту: Формирование регулярной практики физических упражнений и занятий спортом в свободное время.
7. Формирование здорового образа жизни: Воспитание ценностей здорового образа жизни, включая соблюдение личной гигиены.
8. Развитие координации: Улучшение способности ориентироваться в пространстве, быстро и точно реагировать, координировать движения, чувствовать ритм, сохранять равновесие и точно выполнять движения.
9. Развитие физических качеств: Улучшение силы, скорости, выносливости и гибкости.
10. Самооценка физической формы: Формирование адекватного представления о своих физических возможностях.
11. Гармоничное развитие: Способствование правильному физическому развитию, улучшение осанки, повышение устойчивости к болезням и профилактика проблем со зрением.
12. Самоконтроль: Обучение навыкам самостоятельного контроля за своим состоянием во время тренировок.

Для студентов со специальными медицинскими показаниями главная задача самостоятельных тренировок – это укрепление здоровья, исправление нарушений и улучшение физического развития.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

1. Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2, 3 мин), медленного бега (девушки 6–8 мин, юноши 8–12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с легких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление; специальная часть разминки преследует цель подготовить к составной части занятий различные мышечные группы

и костный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, основное упражнение по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

2. В основной части изучаются спортивная техника и тактика, осуществляются тренировка, развитие физических волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей последовательности: после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование технических упражнений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и выносливости.

3. В заключительной части выполняются медленный бег (3–8 мин), переходящий в ходьбу (2–6 мин), упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях от 60 до 90 мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная – 15–20 и 25–30 мин, основная – 30–40 и 45–55 мин, заключительная – 5–10 и 5–15 мин.

Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо:

а) определение цели самостоятельных занятий – укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности, спортивного мастерства по избранному виду спорта;

б) определение индивидуальных особенностей занимающегося – спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий;

в) разработка и корректировка перспективного и годового плана занятий, а также плана на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий;

г) определение изменения содержания, организации, методики и условий занятий, а также применяемых средств тренировки для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных нагрузок. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в план тренировок.

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий:

– принцип сознательности и активности предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание целей и задач занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий;

– принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Эпизодические

занятия или занятия с большими перерывами (более 4–5 дней) неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности;

- принцип доступности и индивидуализации обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого – к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному, а также осуществлять учет индивидуальных особенностей, занимающихся: пол, возраст, физическая подготовленность, уровень здоровья, волевые качества, трудолюбие, тип высшей нервной деятельности и т.п. Подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок необходимо осуществлять в соответствии с силами и возможностями их организма;

- принцип динамичности и постепенности определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся.

Если в тренировочных занятиях был перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует после разрешения врача при строгом соблюдении принципа постепенности. Вначале тренировочные нагрузки значительно снижаются и постепенно доводятся до занимающегося в тренировочном плане уровня.

Все перечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного повышения функциональных возможностей занимающихся.

2. КОМПОНЕНТЫ И МЕТОДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Самостоятельные тренировки в первую очередь нацелены на улучшение здоровья и физической формы. Для достижения заметного оздоровительного результата упражнения должны быть энергозатратными и создавать продолжительную нагрузку на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, которые отвечают за снабжение тканей кислородом. Это значит, что тренировки должны быть преимущественно аэробными.

Уровень физической подготовки напрямую зависит от того, насколько хорошо работают сердце, сосуды и легкие. Эффективность тренировок для оздоровления и улучшения физической формы зависит от того, как часто и долго вы занимаетесь, насколько интенсивны упражнения, какие методы вы используете, а также от правильного чередования работы и отдыха.

Адаптация организма к физическим нагрузкам может проходить при соблюдении следующих условий:

- увеличение частоты занятий;
- увеличение продолжительности занятий;
- увеличение плотности занятий, т. е. времени, которое затрачивается непосредственно на выполнение физических упражнений (от 45% до 50% на первых и по мере приспособления организма к физическим нагрузкам может достигать 70–75% от общего времени занятий);

- правильное построение занятий (в зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающегося можно увеличить или уменьшить время разминки, основной и заключительной частей занятий);

- увеличение интенсивности и темпа;

- увеличение амплитуды движений;

- использование разнообразных средств с тем, чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы.

Главными показателями при дозировании физической нагрузки являются объем и интенсивность.

Объем нагрузки – это количество произведенной работы, выражающееся в:

- единицах работы (джоулях);

- единицах расхода энергии (ккал);

- протяженности пройденной дистанции (км);

- во времени выполнения упражнений (часах, минутах, секундах);

- в числе повторений (количество раз).

Интенсивность нагрузки – это мощность работы, скорость передвижения, частота повторений.

По частоте сердечных сокращений (пульсу) и самочувствию можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при занятиях бегом.

1. Зона низкой интенсивности – частота сердечных сокращений (ЧСС) в пределах 100–130 ударов в минуту (уд/мин), используется для новичков, слабо физически подготовленных, после перенесенных заболеваний и для восстановления после напряженных тренировок. Основное средство тренировки для новичков – легкий бег от 20 до 30 мин. Подготовленные бегуны выполняют это упражнение в разгрузочные дни как средство восстановления. Пульсовой режим: сразу после бега – в пределах 120–132 уд/мин, через минуту после бега – 80–90 уд/мин.

Метод развития физических качеств – равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой тренировки.

Характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью (например, сохраняя неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений).

Этот метод используется в основном в циклических упражнениях (бег, гребля, плавание, езда на велосипеде), хотя не исключена возможность применения и в упражнениях ациклического характера (гимнастика, бокс и др.). С помощью этого метода решаются следующие задачи: развитие общей и специальной выносливости, повышение экономичности движений, воспитание волевых качеств.

2. Зона средней интенсивности – частота сердечных сокращений в пределах 130–150 уд/мин. Средства тренировки: длительный бег до 40 мин. Применяется один раз в неделю для развития и поддержания общей выносливости; кроссовый бег от 30 до 40 мин. Пульсовой режим: сразу после бега – в пределах 144–156 уд/мин, через минуту после бега – 108–120 уд/мин.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.д.

Задачи, решаемые с помощью переменного метода, весьма разнообразны: развитие скоростных способностей и выносливости (общей и специальной), координационных способностей, расширение диапазона двигательного навыка,

приобретение определенных тактических умений, необходимых для выступления в соревнованиях; воспитание волевых качеств.

3. Зона большой интенсивности – ЧСС в пределах 150–170 уд/мин. Средства: бег в ускоренном (зачетном) темпе, бег в переменном темпе, бег на короткие дистанции. Пульсовой режим: сразу после бега – в пределах 162–174 уд/мин, через 17 мин после бега – 138–156 уд/мин.

Повторный метод тренировок предполагает многократное выполнение одного и того же упражнения с перерывами на отдых, во время которых организм восстанавливает силы. Эффект от такой тренировки достигается не только во время самого упражнения, но и за счет накопления усталости от каждого повтора.

Цель повторного метода.

1. Улучшение силовых показателей, скорости и скоростно-силовой выносливости.

2. Развитие скоростной выносливости.

3. Отработка соревновательного темпа и ритма.

4. Закрепление правильной техники движений на высокой скорости.

5. Повышение психологической устойчивости.

Этот метод подходит как для циклических (например, бег), так и для ациклических (например, поднятие тяжестей) упражнений. Интенсивность нагрузки варьируется от 75% до 95% от максимальной, а иногда достигает и 100%.

Продолжительность упражнения может быть разной. Например, в беге, плавании или гребле используются отрезки разной длины.

Скорость выполнения упражнения планируется заранее, исходя из личного рекорда на конкретной дистанции или в конкретном упражнении. Упражнения выполняются сериями. Количество повторений в каждой серии ограничено способностью спортсмена поддерживать заданную интенсивность (скорость, темп, сопротивление).

Время отдыха между подходами в упражнении зависит от того, как долго и интенсивно вы работаете. Главная цель пауз – дать организму возможность восстановиться, чтобы вы были готовы к следующему повторению.

Интервальный метод похож на повторный, так как оба предполагают многократное выполнение упражнения с перерывами. Однако, в повторном методе нагрузка определяется только самим упражнением (его продолжительностью и интенсивностью). В интервальном методе, помимо упражнения, важную роль в тренировке играют и периоды отдыха.

Сегодня интервальный метод широко применяется в различных видах спорта, таких как бег, гребля, лыжные гонки, плавание, фигурное катание, командные виды спорта и единоборства.

Суть метода заключается в следующем: при многократном повторении упражнения, интенсивность должна быть такой, чтобы к концу работы частота сердечных сокращений (ЧСС) достигала 160-180 ударов в минуту. Поскольку нагрузка обычно короткая, организм не успевает достичь максимального потребления кислорода во время работы.

В паузе отдыха, несмотря на снижение ЧСС, потребление кислорода в первые 30 секунд увеличивается и достигает пика. В это же время создаются оптимальные условия для увеличения ударного объема сердца.

Таким образом, тренировочный эффект достигается не столько во время выполнения упражнения, сколько в период отдыха. Именно поэтому метод получил название "интервальный".

По интенсивности нагрузки выделяют два варианта интервального метода:

- *метод экстенсивного (неинтенсивного) интервального упражнения;*
- *метод интенсивного интервального упражнения.*

По изменению длительности нагрузки при очередном повторении упражнения можно выделить следующие варианты интервального метода:

- с постепенным увеличением длительности работы;
- с постепенным уменьшением длительности выполнения упражнения;
- с чередованием длительности работы в каждой серии.

По характеру изменения продолжительности интервалов отдыха между очередным выполнением упражнения можно выделить:

- «жесткий» интервальный метод, когда используются очень короткие или сокращающиеся интервалы отдыха при сохранении высокой интенсивности работы. Такая форма построения тренировочной работы осуществляется на фоне прогрессивно увеличивающегося утомления, и, естественно, она предъявляет очень высокие требования ко многим органам и функциям организма человека. Поэтому этот вариант интервального метода применяется в основном при подготовке квалифицированных спортсменов:

- облегченный (щадающий) интервальный метод, когда применяются постепенно увеличивающиеся интервалы отдыха, сохраняющие повышенную деятельность органов и систем в фазе субкомпенсации восстановления работоспособности.

Круговая тренировка – это комплекс упражнений, направленных на разные группы мышц и системы организма. Упражнения выполняются по очереди, без перерывов или с короткими паузами, как при непрерывной или интервальной тренировке.

Тренировка проходит по станциям: для каждого упражнения отводится отдельное место, всего их обычно 8-10. На каждой станции нужно выполнить одно упражнение. Этот метод подходит для развития всех физических качеств.

Если цель тренировки – оздоровление, рекомендуется поддерживать интенсивность на уровне 60–80% от пульсового резерва (разница между максимальной частотой сердечных сокращений во время нагрузки и частотой в покое).

Оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время тренировки – от 120 до 170 ударов в минуту. В этом диапазоне наблюдается прямая связь между интенсивностью нагрузки и потреблением кислорода, объемом вентиляции легких и объемом крови, перекачиваемой сердцем за минуту.

Количество самостоятельных занятий в неделю – оптимально трехразовые занятия, через день. Двухразовые занятия позволяют хорошо поддерживать достигнутый уровень выносливости, но недостаточны для ее развития. Пятиразовые и более занятия в оздоровительных целях неэффективны, так как полное восстановление организма длится около 48 ч и дополнительный прирост максимального потребления кислорода (МПК) почти не наблюдается. Оздоровительный эффект любого занятия возможен, если соблюдаются два обязательных условия: соотношение объема и интенсивности выполняемой нагрузки. Чем выше интенсивность (ЧСС) физической работы, тем меньше ее объем (продолжительность).

Интервалы отдыха зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны полностью обеспечивать восстановление работоспособности до исходного уровня. При физической нагрузке на пульсе 100–120 уд/мин норма восстановления пульса – через 10–15 мин; при средних нагрузках (130–150 уд/мин) – через 20–30 мин; при больших нагрузках (150–170 уд/мин) – через 40–60 мин.

Способами регулировки физической нагрузки, как в целом занятии, так и в отдельно взятом упражнении, являются:

- условия (облегченные или усложненные) выполнения упражнений (бег по песку, через препятствия, выполнение упражнений с закрытыми глазами и др.);
- темп выполнения упражнений (в циклических видах физкультурно-спортивной деятельности большую нагрузку дает быстрый темп; в силовых видах – медленный);
- амплитуда движений (с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает);
- количество повторений упражнения (чем большее число повторений упражнения, тем больше нагрузка, и наоборот);
- исходное положение, из которого выполняется упражнение (изменение формы (стоя, сидя, лежа) и величины опорной поверхности при выполнении упражнений);
- продолжительность и характер пауз отдыха (пассивный или активный) между упражнениями.

При выборе средств самостоятельных занятий студент должен учитывать следующие обстоятельства:

- величину тренировочного эффекта на сердечно-сосудистую, дыхательную системы (самый хороший – в циклических видах (бег, передвижение на лыжах) и на опорно-двигательный аппарат (гимнастика, спортивные игры);
- степень безопасности занятия данным видом упражнения, которая определяется равномерностью нагрузки, возможностью ее дозировки;
- временной режим выполнения упражнений для достижения оздоровительного эффекта (самый длительный – ходьба, самый короткий – бег);
- время, затраченное на подготовку к самостоятельному занятию (одевание, передвижение к месту занятия, подготовка места занятия и др.);
- влияние условий окружающей среды (самые нетребовательные виды «домашние»: гимнастика, бег на месте);
- мотивационную обусловленность (личный интерес), психологию студента (скука, лень).

Наиболее эффективными и доступными, с учетом климатических условий Краснодарского края, являются самостоятельные занятия ходьбой, бегом, плаванием.

3. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА СРЕДСТВ И ФОРМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Здоровье, работоспособность и профессиональные навыки будущих специалистов улучшаются благодаря сочетанию физической активности и соблюдения правил гигиены.

Чтобы привлечь как можно больше студентов к занятиям спортом, необходимо использовать научные подходы к организации их свободного времени. Однако, практика показывает, что студенты часто выбирают вид спорта неосознанно.

Выбор часто зависит от случайных факторов: компания друзей, симпатии к преподавателю, удобное расписание. Редко студенты руководствуются осознанным желанием заниматься конкретным видом спорта или пониманием необходимости физических упражнений для улучшения физической формы. Такой случайный выбор часто приводит к потере интереса и снижению активности, что делает занятия неэффективными или вовсе прекращает их.

Напротив, положительные эмоции, желание работать и получать удовольствие от физических нагрузок способствуют увлечению спортом и формированию привязанности к нему.

В процессе физического воспитания специалисты придают большое значение эмоциональному состоянию. Занятия физическими упражнениями способны вызывать у занимающихся широкий спектр эмоций, и от того, какие именно эмоции испытывает человек, во многом зависит его результативность. Положительные эмоции, такие как вдохновение, радость и восторг, стимулируют активность, повышают выносливость и помогают бороться с усталостью. Напротив, негативные эмоции, например, страх и грусть, подавляют нервную систему, снижают работоспособность и ухудшают самочувствие. Таким образом, эмоции в спорте играют важную роль в формировании мотивации и служат инструментом для управления психологическим состоянием занимающихся.

Поэтому для осознанного выбора вида спорта и упражнений, способствующих физическому совершенствованию и моральному удовлетворению, необходимо понимать свои личностные особенности, объективно оценивать физические данные и быть осведомленным о различных видах спорта.

Один из способов определить подходящие виды и формы физических занятий – это наблюдение за поведением человека в спортивной деятельности. Такой протокол наблюдений позволяет выявить индивидуальные черты личности и подобрать вид спорта, который будет наиболее соответствовать потребностям студента, принося ему как физическую пользу, так и моральное удовлетворение. В протоколе каждое качество личности проявляется через конкретные поведенческие реакции в различных ситуациях.

Поведение человека может отражать как положительные, так и отрицательные стороны его характера. Например, преподаватель может оценить социальную активность и смелость студента, наблюдая за следующими проявлениями: участие в различных мероприятиях, стремление к успеху, инициативность в выполнении заданий и смелость в новых ситуациях.

Негативные проявления личности проявляются в противоположном поведении: пассивность, уклонение от дополнительных задач, робость и неуверенность.

Связь типов нервной системы и поведения.

Сильный тип нервной системы. Люди с этим типом нервной системы обычно общительны, смелы в социальных ситуациях и выносливы физически. Они менее чувствительны к внешним раздражителям.

Слабый тип нервной системы. Для людей с этим типом характерны повышенная чувствительность и склонность к тревожности.

Подвижный тип нервной системы. Люди с подвижным типом легко адаптируются к новым условиям, быстро осваивают новые навыки и легко переключаются между задачами.

Инертный тип нервной системы. Люди с инертным типом нервной системы испытывают трудности с освоением нового, медленно переключаются между задачами, склонны к консерватизму в поведении, привычках и суждениях.

Люди, склонные к возбуждению, в стрессовых ситуациях часто ведут себя агрессивно: они могут быть вспыльчивыми, конфликтными или чрезмерно азартными, особенно в спорте. В отличие от них, спокойные и уравновешенные люди обычно сохраняют самообладание и концентрацию.

Наблюдая за студентами на уроках физкультуры, преподаватель может понять их индивидуальные особенности, характер и предпочтения в упражнениях.

После занятия преподаватель фиксирует эти наблюдения в протоколе, отмечая особенности поведения каждого студента. На основе этих данных преподаватель может предварительно рекомендовать студентам виды спорта и физической активности, которые им больше всего подойдут и где они смогут проявить свои таланты. Это позволяет преподавателю применять индивидуальный подход к каждому студенту в процессе занятий физкультурой.

Предлагаемая методика помогает определить, какой вид спорта подходит человеку, учитывая его характер.

Людам, которые легко идут на контакт, не боятся общества, выносливы, гибкие, склонны к соперничеству и быстро реагируют на эмоции, рекомендуется заниматься видами спорта, где важны разные физические качества (например, командные игры, единоборства).

Выбор этих видов спорта обусловлен тем, что такие люди стремятся показать себя, любят испытывать азарт и волнение, нуждаются в движении, уверены в своих спортивных способностях и предпочитают активные игры и быстрые упражнения.

Кроме того, им подойдут занятия в группах, где они смогут проявить свою общительность и социальную активность. Им рекомендуется заниматься с умеренной или высокой нагрузкой, так как они способны выдерживать ее долго.

Люди, обладающие общительностью, активностью, чувствительностью (важной для быстрой реакции в играх), склонностью к соперничеству, гибкостью и эмоциональностью, найдут себя в легкой атлетике (бег на скорость), командных играх и единоборствах. Их привлекает соревнование, азарт и разнообразие движений.

Для людей с повышенной потребностью в общении и социализации полезны групповые занятия, где они смогут взаимодействовать с другими. Учитывая их физическую слабость и склонность к быстрому утомлению, им подойдут упражнения с умеренной интенсивностью.

Молодым людям, обладающим такими индивидуальными особенностями, как низкий уровень общительности, социальной активности, эмоциональной реактивности, но высокой выносливостью, устойчивостью к монотонной деятельности, собранности, терпеливости в однообразной работе можно рекомендовать занятия физическими упражнениями, требующими проявления выносливости (бег, лыжи, плавание, велоспорт). Таким людям предлагается индивидуальная или групповая формы занятий с умеренной и высокой физической нагрузкой.

Мотив выбора определяется склонностью таких студентов к спокойным упражнениям, не отличающимся разнообразием, но требующим большой собранности и сосредоточенности.

Таким образом, методика выявления особенностей личности, ее возможностей и способностей к определенной деятельности поможет преподавателю составить рекомендации по выбору физкультурно-спортивной деятельности, которые можно предложить студенту.

Индивидуальный подход при подборе определенных средств и форм занятий позволит заинтересовать занятиями спортом любого студента, выработать в нем устойчивый интерес к этому виду спорта, что в дальнейшем будет способствовать продолжению занятий физической культурой и спортом уже в своей профессиональной деятельности.

4. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН

При самостоятельных занятиях спортом или физическими упражнениями женщинам важно учитывать особенности своего тела. Женский организм отличается от мужского: кости менее крепкие, мышцы развиты слабее, таз шире, а мышцы тазового дна сильнее.

Для здоровья женщины особенно важно укреплять мышцы живота, спины и тазового дна. Эти мышцы поддерживают внутренние органы в правильном положении. Особенно важно уделять внимание мышцам тазового дна.

У женщин, ведущих сидячий образ жизни, например, у студенток и тех, кто занят умственным трудом, эти мышцы часто развиты недостаточно. В положении сидя мышцы тазового дна не работают, и внутренние органы давят на них, растягивая их. Это приводит к потере эластичности и прочности мышц, что может вызвать проблемы с положением и работой внутренних органов.

Кроме того, у женщин есть особенности в работе сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. После физических нагрузок им требуется больше времени на восстановление, а тренированность теряется быстрее, если занятия прекращаются.

Поэтому при планировании и проведении самостоятельных тренировок необходимо учитывать эти особенности. Упражнения, их тип и интенсивность должны соответствовать физической форме, возрасту и индивидуальным возможностям каждой женщины.

Для достижения результатов важно избегать чрезмерных нагрузок, стремясь к быстрому прогрессу. Разминка должна быть более тщательной и продолжительной, чем для мужчин.

Рекомендации по выполнению упражнений.

Избегайте резких движений и усилий. Осторожно относитесь к упражнениям, связанным с прыжками и поднятием тяжестей.

Полезны упражнения, выполняемые сидя или лежа, с акцентом на движения ног (подъемы, отведения, приведения, круговые движения), а также упражнения, такие как "березка" и различные виды приседаний.

Даже при хорошей физической форме следует избегать упражнений, которые могут повышать внутрибрюшное давление и негативно влиять на органы брюшной полости и малого таза. К ним относятся прыжки в глубину, поднятие больших тяжестей, особенно с задержкой дыхания и натуживанием.

При выполнении упражнений на силу и скорость, увеличивайте нагрузку постепенно, достигая оптимального уровня более плавно, чем при тренировках мужчин.

Используйте небольшие веса, выполняя 8-12 повторений в каждом подходе, задействуя разные группы мышц. Между подходами выполняйте упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения для активного отдыха.

Учитывая меньшие функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировки на выносливость должны быть менее интенсивными и увеличиваться постепенно, на более длительном отрезке времени, чем для мужчин.

При физических нагрузках и занятиях спортом женщинам важно тщательно следить за своим самочувствием. Особое внимание следует уделять влиянию тренировок на менструальный цикл: его регулярность и любые изменения. При

возникновении каких-либо проблем или отклонений необходимо незамедлительно проконсультироваться с врачом.

Во время беременности физические нагрузки, спортивные тренировки и соревнования противопоказаны. После родов возобновлять занятия спортом рекомендуется не ранее чем через 8-10 месяцев.

Таким образом, для эффективной организации самостоятельных тренировочных занятий необходимо:

- четко определить цели и задачи тренировок, учитывая индивидуальные особенности;
- разработать и регулярно корректировать план тренировок, включая содержание, методику и условия занятий, а также используемые упражнения;
- постоянно контролировать свое состояние и вести учет проделанной работы.

Соблюдение этих рекомендаций поможет сделать тренировки максимально и безопасными.

Пять комплексов физических упражнений для девушек и женщин

Первый комплекс.

1. Сесть на край табурета, упор руками сзади, ноги прямые, стопы на полу – вдох. Согнуть ноги, прижать колени к груди (рисунок 6), выпрямить ноги вверх – выдох. Опустить прямые ноги на пол. Темп медленный или средний. Сделайте 2-3 подхода по 8-10 повторений.

2. Сесть на табурет, как в упражнении

1. Попеременно поднимайте ноги вверх как можно выше («ножницы»). Дыхание произвольное, темп средний или быстрый. Сделайте 2 подхода по 10-15 раз каждой ногой.

3. Выполните отжимание от табурета или скамьи. Сгибая руки – вдох, выпрямляя – выдох. Темп медленный или средний. Сделайте 2 подхода по 6-8 отжиманий.

4. Стоя, ноги врозь, прямые руки над головой ладонями внутрь, правую ногу отставить чуть назад на носок – вдох. Выполните мах вперед правой ногой, одновременно касаясь руками пальцев ноги, - выдох. Затем сделайте мах вперед левой ногой. Темп средний или быстрый. Сделайте 2 подхода по 6-10 махов каждой ногой.

5. Стоя, ноги врозь – вдох. Приседание на пальцах ног, руки вперед – выдох. Темп средний. Сделайте 2 подхода по 8-10 прыжков на месте на обеих ногах. Дыхание произвольное, темп средний или быстрый.

Второй комплекс.

1. Встать за спинкой стула, руки в стороны. Выполнить махи над спинкой стула правой ногой влево, затем - левой вправо. Повторить 8-10 раз каждой ногой.

2. Для выполнения этого упражнения вам понадобится небольшая подставка (можно использовать доску). Встать прямо, руки на поясе пальцы ног на подставке, пятки на полу. Поднимайтесь на пальцах ног, а затем опускайтесь. Сделайте 2-3 подхода по 10-12 раз.

3. Лечь на коврик на живот, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища вверх, опустить на коврик. Сделайте 2-3 подхода по 10-15 повторений.

4. Лечь на спину, прямые руки за головой, ноги прямые. Одновременно поднимать ноги и туловище вверх, стараясь коснуться руками пальцев ног. Сделайте 2-3 подхода по 6-10 повторений.

5. Стоя, левая нога на полу, правую согнуть и поставить на табурет. Приседать на правой ноге 4-6 раз руки вперед. Поменять положение ног. Сделайте 2 подхода по 4-6 повторений.

Третий комплекс.

1. Стоя, ноги врозь (или вместе, как удобнее), руки вверх – в стороны. Выполняйте наклоны вперед – вниз, стараясь коснуться грудью коленей. Ноги не сгибать. Сделайте 2-3 подхода по 6-10 наклонов.

2. Из положения стоя сделайте широкий шаг левой ногой в сторону, одновременно поднимая руки в стороны, присяд на носке левой ноги, не сгибая правую ногу. Сделайте 2 подхода по 6-10 выпадов в каждую сторону.

3. Лягте на спину на коврик, руки произвольно за головой, ноги вытянуть. Поднимите прямые ноги вертикально вверх – вдох, опустите вправо, коснитесь пола – выдох, поднимите влево – вверх – вдох, опустите прямые ноги на пол – выдох. То же выполните влево. Темп медленный и средний. Сделайте 2 серии упражнений по 6-8 раз.

4. Стоя, ноги врозь, руки за голову, ладони на шее. Наклоните корпус вперед. Выполните круговые движения корпусом вправо 6-8 раз, затем влево.

Четвертый комплекс.

1. Стоя, ноги врозь, руки в стороны, сделайте поворот вправо – вдох, наклонитесь вперед – вниз к правой ноге, коснитесь рукой пола – выдох, выпрямитесь. Затем то же самое повторите в другую сторону. Старайтесь не сгибать колени. Выполните 2 подхода по 6-8 раз в каждую сторону.

2. Лягте на спину на коврик, руки за головой, ладони на шее (или скрестите на груди, как удобнее), ноги заведите под опору – вдох. Поднимайте туловище до положения сидя выдох, а затем осторожно ложитесь – вдох. Сделайте 2 подхода по 6-10 раз.

3. В упоре лежа выполните отжимание от пола: сгибая руки – выдох, выпрямляя – вдох, корпус держать прямо, таз не опускать. Темп медленный или средний. Сделайте 2 подхода по 10-15 раз.

4. Стоя, руки на пояс. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой, приседая как можно ниже, левую оставляя прямой (рисунок 9). Следующий шаг – левой ногой и т. д. Дыхание произвольное. Сделайте 2 серии по 8-10 шагов.

5. Возьмите скакалку и попрыгайте 30-40 секунд. Дыхание произвольное. Отдохните и повторите прыжки.

Пятый комплекс.

1. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Для укрепления вестибулярного аппарата выполните круговые движения головой 30 - 50 раз в каждую сторону. Темп средний.

2. Лягте на спину на коврик (рисунок 10) и поднимайте прямые ноги за голову, затем опускайте на пол. Темп средний. Сделайте 2 подхода по 20 - 30 раз.

3. Встаньте лицом к стулу на расстояние одного шага. Поднимайте одну ногу назад – вверх, наклоня туловище к спинке стула. Темп средний, дыхание произвольное. Сделайте 2 серии по 20-30 раз.

4. Лягте на спину, руками держитесь за опору. Прямую правую ногу поднимите до прямого угла. Опуская правую, поднимайте левую ногу. Темп средний или быстрый. Сделайте 2 подхода по 20-30 раз каждой ногой.

5. Стоя, ноги врозь – вдох. Наклонитесь вперед, стараясь не сгибать колени и руками коснуться пола – выдох, выпрямитесь. Темп средний или быстрый. Сделайте 2 серии наклонов по 30-40 раз.

Предлагаемые комплексы помогут вам приблизиться к желаемому результату, особенно если в дальнейшем, по мере тренированности, вы будете заниматься с гантелями или другими отягощениями по своему усмотрению.

5. ТЕСТЫ КО 2 ГЛАВЕ

1. Какие задачи могут решаться в процессе самостоятельных тренировочных занятий?

- А. Развитие физических качеств.
- Б. Укрепление здоровья.
- В. Коррекция телосложения.
- Г. Формирование военно-прикладных способностей.
- Д. Укрепление воли.

2. Назовите методические принципы самостоятельных тренировочных занятий.

- А. Активность.
- Б. Динамичность.
- В. Эпизодичность.
- Г. Индивидуализация.

3. Главными показателями дозирования физической нагрузки являются.

- А. Тренированность.
- Б. Интенсивность.
- В. Объем.

4. Назовите оптимальное количество самостоятельных занятий в неделю.

- А. Два раза в неделю.
- Б. Три раза в неделю.
- В. Четыре раза в неделю.
- Г. Пять раз в неделю.

5. От чего зависят интервалы отдыха между самостоятельными тренировочными занятиями?

- А. От состояния здоровья.
- Б. От функциональных особенностей занимающегося.
- В. От величины тренировочной нагрузки.
- Г. От климатических условий.

6. От чего зависит выбор средств и форм самостоятельных тренировочных занятий физической культурой и спортом?

- А. От индивидуальных особенностей.
- Б. Определяется случайностью.
- В. От особенностей характера.

7. Назовите особенности организации самостоятельных занятий для девушек и женщин.

- А. Социально-психологические.
- Б. Анатомо-физиологические.
- В. Биофизические.
- Г. Гигиенические.

8. Женщинам к занятиям физическими упражнениями и спортом после родов рекомендуется приступать.

- А. Через 5–7 месяцев.
- Б. Через 7–9 месяцев.
- В. Через 8–10 месяцев.
- Г. Через 1 год.

ГЛАВА III. МЕТОДИКИ И СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ

Ходьба – это превосходный способ улучшить самочувствие, особенно для тех, кто только начинает заниматься спортом. Регулярные пешие прогулки способствуют поддержанию здорового веса и помогают избавиться от лишнего жира. Ходьба оказывает щадящее воздействие на тело и суставы, поэтому подходит практически всем.

Научные исследования в области спорта и здоровья показывают, что ежедневная ходьба на расстояние 3 км снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Умеренная ходьба также помогает снизить уровень холестерина, укрепить кости и защитить женщин от остеопороза. Кроме того, ритмичные движения во время ходьбы оказывают успокаивающее действие и даже стимулируют творческое мышление.

Для многих женщин бег, особенно быстрый, может быть сложным, особенно при наличии проблем со здоровьем. Некоторые страдают от заболеваний коленей, что делает бег болезненным. В таких случаях ходьба становится прекрасной альтернативой.

Этот простой вид физической активности – идеальное решение для людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Ходьба – это доступный и необходимый начальный этап тренировок для пожилых людей и людей с избыточным весом, так как нагрузка на ноги при ходьбе в два раза меньше, чем при беге.

Заниматься ходьбой можно где угодно: на улице, в парке, в лесу. При этом задействуются многие группы мышц, включая крупные: мышцы ног, таза, спины, рук, а также органы дыхания. Ходьба обеспечивает хорошую функциональную нагрузку, тренирует и укрепляет сердечно-сосудистую систему. В состоянии покоя человек тратит около 1,5 ккал в минуту, а при ходьбе со скоростью 5-6 км/ч энергозатраты увеличиваются в 3-4 раза. За час ходьбы можно сжечь от 360 до 600 ккал, что способствует улучшению общей физической формы и увеличению двигательной активности.

Конечно, прогулки в спокойном темпе полезны для здоровья. Но если вы стремитесь к быстрому улучшению самочувствия, стоит попробовать спортивную ходьбу.

Найдите комфортную для себя скорость и активно двигайте руками во время ходьбы. Старайтесь идти быстро. Такая ходьба укрепит ваше сердце и сосуды, а также заставит организм работать интенсивнее. Вы почувствуете тонус в ногах, ягодицах, животе и верхней части тела.

Интересно, что спортивная ходьба в быстром темпе сжигает больше калорий, чем медленный бег трусцой, ведь резкие движения требуют больших усилий. В то время как бег трусцой может быть более плавным.

Методические рекомендации. Стремитесь ходить пешком по крайней мере по полчаса трижды в неделю. Если вы не можете тратить на пешую прогулку полчаса, ходите 10 мин – все равно это пойдет вам на пользу. Разогревайтесь медленно, постепенно увеличивая скорость.

Если вы не слишком здоровы, начните с медленного шага. Скорость 3 км/ч, возможно, окажется достаточной, чтобы у вас участилось сердцебиение. Это означает,

что вы вступили в фазу тренировки. По мере улучшения здоровья увеличьте скорость до 6–8 км/ч.

Во время ходьбы вы должны ощущать небольшую одышку, но не задыхаться. Начните ходить по ровной поверхности. Окрепнув, вы сможете отправиться на невысокие холмы, чтобы устроить себе более интенсивную тренировку.

Не забывайте растягиваться после тренировки. Растягивайте все главные группы мышц, особенно икры ног, в противном случае они станут тугими и у вас будут болеть голени.

Ходьба дает оздоровительный эффект лишь при условии достаточной длительности дистанции и темпа прохождения. По мнению английских врачей, тот, кто идет до работы медленно хотя бы 5 км и тратит менее 5 ккал/мин, является «малоподвижным», а более 7,5 ккал/мин — «подвижным». Установлено, что число инфарктов у любителей медленных прогулок в несколько раз больше, чем у «подвижных».

Академик Николай Амосов говорил, что если пульс при ходьбе не достигает 120 уд/мин, то это пустая трата времени. В советской спортивной медицине и лечебной физкультуре приняты следующие характеристики ходьбы в зависимости от темпа и скорости:

1. Очень медленная — 60—70 шагов в 1 мин (2,5—3 км/ч).
2. Медленная — 70—90 шагов в 1 мин (3—4 км/ч).
3. Средняя — 90—120 шагов в 1 мин (4—5,5 км/ч).
4. Быстрая — 120—140 шагов в 1 мин (5,5—6,5 км/ч).
5. Очень быстрая — более 140 шагов в мин (свыше 6,5 км/ч).

Заметим, что спортсмены-ходоки идут со скоростью 200 шагов и более в 1 мин (12—14 км/ч).

Очень медленная ходьба (до 70 шагов в минуту) почти не дает тренирующего эффекта для здоровых людей. Ходьба со средней скоростью 3, 4 км/ч, т. е. 70–90 шагов в минуту, относится к средней скорости. Она обеспечивает определенное положение тренированности для слабо подготовленных людей. Ходьба в темпе 90–100 шагов в минуту (4–5 км/ч) считается быстрой и оказывает тренирующий эффект. Темп 110–130 шагов в минуту — очень быстрый.

Научные исследования показывают, что умеренные, но продолжительные тренировки, такие как 30–40 минут ходьбы 5 раз в неделю на протяжении 70 дней, оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Это значит, что ходьба — эффективный способ укрепить эти системы организма.

При увеличении нагрузки важно учитывать свою физическую форму, возраст и общее состояние здоровья. Людям старшего возраста или с пониженной работоспособностью рекомендуется постепенно увеличивать продолжительность и интенсивность тренировок.

Несмотря на то, что ходьба — щадящий вид физической активности, важно правильно завершать тренировку. Рекомендуется постепенно снижать скорость ходьбы к концу занятия, переходя на медленный темп в течение 3–5 минут. Это необходимо для плавного снижения активности организма. Резкое прекращение физической нагрузки может быть опасно для сердца, так как кровоток замедляется быстрее, чем сердечные сокращения, что может привести к недостатку крови в сердечных сосудах. Поэтому после быстрой ходьбы не следует сразу останавливаться или садиться. Продолжайте двигаться, даже когда измеряете пульс.

Не менее важным условием эффективности ходьбы является правильное дыхание. Дышать нужно ритмично через нос, сочетая дыхание с ритмом движения.

При повышении нагрузки следует избегать одышки и стараться не прекращать дыхания носом. При быстром темпе, если воздух чистый, дышать нужно носом и ртом одновременно. При загрязненном воздухе, а также при сильном морозе и ветре — вдыхать носом, а выдыхать ртом через каждые 3—4 шага.

Во время отдыха после нагрузки следует дышать глубже. Считается, что во время отдыха организм нуждается в кислороде больше, чем во время нагрузки. Однако в пожилом возрасте никакая нагрузка (физическая и умственная) не должна вызывать переутомления.

Обувь для ходьбы обязательно должна быть удобной. Хорошо для этой цели подойдет спортивная обувь: кроссовки, кеды. Обязательны простые или шерстяные (не синтетические) носки, стелька, если обувь спортивная, и даже супинатор, если вам его назначил ортопед. Удобная, хорошо подобранная обувь для прогулок позволит уберечь ноги от травм и даст возможность много ходить, не чувствуя усталости.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО ПО БЕГУ

Бег – более интенсивный вид двигательной активности, чем ходьба, однако и его можно дозировать по расходу энергии, скорости передвижения, расстоянию и т. д. По данным многочисленных исследований, при скорости бега 10 км/ч (трусца) энергозатраты составляют 10,5 ккал/мин (630 ккал/ч); при скорости 15 км/ч (обычный легкий бег) – 21 ккал/мин, что составляет более половины суточной энергозатраты человека, занятого умственным трудом.

Во время бега нагрузка на кости, суставы и мышцы значительно возрастает по сравнению с обычной ходьбой. Людям с лишним весом следует быть особенно внимательными к этому факту. У них может возникнуть ситуация, когда не сердце будет "сигналом" для остановки, а боль в ногах, ограничивающая возможность дальнейшей нагрузки. Поэтому, прежде чем начинать бегать, рекомендуется снизить вес с помощью ходьбы, гимнастики, правильного питания. Только после этого можно переходить к бегу.

В то же время, некоторые люди могут сразу начинать бегать. Но даже им важно увеличивать нагрузку постепенно.

Начинайте бег после небольшой разминки, включающей общеразвивающие упражнения. Уделите особое внимание подготовке суставов. Если на улице холодно, лучше размяться дома.

В холодную погоду выбирайте маршрут, начинающийся и заканчивающийся у вашего дома.

Не всегда нужно стремиться выполнить запланированное. Самочувствие может меняться из-за погоды и других факторов. Для начинающих бег должен быть в меру сложным, но при этом приносить удовольствие.

Во время длительного бега в комфортном темпе, когда человек испытывает положительные эмоции, возникает важный психологический эффект. Многие любители оздоровительного бега подтверждают, что после продолжительных пробежек они чувствуют удовлетворение.

Научные исследования подтверждают это. Установлено, что при беге от 20 минут и дольше, с нагрузкой, составляющей 60-80% от максимальной частоты сердечных сокращений для данного возраста, в крови значительно увеличивается количество эндорфинов – веществ, связанных с ощущением боли и удовольствия. Ученые считают, что подобная реакция характерна для всех циклических упражнений.

Рекомендуется ежедневно пробегать от 3 до 15 километров, в зависимости от физической подготовки и состояния здоровья. При хорошей форме и отсутствии проблем со здоровьем можно бегать по пересеченной местности, включая подъемы.

Бег играет важную роль в физическом воспитании студентов. Он является самостоятельным видом спорта и используется как элемент техники во многих других видах. Бег – это "основа тренировок", отличное средство для гармоничного физического развития, так как он равномерно развивает мышцы, укрепляет кости и суставы, положительно влияет на работу сердца и легких, а также развивает все физические качества.

Недаром в Древней Элладе, колыбели Олимпийских игр, был рожден лозунг: «Если хочешь быть сильным – бегай! Если хочешь быть красивым – бегай! Если хочешь быть умным – бегай!».

У хорошего бегуна все движения согласованы и свободны. Спортсмен бежит широким шагом, полностью выпрямляя ногу в момент отталкивания и вынося вперед – вверх (почти до горизонтального положения) бедро другой ноги, делающей другой шаг. Нога опускается на дорожку передней частью стопы. Основные ошибки при беге: запрокидывание головы, раскачивание с боку на бок, разведение стоп, задержка дыхания, сжимание кистей в кулаки. Во время бега работают почти все мышцы тела, дыхание не стеснено, нагрузка – хорошо дозируемая и регулируемая: от самой маленькой (бег трусцой 5 км/ч) до максимальной (любой скорости). Негативные явления (боли в стопах, суставах, мышцах ног) – временные (пока не втянешься) и вследствие несоблюдения главного правила любой тренировки – постепенности.

Терапевтический эффект от бега следующий:

- устраняет застой крови;
- повышает обмен веществ во всех органах;
- тонизирует и тренирует все внутренние и внешние мышцы, за счет этого усиливается приток питательных веществ ко всем органам, вывод токсинов из всех органов, особенно вывод токсинов в виде пота через кожу. Это помогает оздоровить органы желудочно-кишечного тракта, почки, печень, сердце, органы дыхания.

Методические рекомендации. На первом этапе самостоятельных занятий бегом должны решаться общие задачи:

- 1) научиться правильному глубокому и ритмичному дыханию как во время выполнения упражнений, так и в покое;
- 2) научиться дозированному бегу в умеренном темпе при частоте пульса до 130 уд/мин;
- 3) постепенно увеличивать дистанции, но не менять скорости бега;
- 4) повысить адаптационную способность сердечно-сосудистой системы к физическим упражнениям и функциональные возможности всего организма. На первых занятиях очень важен сам бег (умение преодолевать дистанцию), а не скорость бега.

«Джоггинг» – бег трусцой (от англ. *трястись*), оздоровительный бег (скорость 6–8 км/ч) – идеальное средство для первого этапа самостоятельных занятий. Чем быстрее может человек бежать, тем больше уровень его тренированности.

Задачи второго этапа самостоятельных занятий:

- 1) дальнейшее повышение тренированности, главным образом за счет увеличения продолжительности бега в умеренном темпе;
- 2) адаптация организма к повышенным нагрузкам;
- 3) сохранение упражнений, обеспечивающих всестороннее физическое развитие;
- 4) увеличение объема тех упражнений, которые обеспечивают развитие отстающего физического качества. 2 км в день для девушек (11 мин) и 3 км для

юношей (14 мин) обеспечивают должный оздоровительный и тренировочный ежедневный минимум.

Новозеландский ученый Гилмор рекомендует пробегать последние 100 м дистанции с максимальной скоростью. Он считает, что именно это дает учащение пульса до 150 уд/мин, которое так важно для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Хорошим правилом для регулирования темпа бега и длины дистанции служит так называемый «разговорный тест»: если во время бега, занимающиеся могут разговаривать, то, значит, все в порядке: бег можно продолжать в том же темпе и не прерывать его. Если же говорить во время бега трудно, значит, ЧСС (пульс) выше 100 уд/мин. Во время медленного бега расход энергии составляет от 600 до 800 ккал/ч. Такая нагрузка в сочетании с разумным ограничением в питании способствует ликвидации избыточной массы тела.

Существует множество самых разнообразных схем оздоровительных беговых тренировок. Как правило, нагрузка в них дозируется (по продолжительности бега или пробегаемому расстоянию), исходя из возраста занимающегося, его физической подготовленности, времени, в течение которого человек регулярно занимается бегом.

Главное требование при самостоятельных занятиях – постепенное увеличение объема и интенсивности, что обеспечивает приспособление организма к возрастающей тренировочной нагрузке. В процессе занятий необходимо в первую очередь следить за пульсом. На первых занятиях пульс в среднем не должен превышать 120–130 уд/мин, на последующих – 150–170 уд/мин.

При систематических тренировках объем дистанции может достигать до 50–70 мин (10 км) у юношей и до 40–50 мин (6 км) у девушек и более.

Оздоровительный бег имеет мало общего с бегом спортивным, в том числе и в технике передвижения. Не ставьте ногу на носок. Лучший вариант – перекал с пятки на носок с большим акцентом на наружную поверхность стопы. Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом следующая:

- с середины третьего месяца активной ходьбы можно начинать бег трусцой (после 15–20 мин ходьбы) в медленном темпе, невысоко поднимая колени;
- сделав 1-минутную пробежку, переходите на спокойный шаг с равномерным глубоким дыханием;
- прибавлять время можно по 1 мин через день, а еще лучше через 2 дня. Когда достигните 5-минутного бега, остановитесь на этом времени на 10 дней. Потом начинайте прибавлять по 1 мин через день;
- 10-минутный бег следует выполнять 15–20 дней, столько же 15-минутный бег, а на беге 20–25 минут задержитесь около месяца;
- 30-минутный бег должен выполняться 2, 3 месяца. Можно остановиться на беге в 30 мин, но, если есть потребность в более длительном беге, увеличивайте длительность бега до 5 мин в неделю.

Средствами самостоятельных занятий бега на короткие дистанции (30, 60, 100 м) являются:

- бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре о стену (сериями по 15–20 с, отдых 1, 2 мин);
- бег вверх по лестнице через 1, 2 ступеньки по 3, 4 лестничным пролетам (3, 4 раза, отдых до 2 мин);
- бег с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе (20–30 м);
- бег с захлестыванием голени с максимальной частотой движений (20–30 м); «колесо» (20–40 м);

- бег в шаге с акцентом на быстрое отталкивание и сведение ног (30–40 м);
- комбинированные беговые упражнения (30–40 м);
- специальные беговые упражнения, выполняемые спиной вперед или боком (2–4 x 20–30 м);
- выбегание из различных положений (15–20 м);
- резкий переход к ускорению во время ходьбы или медленного бега (6–8 ускорений по 15–20 м);
- ускорения (20–60) м; бег с хода (20–50 м);
- бег с партнером с гандикапом (20–80 м); ускорение с высокого старта (20–40 м);
- бег с низкого старта (30–60 м);
- повторный бег (2–3 x 60–120 м);
- бег в гору (10–20°) 3–5 x 15–40 м;
- бег под уклон (3–4°) 2–5 x 20–50 м;
- челночный бег (3–5 x 8–20 м).

Средствами самостоятельных занятий бега на длинные дистанции (2000, 3000, 5000 м) являются:

- бег в равномерном темпе в течение 5–25 мин (при пульсе 130–150 уд/мин);
- чередование бега с ходьбой по пересеченной местности с небольшими подъемами в течение 10–30 мин;
- медленный бег 500–800 м с ускорениями 3–4 x 20–30 м;
- переменный бег 800–1000 м, меняя интенсивность: 200 м – в спокойном темпе; 200 м – с умеренной интенсивностью (1–2 серии через 4–5 мин отдыха);
- повторный бег 800–1000 м с умеренной интенсивностью (2–3 раза с отдыхом 5–7 мин).

3. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО ПО ПРЫЖКАМ

В самостоятельных занятиях с помощью различных прыжковых упражнений следует развивать скоростно-силовые качества:

- поочередные отталкивания вверх правой и левой ногой (по 2–3 x 15–30 раз);
- выпрыгивания, стоя ногой на опоре высотой 20–30 см (по 2–3 x 15–20 раз; юноши выполняют с гантелями);
- прыжки по ступенькам лестницы: на обеих ногах, одной ногой, с ноги на ногу, отталкиваясь о каждую, через 1–3 ступеньки;
- многократные выпрыгивания вверх из упора присев или из глубокого приседа (3–6 x 10–20 раз);
- многократные прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте (2–4 x 8–20 раз); то же, но с продвижением вперед (2–4 x 6–15 раз);
- многократные прыжки через препятствия (натянутая резина) высотой 20–50 см вперед, назад, боком, лицом к нему, на одной и двух ногах (по 2–3 x 5–12 раз);
- многократные прыжки в положении стоя ноги врозь, руки на поясе с поворотом на 180–360° (2–4 x 5–8 раз);
- прыжки в шаге (3–6 x 5–10 раз); прыжки в шаге через 5 беговых шагов (3–4 x 30–40 м);
- скачки на одной ноге (3–5 x 5–10 раз);
- прыжки со скакалкой (на двух, вращая вперед или назад, боком вправо или влево, двойным вращением; на одной; в приседе);

- прыжки с 4–6 шагов разбега, выталкивание вверх с доставанием ориентира рукой или головой (6–12 раз);
- пробегание по дорожке разбега, добиваясь точного попадания на место отталкивания (3–8 раз);
- пробегание по дорожке разбега с обозначением отталкивания (3–5 раз);
- прыжок в длину с 3–5 шагов разбега с акцентом на прогибании с небольшим выносом таза вперед в фазе полета (3–6 раз);
- прыжки в длину с 5–7 шагов разбега через препятствие (3–6 раз);
- прыжки в длину с укороченного (9–11 шагов) разбега на технику (4–8 раз);
- прыжки в длину с индивидуального (11–15 шагов) разбега на результат (3–8 раз).

Существует два основных способа прыжка в длину с разбега: "согнув ноги" и "прогнувшись". Разбег и отталкивание в обоих способах идентичны, разница заключается в движениях в воздухе.

Главная цель прыгуна в полете – удержать равновесие и подготовиться к приземлению, чтобы максимально увеличить дальность прыжка.

При выполнении прыжка способом "прогнувшись", после отталкивания прыгун делает широкий взмах руками, как бы шагая вперед в воздухе. Затем маховая нога выпрямляется в колене и опускается вниз, описывая дугу назад, приближаясь к толчковой ноге.

Когда маховая нога достигает нижней точки, прыгун разводит руки в стороны и слегка прогибается в пояснице. Это растягивает мышцы передней части тела, подготавливая их к сокращению при группировке.

Перед приземлением прыгун группируется: подтягивает колени к груди, руки вытягивает вперед, а туловище сгибает. При касании земли пятками он еще больше сгибает ноги в коленях и вытягивает руки вперед.

При планировании самостоятельных тренировок важно учитывать нагрузку, полученную на уроках физкультуры и тренировках.

Рекомендуется выполнять до 50-120 отталкиваний в различных прыжковых упражнениях, не более 20-25 прыжков с разбега (из них 6-10 с полного разбега на дальность), а прыжков на скакалке можно делать до 350-400.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО ПО МЕТАНИЯМ

При организации самостоятельных занятий в метании гранаты или других предметов следует соблюдать правила безопасности.

Занятия должны проводиться в секторе для метаний. Вначале занятия обязательно провести разминку без предмета, затем специальные подготовительные упражнения.

Примерные упражнения для совершенствования навыков метания:

- различные виды метания малого мяча; метание или толкание ядра (камня, набивного мяча) весом 3–5 кг из различных исходных положений: двумя руками от груди; двумя руками из-за головы; двумя руками снизу-вперед; двумя руками снизу назад (по 5–10 раз);
- метание ядра в горизонтальную цель на расстоянии 5–10 м (4–8 раз);
- метание гранаты (утяжеленного малого мяча, резинового шланга, металлической трубы, соответствующего веса) с места (2–4 раза);

- метание гранаты двумя руками из-за головы с места из положения «натянутого лука» (3–6 раз);
- метание гранаты с места в горизонтальную цель на расстоянии 6–15 м (4–6 раз);
- метание гранаты с места, выполняя шаг правой ногой вперед при выпуске гранаты (3–6 раз);
- отведение гранаты на четыре бросковых шага в ходьбе с последующим выполнением скрестного шага и финального усилия (2–6 раз);
- отведение гранаты в медленном беге с последующим выполнением скрестного шага и финального усилия (2–6 раз);
- метание гранаты с разбега на технику (5, 6 раз); метание гранаты с 6–8 шагов разбега (5–6 раз);
- метание гранаты с разбега на дальность (3–6 раз).

5. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

В России лыжный спорт занимает лидирующие позиции по популярности и количеству занимающихся. Его важность обусловлена комплексным воздействием на человека: укреплением здоровья, развитием физических, моральных и волевых качеств, а также практической пользой. Лыжные прогулки и тренировки – отличный способ активного отдыха.

Особенно ценна лыжная подготовка для здоровья. Регулярные занятия на свежем морозном воздухе укрепляют иммунитет, повышают устойчивость к простудам и закаляют организм, особенно уязвимые участки тела (горло, миндалины, голова). Красота зимней природы благотворно влияет на нервную систему, улучшает самочувствие, повышает работоспособность и умственную активность.

В отличие от ходьбы и бега, где основная нагрузка приходится на ноги, лыжи задействуют мышцы всего тела, включая туловище и руки. Это обеспечивает гармоничное развитие мускулатуры, укрепляет мышцы живота и способствует снижению жировой ткани. Кроме того, занятия на лыжах в холодную погоду требуют значительных энергетических затрат (от 500 до 900 ккал в час).

Лыжная подготовка является обязательным разделом учебной программы по физической культуре. Самостоятельные занятия лыжной подготовкой позволяют решить следующие задачи:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) поддержание на должном уровне двигательного режима студента;
- 3) закрепление и совершенствование навыков передвижения на лыжах и элементов техники лыжника;
- 4) ведение здорового образа жизни;
- 5) воспитание волевых качеств.

Методические рекомендации. Занятия на снегу начинают в виде равномерного передвижения вначале по слабопересеченной, а затем по более сложной местности. Первые такие занятия принято называть вкатыванием. Цель вкатывания – подготовка функций организма к предстоящим нагрузкам и восстановление имеющихся навыков техники лыжника.

В подготовительной части любого самостоятельного занятия необходимо подготовить инвентарь (проверка надежности крепления, смазка лыж), учесть метеорологические условия (соответствие одежды, места занятия, профилактику

травматизма), выполнить соответствующую разминку организма для решения задач занятия. В начале основной части занятия планируется совершенствование техники лыжных ходов, поворотов, торможений, преодоление подъемов, спусков; во второй части – работа над развитием физических качеств лыжника. Работу над техникой необходимо проводить на учебных кругах и склонах, в хорошо защищенных от ветра местах.

В заключительной части занятия обязательно должны быть постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление, растягивание мышц и осанку.

Дидактические принципы в самостоятельных занятиях по лыжной подготовке имеют исключительно важное значение. Занятия, проводимые систематически, в любую погоду, с постепенным увеличением объема и интенсивности, являются решающим фактором адаптации организма к низким температурам и повышенным нагрузкам, служат условием для формирования волевых качеств, приобщения к регулярным занятиям лыжным спортом и формирования здорового образа жизни.

При самостоятельных занятиях по лыжной подготовке рекомендуется использовать следующие методы тренировки:

1. Равномерная тренировка обеспечивает постепенное втягивание организма в тренировочный процесс; это основной метод для воспитания общей выносливости; средство восстановления и совершенствования технической подготовки. Суть ее заключается в том, что интенсивность (скорость) прохождения любой дистанции должна быть одинаковой (равномерной). Исключение – первый отрезок дистанции (около 5%), «разминочный», который проходится с еще меньшей интенсивностью. Следует использовать равнинную и пересеченную местности. Желательно начинать передвижение на лыжах с дистанции не менее 3 км (2 км – девушки) и скоростью передвижения не более 8 мин на 1 км. Длина тренировочной дистанции – не менее, чем на одну пятую часть больше длины контрольной.

2. Переменная тренировка способствует приспособлению организма к условиям прохождения контрольной (соревновательной) дистанции; способствует воспитанию скоростной выносливости. Основное условие – смешанное передвижение, отдельные отрезки проходятся с повышенной интенсивностью. Длина тренировочной дистанции – несколько меньше контрольной.

3. Повторная тренировка способствует воспитанию скоростных качеств. Главное условие – любая работа должна выполняться с высокой интенсивностью (максимальной). Поэтому планировать ее в самостоятельных занятиях следует, если стоит задача – сдача контрольного норматива. Длина отрезков для юношей – до 150 м (девушек – до 100 м), количество повторений – в зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности – от 3 до 7 повторений у юношей и от 2 до 5 повторений у девушек (до падения скорости). Интервалы отдыха – до восстановления пульса – 100–120 уд/м. Отдых между повторами – активный (слабой интенсивности).

Среди факторов, определяющих физическую и функциональную подготовленность, особое место занимает развитие физических качеств, определяющих уровень двигательных возможностей студента. В реальных условиях спортивно-физкультурной деятельности все физические качества проявляются во взаимодействии друг с другом. В любой деятельности человеку необходимо преодолевать сопротивление среды и собственного тела, т.е. применять силу. Сила характеризуется степенью напряжения, развиваемого мышцами при сокращении, проявляется в статических усилиях и динамических движениях силового и скоростно-силового характера.

Если выполнять физические упражнения с определенной скоростью, будет проявление быстроты. Упражнения для развития быстроты должны отвечать следующим требованиям:

1) их продолжительность не должна превышать 10–15 с, чтобы в конце не происходило снижение скорости;

2) характер и степень освоенности движений должны быть такими, чтобы можно было их выполнить на большой скорости.

Быстрота формируется в беге на короткие дистанции. Основным методом по развитию быстроты – повторный (до падения скорости). Главное условие – выполнение упражнений в максимальном темпе и соблюдение оптимального времени на отдых (относительно полное восстановление ЧСС).

Рациональное управление движениями требует определенной ловкости (координации). Главное условие по развитию и совершенствованию ловкости – применение в упражнениях элемента новизны, постоянно изменяющиеся условия выполнения.

Любая деятельность, выполняемая с высокой продуктивностью и определенное время, требует развития качества – выносливости. Наличие и рациональное использование данных компонентов делает любую физическую деятельность продуктивной и эффективной.

Выносливость лыжника проявляется в первую очередь в двух аспектах:

– в способности к длительной работе различного характера и интенсивности на протяжении длительного периода;

– в способности противостоять утомлению в процессе занятий бегом и лыжными гонками.

Идеальное средство для воспитания выносливости лыжника – многочасовой бег на лыжах. При низкой исходной тренированности добавления нагрузки должны составлять 3–5% в день по отношению к достигнутому уровню, а после достижения определенного должного уровня индивидуальных показателей – меньше.

При плохом скольжении лучше работать над развитием выносливости, а при хорошем – над развитием скоростно-силовых качеств лыжника.

Большое внимание следует уделять упражнениям в равновесии, которые способствуют развитию вестибулярного аппарата и мышц, удерживающих тело в состоянии равновесия при скольжении на одной лыже, при выполнении поворотов, спусков и при выполнении других элементов лыжной подготовки. Поэтому лыжник (особенно начинающий) для совершенствования умения сохранять равновесие должен выполнять специальные упражнения в равновесии, в подготовительной части каждого занятия (желательно их выполнять ежедневно).

Дозировка: 12–16 раз для каждой ноги; расстояние для ходьбы на равновесие – 10–15 м, повторить 3–5 раз. Одновременные ходы применяются при хорошем скольжении, когда для палок имеется хорошая опора, а также на отлогих спусках.

Способы преодоления подъемов зависят от крутизны и длины склона, состояния снега и качества смазки. На отлогих склонах используется ступающий шаг, вбегание скольжением; на средних склонах (до 25°) – подъем в косом направлении и «елочкой»; на крутых склонах и при большом снежном покрове применяются способы «елочкой» и «лесенкой».

Главная задача на спусках – это сохранение равновесия и преодоление неровностей склона. При преодолении выката, чтобы не упасть вперед, следует отклониться назад и одну из лыж выдвинуть больше вперед, сразу после выката

необходимо наклониться вперед. При преодолении встречного склона также необходимо выдвинуть вперед одну из лыж и несколько отклониться назад.

Следует запомнить, что для сохранения равновесия на этих препятствиях следует принять стойку «в шаге» или «в выпаде». При преодолении бугров, во избежание прыжков, следует в момент наезда на бугор быстро присесть, а съезжая, – быстро выпрямиться. В момент приседания наклон тела не должен уменьшаться. Способы торможения определяются условиями, в которых совершается движение. Торможение «плугом» – универсальный способ торможения на всех склонах (рис. 2).

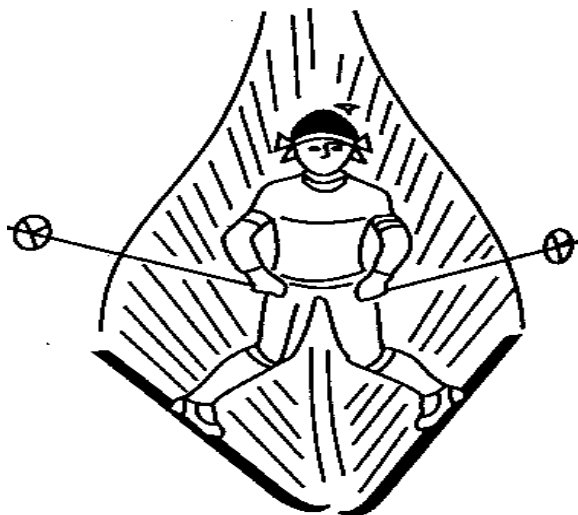


Рис. 2. Торможение «плугом» [1, с. 90]

В зависимости от состояния окружающей среды определяется одежда лыжника. В морозные дни (больше 20° ниже нуля) занятия проводить не следует – во избежание отморожений. В дни с пониженной температурой следует обязательно проводить качественную разминку для хорошего согревания, увеличить нагрузку (интенсивность), моторную плотность. Следует помнить, что с понижением температуры воздуха кровоснабжение глуболежащих мышц и окислительно-восстановительные процессы в них снижаются, ухудшается доставка кислорода к работающим мышцам.

Перед каждым самостоятельным занятием необходимо осведомляться об ожидаемой погоде.

Средствами самостоятельной лыжной подготовки являются следующие примерные упражнения:

- скользящий шаг;
- классические ходы;
- переходы с попеременного на одновременный ход;
- имитация переходов с одновременных на попеременный двушажный ход без палок и с палками на лыжне;
- переходы на отрезке с равнины к небольшому уклону; то же с равнины к подъему;
- переход с хода на ход в зависимости от изменяющегося рельефа и состояния лыжни;
- коньковые ходы;
- спуски в разных стойках;
- преодоление контруклона с постепенным увеличением крутизны склона;
- преодоление препятствий;

- преодоление подъемов различными способами;
- торможения и повороты;
- равномерное передвижение по лыжне 5–10 км с ЧСС 120–150 уд/мин;
- передвижение по сильнопересеченной местности 2–4 км с около соревновательной скоростью с ЧСС 150–170 уд/мин;
- повторное прохождение отрезков 6–12 x 300–1000 м с соревновательной скоростью;
- повторное прохождение отрезков 2–5 x 300–800 м со скоростью выше соревновательной;
- повторное прохождение подъемов 4–8 x 70–150 м с оптимальной и максимальной скоростью через 2–4 мин отдыха;
- повторное прохождение отрезков 2–6 x 200–400 м с ускорением в конце;
- переменное передвижение на отрезках 300–600 м с ускорениями с высокой скоростью (6–8 повторений в чередовании с передвижениями с низкой интенсивностью до восстановления ЧСС 120–130 уд/мин).

6. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО ПО СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Силовая направленность занятий или силовая подготовка подразумевают под собой физические упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением или без отягощения и направленные главным образом на развитие мускулатуры. Специально разработанные силовые упражнения укрепляют уже имеющийся мышечный потенциал, формируют красивую и стройную фигуру за счет сжигания объемных жировых клеток, способствуют поддержанию тела в таком прекрасном состоянии.

Силовые тренировки – занятие исключительно мужское. Несмотря на то что упражнения с тяжёлым весом считаются мужским занятием, как раз женщинам они более необходимы, ведь в женском организме, в общем, содержится около 25% жира и всего лишь 15% в мужском. За быстрое наращивание бицепсов и трицепсов отвечает мужской гормон тестостерон. Из-за его низкого уровня и высокого уровня гормона эстрогена мышечная масса у женщин формируется гораздо медленнее, чем у представителей сильного пола. Часто девушки боятся, что сильно накачанные мышцы будут выглядеть не очень женственно. Опасаться здесь нечего: если не принимать специальных препаратов и биологических добавок женщина вряд ли станет похожей на культуристку.

Например, при занятиях кроссфитом мужчинам и женщинам нужны разные тренировочные программы. На самом деле – мускулы у мужчин и женщин одинаковые, но из-за более высокого гормонального уровня у мужчин они больше.

Женщины, занимающиеся подъемом тяжестей, приобретают большие, массивные мышцы. У женщин просто не хватит уровня тестостерона, чтобы так резко прибавить в мышечной массе. Большинство женщин лишь восстановят те мышцы, которые они потеряли из-за соответствующего образа жизни, неправильного питания, нарушенного обмена веществ и т.д. Максимальный результат – 2, 3 кг мышечной массы.

Силовые нагрузки противопоказаны беременным и больным варикозным расширением вен. Существует масса разнообразных силовых нагрузок. При беременности и любом заболевании можно выполнять лишь определённые упражнения. Например, если вы страдаете от варикозного расширения вен, то противопоказаны приседания со штангой. А при беременности нужно исключить все

упражнения с гантелями и штангой. Зато можно заниматься сколько угодно на силовых тренажерах со спинками. Главное, чтобы позвоночник и поясница поддерживались какой-то опорой.

В любом случае перед началом занятий в тренажёрном зале всегда посоветуйтесь и с тренером, и с врачом.

Средства развития силовых способностей – это упражнения с обязательным преодолением сопротивления, поскольку сила человека определяется как способность преодолевать сопротивление.

В зависимости от того, что выступает в роли сопротивления, упражнения можно подразделить на несколько групп:

- а) упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей;
- б) упражнения с отягощениями;
- в) упражнения с сопротивлением партнера;
- г) упражнения с амортизационными или блочными устройствами;
- д) упражнения с сопротивлением упругих предметов.

В двигательной деятельности мышечная сила проявляется в различных формах. Традиционно выделяют три режима работы мышц.

- 1. Статический – мышцы напрягаются, не изменяя своей длины.
- 2. Преодолевающий – развивается напряжение при уменьшении длины мышц.
- 3. Уступающий – развивается напряжение при увеличении длины мышц.

При удержании статических положений мышцы работают в первом режиме, а при перемещении в пространстве всего тела или отдельных его частей – во втором и третьем. В конкретных общеразвивающих упражнениях (ОРУ) чаще используется смешанный режим, при котором мышцы последовательно работают по-разному.

Средствами развития силы являются различные упражнения с гантелями, штангами и бодибаром, т.е. со свободным весом, и занятия на тренажерах, и даже привычные со школьных уроков физкультуры отжимания и приседания. Таким образом, почти все упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц тела, можно отнести к силовым тренировкам.

Самыми обычными упражнениями, необходимыми для полноценной силовой подготовки, которые можно делать дома и на улице, являются отжимания и подтягивания. Их можно делать как отдельным комплексом, так и в ходе самостоятельных занятий другими видами двигательной активности.

Отжимания. Это классическое упражнение, которое не только укрепляет тело, позволяет сохранять хорошую форму, но и помогает готовить ударные поверхности – кулаки, пальцы, ладони. Отжимания на кулаках: упражнение нужно делать так, чтобы локти при опускании тела шли строго назад, спину держать прямо. Туловище, таз и ноги должны составлять прямую линию. Отжиматься необходимо как на костяшках указательного и среднего пальцев, так и среднего, безымянного пальцев и мизинца, укрепляя таким образом всю ударную поверхность кулака. Начать следует дома, желательно на мягком ковре, затем перейти на деревянную поверхность. На улице отжиматься от земли. При отжимании опускаться до касания пола грудью. Для наработки взрывной силы подниматься надо резко. Руки в локтях при упражнении выпрямлять полностью. Отжимания на кулаках хорошо прорабатывают мышцы, которые участвуют в ударе: плечевого пояса, грудные, трицепсы.

Есть разновидности отжиманий на кулаках: узким хватом, широким хватом, с хлопком – сильно оттолкнуться и хлопнуть руками друг о друга. Отжимания на пальцах укрепляют пальцы, запястья. Также есть разновидности отжиманий на пяти, четырёх, трех, двух и одном пальцах. На ребрах ладоней, обычные отжимания (на

ладонях), широким хватом (для грудных мышц), узким хватом, отжимания на тыльных сторонах кисти (напряжение на запястья большое, поэтому надо выполнять осторожно, желательно уже взрослым людям), отжимание с хлопком ладоней, на гирях или гантелях, отжимания, когда ноги на возвышенности (стуле, диване, стенке). Отжимания со сменой хвата – встаём в упор лёжа в узком хвате, опускаемся, затем на подъёме совершаем прыжок и меняем хват на широкий. Потом прыжок – узкий хват. Перекаты: упор лёжа, руки в достаточно широком хвате, затем опускаемся к одной руке (сгибаем только её), перекачиваемся к другой руке, грудь близко к полу, выпрямляем руку и так же возвращаемся. При повышении уровня силовой подготовки – отжимания на одной руке.

Подтягивания. Полезны для развития мышц рук и плеч, а развитие мышц верхней части тела необходимо для нанесения ударов, проведения бросков. Возьмите перекладину захватом ладонями вперёд, повисните, выпрямите руки, подтянитесь на руках (не рывком), чтобы подбородок оказался выше перекладины, затем вернитесь в исходное состояние. Возможны варианты: ладони к себе, широкий, узкий хват рук (ладони к себе или вперёд), смешанным хватом – одна рука – ладонь к себе, другая ладонью вперёд.

Упражнения с гирями. Начальный этап обучения гиревому спорту включает освоение базовых упражнений, которые помогают научиться работать с тяжестями и облегчёнными способами подъёма гирь. Главная цель этих упражнений — ознакомление с характеристиками тяжёлых предметов, формирование навыков правильной осанки в статических позах как в начале, так и в конце подъёма, а также обучение свободному дыханию без задержек и напряжения.

Подготовительные упражнения для работы с тяжестями делятся на несколько групп и изучаются в следующем порядке: базовые движения рук и ног; правильное положение тела на разных этапах выполнения; упражнения для координации дыхания с движениями; статические позы.

Базовые движения рук и ног. При выполнении этих упражнений конечности следует располагать так, чтобы в одном случае можно было ощущать вес гирь при их удерживании в верхней позиции или обеспечивать необходимую опору для рук (локтей) на гребнях подвздошных костей во время толчка. В другом случае нужно стремиться к минимальному сопротивлению и свободному движению конечности в заданном направлении во время фазы подъёма или опускания гирь. Все движения могут выполняться в следующей последовательности: с напряжёнными конечностями (сначала медленно, затем быстро) и с расслабленными конечностями (также сначала медленно, затем быстро). Эти движения помогают занимающимся понять, какое мышечное усилие возникает в зависимости от положения и степени напряжения мышц конечностей.

Базовые движения (круговые, маховые, рывковые, толчковые и др.) выполняются с гирями во всех направлениях. Они способствуют правильному расположению конечностей при дальнейшем освоении техники упражнений.

Рекомендуется выполнять следующие упражнения: маховые движения с облегчёнными гирями прямыми расслабленными руками влево, вправо, вперёд, назад, одновременно и поочерёдно, скрестно, меняя положение ладоней (внутрь, наружу, к туловищу). Эти движения также следует выполнять с изменением наклона туловища и с приседаниями (меняя глубину приседа).

Положение тела в различных фазах движения. Упражнения этой группы направлены на дальнейшее освоение способов подъёма тяжестей. Они выполняются в разных положениях (наклон вперёд, назад, вбок) с различной скоростью и изменением

направления движения (сначала вперёд, затем назад, в стороны и т. д.). При выполнении упражнений используются простейшие способы передвижения: обычным шагом, скрестными шагами, спиной вперёд и в разные стороны. Эти способы можно комбинировать: менять направление и способ передвижения, скорость и положение рук, а также варьировать движения рук (поочерёдные и одновременные) и направление или скорость движения.

Упражнения для дыхания составляют важнейшую группу подготовительных упражнений для работы с тяжестями и являются основным средством обучения рациональному дыханию без задержек и напряжения.

Статические позы. Эта категория упражнений предназначена для улучшения координации между напряжением и расслаблением различных мышечных групп в статичных позициях. Упражнения выполняются в различных исходных положениях, таких как перед стартом в упражнениях рывок и толчок, перед очередным выталкиванием, а также при удерживании гири в верхней позиции.

Выполнение рывка гири.

1. Старт.

Гиря расположена перед носками между ног, ноги на ширине плеч. Дужка гири направлена перпендикулярно стопам. Гирю захватывают сверху ладонями вниз. Ноги слегка согнуты в коленях, как перед прыжком в длину, свободная рука отведена в сторону.

2. Замах.

Гиря отрывается от поверхности. Рука выпрямлена. По инерции гиря движется назад за колени. С помощью мышц ног и спины производится подрыв гири. Спина остается прямой.

3. Подрыв.

Благодаря активному выпрямлению ног и спины гиря получает нужное ускорение для свободного подъема. На мгновение работающую руку освобождают от нагрузки, слегка сгибают в локте, а затем выпрямляют навстречу гире, достигающей мертвой точки. Обязательно вставайте на носки и поднимайте плечо прямой руки (рука расслаблена). Не следует использовать бицепс для выравнивания гири, так как эта мышца значительно слабее. Согнутая рука замедляет движение вверх. Чтобы сократить путь гири, выполните подсед.

4. Подсед.

Это действие выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией. Чем слабее подрыв, тем глубже нужно присесть.

5. Фиксация.

Спортсмен выпрямляется с гирей, поднятой вверх на прямую руку, кисть полураскрыта и фиксирует положение.

6. Опускание.

Спортсмен опускает гирю в следующий замах. Опускать гирю можно, сгибая локоть, что позволяет держать руку под напряжением, но уменьшает нагрузку на кисть. Также можно опускать гирю на прямой руке, что требует большей силы кисти.

7. Замах для перехвата.

Этот этап выполняется, когда достигнуто максимальное количество подъемов одной рукой.

8, 9. Перехват.

Гиря поднимается вперед до уровня колен за счет выпрямления спины, затем выполняется перехват. Спина остается прямой. Гиря возвращается в замах за колени.

После перехвата выполняется замах, подрыв, подсед и фиксация другой рукой.

Известно, что рывок гири одной рукой – это относительно простое и доступное по технике соревновательное упражнение. Тем не менее, несмотря на кажущуюся простоту техники, важно учитывать возможные негативные моменты, возникающие при его выполнении. При рывке гири мышцы рук и спины подвергаются значительной нагрузке из-за центробежных сил, что может привести к травмам некоторых мышечных групп, участвующих в удержании гири.

Согласно правилам соревнований, рывок гири выполняется поочередно одной и другой рукой. Спортсмен, учитывая регламент соревнований, сначала выполняет рывок одной рукой (обычно неудобной), затем, в зависимости от самочувствия, перекладывает гирю в ладонь другой руки и продолжает упражнение. Иногда во время выполнения упражнения гиря может выскользнуть из руки по разным причинам. Если это случилось при работе первой рукой, то выставляется нулевая оценка (рис. 3).

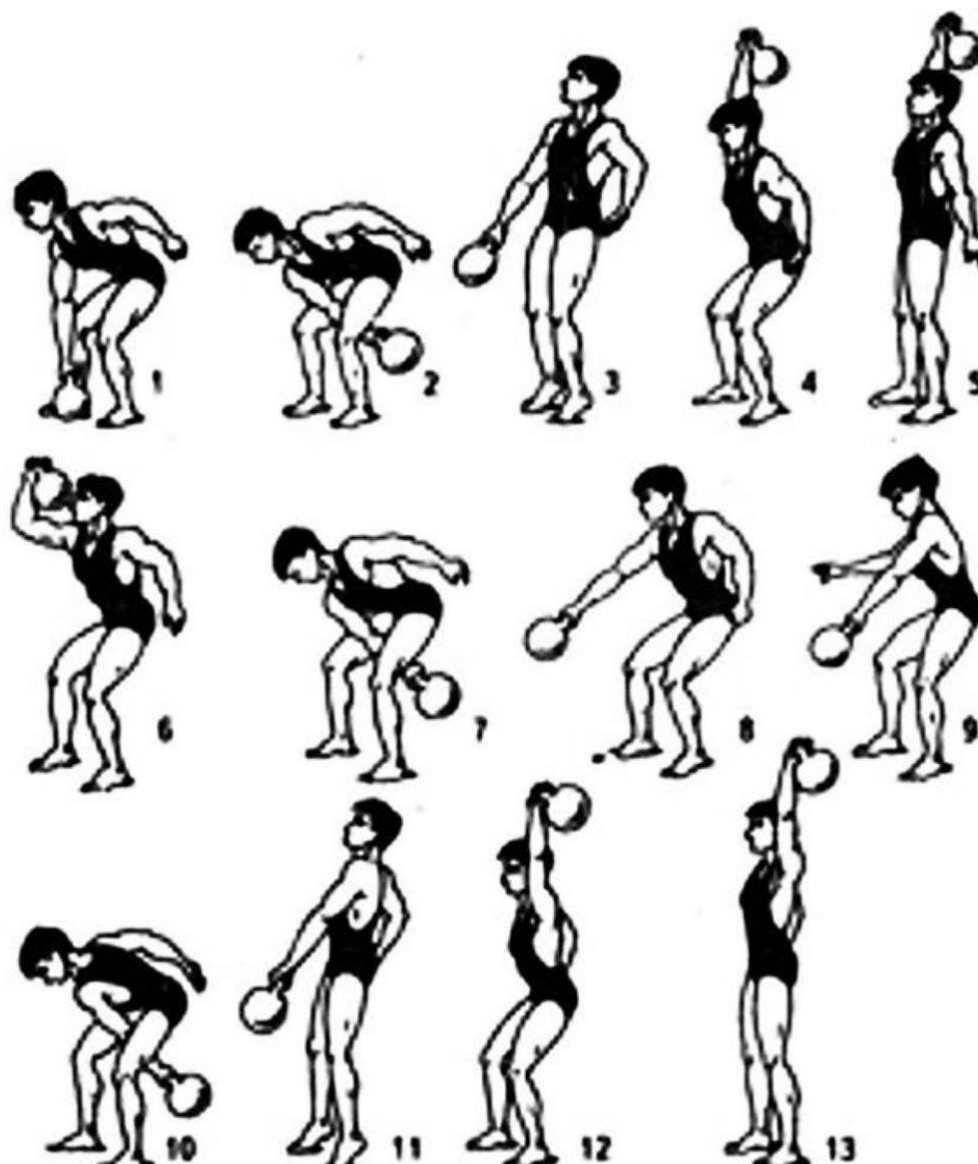


Рис.3. Техника выполнения рывка гири [1, с. 132]

Выполнение толчка гири. Желательно, чтобы толчок выполнялся не слишком быстро, оптимальное время — 6-8 секунд (рис. 4).

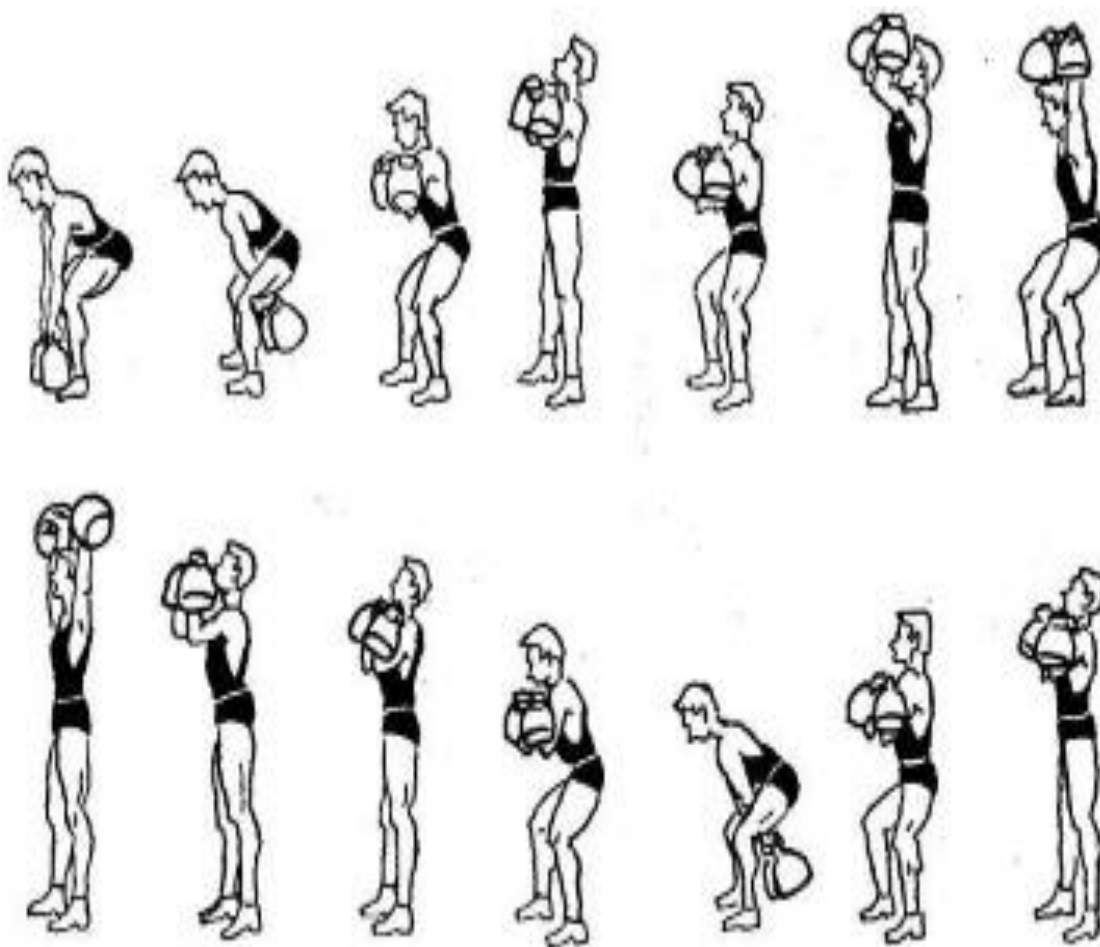


Рис. 4. Техника выполнения толчка гири [1, с. 134]

1. Старт.

Гири располагаются перед носками ног между ними, ноги на уровне плеч, спина прямая, колени слегка согнуты, дужки гири перпендикулярны ногам. Спортсмен глубоко хватает за дужки гири. Также гири можно располагать позади пяток — в таком случае они поднимаются без отведения назад.

2. Подъем на грудь.

Разгибая коленные суставы, атлет поднимает гири с помоста. По инерции гири отходят назад за колени, а затем с помощью ног и спины спортсмен выполняет рывок, закидывая гири на грудь, делая подсед и ловя гири грудью, после чего выпрямляет ноги.

3. Исходное положение.

Локти прижаты к телу, ноги и спина вытянуты, гири располагаются на предплечье. Ноги ставятся на ширину плеч — шире ставить не рекомендуется, так как это ослабляет толчок. Для лучшего удержания гири корпус можно слегка наклонить назад.

4. Подсед.

Перед толчком спортсмен делает быстрый подсед, поскольку от него зависит сила толчка. После этого следует остановка.

5. Толчок.

Толчок выполняется сразу после остановки за счет резкого разгибания ног и подъема на носки. Руки только удерживают гири, не выжимают их.

6. Подсед.

После того как гири достигнут необходимой высоты, атлет делает подсед до полного выпрямления рук.

7. Фиксация.

Спортсмен выпрямляется, поднимается с гирями на вытянутых руках и фиксирует это положение, ожидая команды судьи.

8, 9. Опускание.

Атлет отпускает гири, расслабляя руки, и ловит их грудью. Для смягчения удара гирь о грудь лучше всего: при отпускании гирь встать на носки, приподнять плечи и грудь. Когда гири касаются груди, следует опуститься на полные стопы. Ноги в коленях можно немного согнуть, но не слишком. Опускать гири за счет силовых усилий рук не рекомендуется, так как это быстро приводит к усталости. Не следует также смягчать удар гирь за счет сгибания ног в коленях, иначе быстро устанут разгибатели. В дальнейшем толчки будут выполняться с груди. При выполнении толчка по длинному циклу гири необходимо опускать в замахах (см. рисунок 4).

Упражнения с гирями для развития отдельных мышечных групп

Упражнение 1. Поднять одну гирю двумя руками до высоты груди. Для мышц спины и рук. И.п. – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки на ручке гири. 1 – поднять гирю до высоты груди, пронося ее как можно ближе к туловищу; 2 – вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 10–12 раз.

Упражнение 2. Поднимание гири вверх двумя руками. Для мышц спины и рук. И.п. – то же. 1 – поднять гирю вверх на прямые руки (поднимать по вертикали); 2 – вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 6–10 раз (то же самое выполнить для лыжников, гребцов и метателей, но стоя на расставленных в стороны табуретках, стульях или скамейках).

Упражнение 3. Поднять одну гирю двумя руками вверх дном. Для мышц спины и рук. И.п. – то же, но гиря отставлена вперед на 40–50 см. 1 – направить гирю назад между ногами; 2 – поднять дугообразным движением гирю вверх дном; 3 – вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 4–6 раз.

Упражнение 4. Поднять одну гирю двумя руками к плечу. Для туловища и рук. И.п. – поставить впереди себя гирю ручкой произвольно и взяться руками за ручку – правой рукой снизу, левой сверху (при подъеме к правому плечу). 1 – махом поднять гирю к правому плечу; 2 – вернуться в исходное положение. Повторить по 6–8 раз к правому и левому плечу.

Упражнение 5. Толкнуть одну гирю двумя руками вверх. Для мышц рук. И.п. – поднять гирю к плечу, как в упражнении 4. 1 – поднять гирю к плечу; 2 – толкнуть гирю двумя руками вверх и отвести руку в сторону; 3 – опустить гирю к плечу. Темп средний. Повторить 3–5 раз правой и левой рукой.

Упражнение 6. Толчок гири одной рукой. Для мышц туловища и рук. И.п. – поставить гирю впереди, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Взять рукой гирю хватом сверху. 1 – махом поднять гирю к плечу; 2 – толкнуть вверх; 3 – опустить гирю

к плечу, одновременно слегка сгибая ноги; 4 – опустить на пол (в исходное положение). Повторить 4–6 раз правой и левой рукой.

Упражнение 7. Выжать гирю двумя руками вверх. Для мышц рук (разгибателей) и туловища. И.п. – поставить гирю впереди ручкой поперек. Наклониться, согнув ноги, взяться руками хватом снизу за рукоятку гири. 1 – поднять гирю к груди; 2 – выжать гирю вверх; 3 – опустить на грудь; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 6–10 раз.

Упражнение 8. Выжать гирю одной рукой. Для мышц рук (разгибателей). И.п. – такое же, как в упражнении 6. 1 – поднять гирю к плечу; 2 – плавно выжать вверх; 3 – опустить к плечу; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз правой и левой рукой.

Упражнение 9. Круговое движение гирей двумя руками (как вращение молота в легкой атлетике). Для мышц туловища и рук. И.п. – взять гирю за ручку двумя руками. Круговое движение гирей двумя руками вправо и влево. Повторить 6–10 раз в каждую сторону. Прodelать с гирями весом 16–20–25 кг (для удлинения рычага можно гирю прочно привязать к полотенцу и проделывать то же упражнение).

Упражнение 10. Вращение туловища с гирей за головой. Для мышц туловища. И.п. – поднять двумя руками гирю и положить на спину за голову. Круговое вращение туловища с гирей за головой. Темп средний. Повторить по 6–8 раз в каждую сторону.

Упражнение 11. Наклоны туловища вперед с гирей за головой. И.п. – то же. 1 – наклонить туловище вперед; 2 – энергично выпрямиться с одновременным подниманием на носки. Темп средний. Повторить 6–10 раз.

Упражнение 12. Поднимание двумя руками гири силой рук с виса. Для мышц рук. И.п. – взять гирю за ручку хватом сверху двумя руками и выпрямиться с ней. 1 – силой одних рук поднять гирю вверх строго вертикально; 2 – медленно опустить гирю вниз до высоты коленей. Повторить 4–6 раз.

Упражнение 13. Толчок гири двумя руками от груди вперед. Для мышц рук и туловища. И.п. – взяться двумя руками за тело гири и поднять ее до высоты груди (касаясь груди), ноги на ширине плеч. 1 – слегка наклонить туловище назад; 2 – энергично разогнуть туловище и одновременно сильно толкнуть гирю вперед. Повторить 5–8 раз.

Упражнение 14. Махом бросить гирю снизу вперед. Для мышц спины, брюшного пресса и рук. И.п. – поставить гирю впереди себя ручкой поперек, ноги на ширине плеч, наклониться, взять гирю двумя руками хватом сверху. 1 – сделать замах гирей, пропустив ее подальше назад между ногами; 2 – энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю вперед. Повторить 6–10 раз.

Упражнение 15. Махом бросить гирю через голову назад. Для мышц спины, брюшного пресса и рук. И.п. – то же. 1 – сделать замах гирей, пропустив ее подальше между ногами; 2 – энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю через голову подальше назад. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 16. Приседание с гирей на спине, плечах. Для мышц ног. И.п. – поднять гирю двумя руками и положить на спину. Ноги поставить на ширину плеч. 1 – присесть на полных ступнях; 2 – встать. Темп средний. Повторить 10–16 раз. Вариант: гирю положить на правое или левое плечо, также присесть.

Упражнение 17. Пружинистое приседание. Для мышц ног. И.п. – то же. 1 – присесть на полных ступнях; 2 – 3 – пружинистые полуприседы; 4 – встать и подпрыгнуть вверх. Повторить 8–12 раз.

Упражнение 18. Приседание с гирей на спине, плечах. Для мышц ног. И.п. – положить гирю на спину; пятки вместе, носки врозь. 1 – присесть на носках, колени

слегка развести в стороны; 2 – встать. Повторить 8–12 раз. Вариант: пружинистое приседание на носках, как в упражнении 17.

Упражнение 19. Поднимание гири с пола двумя руками за спиной до полного выпрямления. Для мышц ног и туловища. И.п. – встать впереди гири в основной стойке. 1 – присесть и взяться двумя руками сзади за ручку гири; 2 – встать с гирей в руках. Повторить 3–5 раз.

Упражнение 20. Прыжки с гирей на спине или плече. Для мышц ног. И.п. – взять гирю и положить на спину или плечо. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, на носках. Повторить 12–25 прыжков. Вариант: прыжки на правой, затем на левой ноге.

Упражнение 21. Ходьба выпадами с гирей на спине. Для мышц туловища и ног. И. п. – то же. 1 – сделать шаг вперед, глубоко согнув впереди стоящую ногу и слегка прогнув туловище в поясничной части. Сзади стоящая нога при выпаде ставится на носок; 2 – выпрямиться, сделать выпад вперед на другую ногу. 8–16 шагов – выпадов на каждую ногу.

Упражнение 22. Выбрасывание гири одной рукой. Для мышц рук и туловища. И.п. – поставить гирю перед собой на расстоянии полушага ручкой продольно. Ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и правой рукой взять гирю за ручку хватом сверху. Кистью левой руки опереться о колено. 1 – оторвать гирю от пола и сделать ею мах назад между ногами; 2 – энергично выпрямить ноги и туловище, сильно отталкиваясь левой рукой о колено, выбросить гирю на прямую руку вверх; 3 – плавно опустить гирю к плечу, а затем вниз, не касаясь гирей пола. Повторить по 5–7 раз правой и левой рукой.

Упражнение 23. Выбрасывание гири одной рукой сбоку. Для косых мышц живота, спины и рук. И.п. – поставить гирю с левой стороны рядом с левой ногой, согнуть ноги и туловище, а правой рукой взять гирю за ручку хватом снизу. 1 – энергично выпрямив туловище и ноги, поднять гирю вверх; 2 – опустить гирю к левой ноге, не касаясь ею пола. Повторить 4–6 раз правой и левой рукой. Вариант: выбрасывание гири можно производить телом гири кверху. При этом способе ручку гири нужно взять рукой хватом сверху и крепче зажать ее пальцами. Остальное выполнение такое же, как и в упражнениях 22, 23.

Упражнение 24. Приседание с гирей, поднятой вверх одной рукой. Для мышц ног и туловища. И.п. – выбросить гирю правой рукой вверх, ноги поставить немного шире плеч. 1 – присесть на полных ступнях глубоко вниз, опираясь левым плечом о левое бедро (при приседании смотреть на гирю); 2 – выпрямиться. Повторить 4–6 раз правой и левой рукой.

Упражнение 25. Ложиться и вставать с гирей, поднятой вверх одной рукой (вначале правой). Для мышц всего туловища и ног. И.п. – то же. 1 – согнуть ноги, встать на левое колено и одновременно опереться левой рукой о пол; 2 – сесть на пол и вытянуть ноги вперед; 3 – лечь на спину; 4 – опираясь левой рукой, сесть согнув ноги; 5 – встать с поднятой гирей в руке. Примечание. Во время выполнения этого упражнения необходимо все время смотреть на гирю. Это значительно помогает удержать ее во время выполнения упражнения. Повторить 2–3 раза правой и левой рукой.

Упражнение 26. Лежа на спине, поднимание гири прямыми руками из-за головы вверх. Для дельтовидных, трапециевидных и грудных мышц. И.п. – лечь на спину, гирю поставить за головой, взяться двумя руками за ручку гири хватом снизу. 1 – поднять прямыми руками гирю вверх перед собой; 2 – опустить к животу; 3 – отвести прямые руки с гирей назад, за голову в исходное положение. Повторить 6–10 раз.

Упражнение 27. Сгибание руки с гирей к плечу. Для двуглавой мышцы руки (бицепса). И.п. – поставить гирю перед собой ручкой поперек, наклониться вперед,

согнуть ноги, взять гирию за рукоятку хватом снизу. 1 – медленно с силой согнуть руку с гирей к плечу; 2 – опустить прямую руку вниз. Повторить 3–5 раз правой и левой рукой.

Упражнение 28. Жонглирование гирями. Для мышц всего тела. И. п. – поставить гирию перед собой на расстоянии полушага ручкой поперек, ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и взять гирию за ручку одной рукой хватом сверху, кистью свободной левой (правой) руки опереться о колено. 1 – поднять гирию от пола и сделать ею мах назад между ногами; 2 – разогнуть ноги и спину, выбросить гирию прямой рукой вперед-вверх; 3 – когда гирия дойдет до уровня подбородка, отпустить ее и одновременно сильно толкнуть ручку гири от себя большим пальцем вверх вперед. После того как гирия сделает оборот в воздухе, поймать ее за ручку и повторить упражнение снова, не касаясь гирей пола. Повторить 4–6 раз правой и левой рукой. Научившись хорошо выполнять упражнение правой рукой, перейти к жонглированию левой. В дальнейшем по мере совершенствования техники жонглирования подбросить гирию одной рукой, а поймать другой; физически сильные люди в дальнейшем могут жонглировать одновременно двумя гирями. Разучивать жонглирование лучше летим на площадке или в спортивном зале на гимнастическом мате.

Упражнение 29. Наклоны туловища с двумя гирями в руках. Для мышц спины и выработки осанки. И.п. – основная стойка. Гири поставить по одной с правой и левой стороны. 1 – выпрямиться с гирями в руках, прогибаясь в грудной и поясничной части, ноги не сгибать; 2 – наклониться вперед, не касаясь гирями пола. Повторить 6–10 раз в среднем темпе. Вариант: встать на скамейку или табуретку и выполнять это упражнение, наклоняясь пониже. Оказывает более сильное воздействие на мышцы спины.

Упражнение 30. Приседание с двумя гирями в руках. Для мышц ног и туловища. И.п. – стать на скамейку или табуретку с гирями в руках. 1 – полностью согнуть ноги и наклонить туловище немного вперед; 2 – вернуться в исходное положение с поднятием на носки и прогибанием в пояснице. Повторить 6–10 раз.

Упражнение 31. Пружинистые полуприседания с раскачиванием гирь в руках. Для мышц ног и туловища. И.п. – встать с гирями в руках, ноги на ширине плеч. 1 – согнуть ноги, сделать мах руками с гирями назад; 2 – сделать мах вперед. Повторить 10–12 раз. Это упражнение оказывает сильное воздействие на мышцы ног (разгибатели) и туловища, особенно спины. Оно может явиться также хорошим подготовительным упражнением для лыжников-двоеборцев и прыгунов. Можно давать занимающимся задание выполнить и большее количество раз, например, 3, 4 подхода по 4–6 раз за каждый подход.

Упражнение 32. Поднимание гирь двумя руками на грудь. Для мышц туловища и рук. И.п. – поставить гири на полшага перед собой ручками поперек, ноги на ширину плеч, наклониться и взять гири за ручки хватом снизу. 1 – приподнять гири от пола и сделать ими мах назад между ногами; 2 – энергично разогнуть ноги и туловище и поднять гири на грудь так, чтобы тела гирь легли на руки, и полностью выпрямиться; 3 – опустить гири на пол. Повторить 2–4 раза.

Упражнение 33. Толчок двумя руками двух гирь. Для туловища, ног и рук. И.п. – гири поднять на грудь, как в упражнении 32. 1 – сделать небольшое приседание; 2 – выпрямить ноги, сильно толкнуть гири туловищем и руками вверх; 3 – сделать полуприсед и полностью выпрямить руки вверх и выпрямить ноги; 4 – опустить гири на грудь в исходное положение. Повторить 4–6 раз.

Упражнение 34. Выжимание гири двумя руками от груди. Для мышц рук (трицепсов) и туловища. И.п. – то же. 1 – силой одних рук выжать гири вверх; 2 –

плавно опустить на грудь. Повторить 3–5 раз. Выжимать гири двумя руками одновременно и попеременно, вначале правой, затем левой рукой.

Упражнение 35. Выбрасывание одновременно двух гирь вверх. Для мышц спины и рук. И.п. – такое же, как и в упражнении 32. 1 – мах гирями назад между ногами; 2 – в темпе движения путем разгибания ног, спины и рук поднять гири вверх на прямые руки. Повторить 3–5 раз.

Примечание. Выжимание и выбрасывание двух гирь можно выполнить телами гирь кверху. Это требует большей тренированности.

Упражнение 36. Приседание с двумя гирями на груди. Для мышц ног. И.п. – взять гири на грудь, ноги расставить на ширину плеч. 1 – глубоко присесть на полных ступнях; 2 – вернуться в исходное положение (во время приседания слегка прогнуть поясницу). Повторить 8–16 раз.

Упражнение 37. Подъем двух гирь медленно с силой на грудь. Для сгибателей рук (бицепсов). И.п. – поставить гири впереди себя ручками продольно, согнуть ноги и туловище, взяться руками поглубже за ручки гирь хватом снизу и выпрямить ноги и туловище, руки с гирями опущены вниз. 1 – силой согнуть руки в локтях, поднимая гири к плечам; 2 – медленно разогнуть руки вниз. Темп медленный. Повторить 4–6 раз.

Упражнение 38. Для мышц рук и туловища. И.п. – поставить гири впереди себя ручками по диагонали, ноги расставить на ширину плеч. 1 – согнуть ноги и туловище и взяться за ручку гири левой рукой хватом снизу; 2 – медленно с силой поднять гирю к плечу (на бицепс); 3 – выжать вверх; 4 – глядя на выжатую гирю (чтобы не потерять равновесие), присесть и захватить другую гирю хватом снизу правой рукой и медленно с силой, разгибая ноги и туловище, поднять ее к плечу; 5 – выжать гирю правой рукой вверх; 6 – плавно опустить гири на грудь и далее на пол. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 39. Кругообразные движения с гирями вперед. Для разгибателей и дельтовидных мышц. И.п. – поднять гири двумя руками к груди. 1 – выжать одновременно гири вверх; 2 – опустить руки с гирями вперед до высоты плеч (гири лежат на предплечьях); 3 – согнуть руки к плечам до исходного положения. Повторить 6–10 раз.

Упражнение 40. Разведение и сведение двух гирь – «крест». Для разгибателей и дельтовидных мышц. И.п. – поднять гири вверх двумя руками. 1 – медленно развести руки в стороны (гири лежат телами на предплечьях); 2 – медленно вернуться в исходное положение. Повторить 2–4 раза.

7. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО ПО ПЛАВАНИЮ

Плавание имеет большое значение для развития таких физических качеств, как выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость.

Велико и оздоровительное значение плавания. Занятия в открытых водоемах и бассейнах закаляют организм, повышают его сопротивляемость простудным заболеваниям.

Плавание оказывает положительное влияние на центральную нервную систему: снижает возбудимость и раздражительность. Занятия плаванием способствуют и улучшению осанки. В воде человек находится в горизонтальном положении, в условиях частичной невесомости, что временно освобождает позвоночник от нагрузок.

Плавание – жизненно необходимый навык. Он нужен и в быту, и в трудовой деятельности, и в военном деле. Однажды приобретенный навык плавания сохраняется

у человека на всю жизнь. В самостоятельных занятиях плаванием необходимо неукоснительно соблюдать правила безопасности.

К студенческому возрасту вы, конечно, уже овладели основными способами плавания. Поэтому самостоятельные занятия должны быть направлены на их совершенствование, особенно брасса. Этот способ наиболее удобен при разных жизненных ситуациях: транспортировке пострадавшего, каких-либо предметов и т.д.

Необходимо освоить один из прикладных способов плавания – плавание на боку. Плавать можно как на левом, так и на правом боку. В каждом цикле выполняются поочередные движения правой и левой рукой и одно движение ногами (сведение), вдох и выдох.

В исходном положении пловец лежит у поверхности воды горизонтально на правом или левом боку. Голова находится на воде (как на подушке), нижняя часть лица в воде, «верхняя» рука над водой вдоль тела, «нижняя» рука вверх, вытянута параллельно поверхности воды, ладонью вниз, ноги прямые, не напряжены. Из этого исходного положения «нижняя» рука выполняет рабочее движение (гребок), а «верхняя» – подготовительное (пронос).

При этом туловище слегка заваливается на грудь. Это способствует более устойчивому положению тела и более продуктивному гребку «верхней» рукой. После проноса, когда «верхняя» рука опускается в воду, «нижняя» начинает подготовительное движение – сгибается в локте и приближается кистью к груди.

Ноги в это время делают подготовительные движения (подтягиваются) для последующего толчка. Затем одновременно выполняется рабочее движение «верхней» рукой, выведение «нижней» руки в исходное положение и энергичный толчок ногами («ножницы»).

После этого пловец принимает первоначальное исходное положение на боку. Голова при плавании на боку прижата к плечу «нижней» руки. В момент вдоха она поворачивается в сторону «верхней» руки (почти как при плавании способом кроль на груди). Вдох выполняется через рот в конце гребка и в начале проноса «верхней» руки по воздуху. Выдох продолжается все оставшееся время.

Движение ногами условно можно разделить на три части: подтягивание (подготовительное движение), толчок (рабочее движение) и скольжение. Из исходного положения обе ноги, выполняя подготовительное движение, сгибаются одновременно в тазобедренных и коленных суставах и подтягиваются к туловищу.

В это время стопа «верхней» ноги сгибается (носок берется на себя), а стопа «нижней» ноги оттягивается и поворачивается внутрь.

Из этого положения за счет одновременного энергичного разгибания в тазобедренных и коленных суставах ноги выполняют толчок.

При толчке основными рабочими поверхностями у «верхней» ноги являются ступня и задняя поверхность голени, у «нижней» ноги – подъем стопы и передняя поверхность голени.

При сведении (при толчке) ноги движутся по дуге до исходного положения. Далее наступает фаза скольжения.

Технику движения ногами начинают осваивать так же, как и при обучении другим способам плавания – вначале на суше, затем в воде.

Исходное положение (И.п.) – стоя на правой ноге на полу, скамейке с опорой правой рукой о стену, спинку стула, другая рука на поясе или вдоль тела. Имитация движения «верхней» (левой) ногой. То же повторить стоя на левой ноге.

И.п. – то же, но имитация движения «нижней» ногой.

И.п. – лежа на правом боку, правая прямая рука вверх, голова на плече, левая рука упирается о пол. Имитация движения «верхней» (левой) ногой. То же повторить лежа на левом боку.

И.п. – то же, но имитация движения «нижней» ногой.

И.п. – то же, но имитация движений обеими ногами («ножницы»), лежа поочередно на правом и левом боку.

Держась «верхней» рукой за стену бассейна, а «нижней», согнутой в локте, опираясь о дно водоема (глубина небольшая), голова на поверхности воды, движения «верхней» ногой; то же «нижней» ногой; то же обеими ногами, как при плавании на боку. То же на другом боку. Дыхание произвольное.

Плавание на боку при помощи ног с доской в руках. «Нижняя» рука, согнутая в локте, захватывает доску снизу сбоку за край хватом снизу, ладонь «верхней» руки на доске сверху. Голова щекой касается доски. То же на другом боку. Дыхание произвольное.

Плавание на боку при помощи ног в скольжении на боку. «Нижняя» рука вверх у поверхности воды, прямая, вытянутая по направлению движения (скольжения), ладонь вниз, «верхняя» рука вдоль тела. То же на другом боку. Дыхание – вдох производится через рот, когда выполнено движение ногами («ножницы») и тело находится в верхней точке, голова над поверхностью воды.

Плавание на боку с доской в «нижней» руке при помощи ног и гребка «верхней» рукой.

Голова щекой касается доски. Вдох в конце гребка и в начале проноса «верхней» руки. То же на другом боку.

Плавание на боку при помощи ног и гребка «верхней» рукой. «Нижняя» рука вверх у поверхности воды, прямая. Вдох выполняется в конце гребка и начале проноса «верхней» руки, выдох – все оставшееся время. То же на другом боку.

Технику движения руками, как правило, начинают изучать параллельно с освоением движений ногами – вначале на суше, потом в воде.

И.п. – наклонный выпад вправо, «нижняя» (правая) рука вверх, ладонью вниз, «верхняя» (левая) рука у бедра. Имитация движений «нижней» рукой. То же, но выпад влево.

И.п. – то же. Имитация движений «верхней» рукой.

И.п. – то же. Согласование имитационных движений обеими руками. И.п. – то же. Имитация согласования движений «верхней» рукой с дыханием.

И.п. – то же. Имитация согласования движений обеими руками с дыханием. Стоя на дне, наклонный выпад вправо, «верхняя» рука прижата к бедру, плечевой сустав на поверхности воды (глубина по пояс, по грудь), «нижняя» рука вверх прямая, у поверхности воды, ладонью вниз, щека на поверхности воды. Движение «нижней» рукой. Дыхание произвольное. То же, но выпад влево.

И.п. – то же. Движение «верхней» рукой.

И.п. – то же. Согласование движений обеими руками. Дыхание произвольное.

И.п. – то же. Движение «верхней» рукой, согласованное с дыханием.

И.п. – то же. Согласование движений обеими руками с дыханием. Проплывание небольших отрезков дистанции в положении на боку при помощи рук с доской между ногами. Дыхание задержано. То же с дыханием.

Вдох выполняется в конце гребка и в начале проноса «верхней» руки по воздуху. Выдох в момент скольжения и гребка. То же на другом боку.

Проплывание небольших отрезков дистанции в положении на боку с согласованием движения ногами с движением «нижней» рукой. Дыхание задержано. То же на другом боку.

То же, но с согласованием движения ногами с движением «верхней» рукой. «Нижняя» рука вверх ладонью вниз (у поверхности воды). Дыхание задержано. То же на другом боку.

Проплывание на правом и левом боку небольших отрезков способом на боку в полной координации, постепенно увеличивая дистанцию.

Примерные упражнения для самостоятельных занятий плаванием.

Плавание с помощью движений ногами брассом, дельфином или кролем в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках.

Плавание с помощью движений руками различными способами (в ногах доска).

Плавание кролем, брассом, дельфином, на боку в полной координации.

Равномерное медленное плавание разными стилями до 600 м (и более). Повторное плавание коротких отрезков 5–15 x 15 м.

Повторное плавание 3–8 x 25–50 м, 3-5 x 100 м.

Плавание серий коротких отрезков (15 м) в чередовании с плаванием отрезков по 150–200 м.

Повторное плавание 3–5 x 150–200 м свободно (последние 25 м в полную силу).

Повторное плавание 2–4 x 10–200 м свободно с чередованием через 25 м способов плавания.

Плавание по 200 м любым способом с чередованием работы одними ногами и одними руками по 25 м.

Плавание в быстром темпе отрезков 15–25 м. Плавание отрезков 15–25 м на наименьшее количество гребков.

Плавание со старта по 25–50 м.

Плавание с поворотами.

Плавание в ластах.

Прыжки в воду вниз ногами и головой.

Старты с тумбочки.

Ныряние в глубину и длину.

8. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО ПО ГИБКОСТИ

Гибкость — это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, разминки, массажа, ритма движения и предварительного напряжения мышц, возраста, уровня силы, спортивной специализации и от других факторов.

Если со всеми факторами всё более–менее понятно, то каким образом предварительное напряжение мышц влияет на развитие гибкости? Оказывается, при развитии гибкости этим методом используется свойство мышц растягиваться сильнее после предварительного их напряжения.

Упражнения на гибкость обязательно необходимо выполнять по многим причинам. В первую очередь растяжка поможет сохранить здоровые суставы. Далее, упражнения на гибкость не просто растягивают мышцы и связки, но и помогают снять мышечную усталость, болезненные ощущения и даже нервное напряжение.

Очень полезна растяжка для студентов, которые много часов проводят в сидячей позе, работая за компьютером.

Упражнения на гибкость, особенно если они проходят под сопровождение спокойной музыки, способствуют снятию стресса, улучшают настроение. В результате человек становится более уравновешенным и уверенным в себе, а это качество очень пригодится в будущей профессиональной деятельности.

Упражнения на растяжку способствуют улучшению координации, делают связки более эластичными, а также укрепляют суставы.

Выполнять упражнения на гибкость обязательно надо после силовых упражнений. Мышцы человека даже в покое всегда находятся в состоянии тонуса, т.е. в слабом напряжении.

Во время динамической силовой работы мышца сокращается, при этом уменьшается её длина, иногда более чем на треть от исходной длины. После сильных сокращений мышца произвольно не возвращается в своё исходное состояние.

В этом случае возникает так называемая «сократительная задолженность», при которой укороченная мышца уже не способна показать своё максимальное напряжение.

Если после силовых тренировок длительное время не растягивать мышцы, то это состояние «сократительной задолженности» закрепляется, силовые возможности занимающихся постепенно снижаются, т.е. мышцы остаются укороченными и в состоянии покоя.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц.

Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую.

Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

На гибкость существенно влияют внешние условия:

- 1) время суток (утром гибкость меньше);
- 2) температура воздуха (при высокой температуре гибкость выше);
- 3) проведена ли разминка, разогреты ли мышцы и связки (после 20-минутной разминки гибкость выше, чем до разминки).

Но, стоит заметить, горячая ванна или сауна, хотя и разогревают организм, не подходят для использования в качестве вводной части при тренировке на развитие гибкости.

Обычно до 8, 9 часов утра гибкость несколько снижена, однако тренировка в утренние часы для ее развития весьма эффективна. В холодную погоду и при охлаждении тела гибкость снижается, а при повышении температуры внешней среды и под влиянием разминки, повышающей и температуру тела, увеличивается.

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба.

Зависит гибкость и от возраста. Обычно подвижность крупных звеньев тела постепенно увеличивается до 13, 14 лет, и, как правило, стабилизируется к 16, 17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению.

Вместе с тем, если после 13–14-летнего возраста не выполнять упражнений на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. И, наоборот, практика показывает, что даже в возрасте 40–50 лет, после регулярных занятий с применением разнообразных средств и методов, гибкость повышается, а у некоторых людей достигает или даже превосходит тот уровень, который был у них в юные годы.

В студенческом возрасте подвижность в суставах может значительно ухудшиться, если не выполнять в достаточно большом объеме специальные упражнения на гибкость.

Это ухудшение особенно заметно у юношей. Оно связано в основном с ростом силы мышц. Для устранения этого явления важно систематически в домашних условиях выполнять упражнения с максимальной амплитудой движения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется.

Гибкость не может развиваться непрерывно. Поэтому следует ограничиться таким уровнем гибкости, который обеспечивает необходимую амплитуду движений, а затем превзойти его на 10–15%.

Основные правила применения упражнений в растягивании:

1. Не допускаются сильные болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

При растяжке возникает два вида боли:

- при правильном положении тела возникает напряжение, переходящее в тянущую, приятную боль, при этом мышцы «дышат» и насыщаются кислородом. Правильное дыхание во время растяжки – с глубоким вдохом и длительным выдохом – помогает уменьшить такие болевые ощущения до нуля;

- если во время упражнения не соблюдать правильного положения тела или переусердствовать с интенсивностью, возможно защемление нерва, и в итоге возникает резкая сильная боль. Нужно либо исправить позу, либо прекратить выполнение упражнения, если это не помогло.

2. При развитии гибкости для избегания травм (растяжений, разрывов связок и мышц) необходимо хорошо предварительно размяться, до обильного выделения пота.

С этой целью одевают дополнительную одежду.

Эффективность разминки сохраняется при пассивном режиме 10–15 мин, при активной двигательной деятельности 30–40 мин.

3. При выполнении упражнений на растяжку очень важно правильно дышать: дышать надо спокойно, не задерживать дыхание. А между упражнениями восстановить дыхание, если возник кислородный долг.

4. Упражнения для развития гибкости желательно проделывать ежедневно. В дальнейшем для поддержания достигнутого уровня гибкости и силы достаточно упражняться 3–4 раза в неделю.

5. Одно и то же упражнение рекомендуется выполнять сериями, делая рекомендованное число подходов и повторений до появления легкого дискомфорта (болевых ощущений).

6. Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

7. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3, 4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% – активные, 40% – пассивные и 20% – статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических. Число повторений новичкам – не более 10 раз.

8. При определении максимального количества повторения упражнений на какой-либо сустав в одном тренировочном занятии можно придерживаться следующих параметров:

- для позвоночного столба от 90 до 100 повторений с целью развития гибкости и от 40 до 50 повторений для поддержания достигнутого уровня гибкости;
- плечевой сустав 50–60 повторений для развития гибкости и 30–40 повторений для поддержания гибкости;
- лучезапястный сустав 30–35 повторений для развития гибкости и 20–25 повторений для поддержания гибкости;
- тазобедренный сустав 60–70 повторений для развития гибкости и 30–40 повторений для поддержания гибкости;
- коленный сустав 20–25 повторений для развития гибкости и 20–25 повторений для поддержания гибкости;
- голеностопный сустав 20–25 повторений для развития гибкости и 10–16 повторений для поддержания гибкости.

9. Для подростков количество повторений уменьшается примерно на 50–60%, а для женщин – на 10–15%.

10. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

11. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

12. Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений.

Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных – 1 повторение в 1, 2 с; «выдержка» в статических положениях – от 4 до 6–30 с. Используют и 1–2-мин удержания позы.

Это зависит от подготовленности занимающегося.

13. Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха выполняют упражнения на расслабление.

14. Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10–12%.

15. В последние годы за рубежом и в нашей стране получила широкое распространение стретчинг-система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

В практике физического воспитания и спорта упражнения стретчинга могут использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части занятия (урока) как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог.

Существуют различные варианты стретчинга. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью от 1 до 5 с, затем расслабление мышцы 3–5 с и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 с.

Широко используется и другой способ выполнения упражнений стретчинга: динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении.

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для занимающихся может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

Методика стретчинга индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки:

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей – 10–20 с).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
5. Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

6. Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

Еще немного интересных фактов.

1. Человек в хорошем расположении духа пластичнее того, кто в плохом настроении.

2. Правая и левая стороны нашего тела имеют разную гибкость.

3. Некрасивая походка может быть следствием плохой растяжки отдельных суставов.

4. Плохо развитые связки могут повлечь кривизну ног.

5. Тянуться в воде проще – в ней снижается чувствительность к боли.

Существует очень много разнообразных упражнений на гибкость. Не обязательно выполнять большое их количество. Достаточно будет на первом этапе 10–12 упражнений для основных групп мышц и суставов.

Но не следует забывать, что упражнения на растягивание являются травмоопасным видом активности. Поэтому заниматься лучше под контролем инструктора или тренера. Но при соблюдении правильной методики развития гибкости и без форсирования результатов домашние тренировки будут безопасными и полезными.

Средства развития гибкости подразделяются на активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, отведения в стороны, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6–9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Для совершенствования гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движения.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся прежде всего разнообразные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах.

Использование небольших отягощений позволяет за счет использования инерции кратковременно преодолевать обычные пределы подвижности в суставах и увеличивать размах движений.

Комплекс упражнений стретчинга

Комплекс способствует развитию гибкости, пластичности движений, улучшению общего самочувствия.

Когда растягиваете левую и правую стороны, следите, чтобы на каждую приходилось одинаковое количество времени.

1. Растягивание задней поверхности бедра и нижней части спины:

- сядьте на пол и согните левую ногу. Вытяните правую ногу вперед;
- наклонитесь вперед от нижней части спины;
- удерживайте это положение 20–30 с;
- расслабьте плечи и руки;
- не пытайтесь через силу дотянуться до кончиков пальцев;
- повторите то же с другой ногой.

2. Растягивание внутренней поверхности бедер:

– сядьте на пол и расставьте ноги в стороны, не прикладывая при этом никакой силы;

- наклонитесь вперед от нижней части спины;
- расслабьте бедра и разверните стопы вверх;
- удерживайте это положение 20–30 с;
- не выполняйте через силу.

3. Растягивание обратной стороны колена:

– вытяните правую ногу, а левую согните в колене и положите внутренней стороной бедра на пол;

- медленно наклонитесь вперед от нижней части спины;
- удерживайте это положение 20–30 с;
- не пытайтесь делать через силу;
- повторите то же с другой ногой.

4. Растягивание лодыжек:

– оказывая легкое давление руками, вращайте лодыжку сначала по часовой стрелке, затем против, по 10–20 раз;

- повторите для другой лодыжки.

5. Растягивание рук, плеч и верхней части спины:

- поднимите руки над головой и сплетите пальцы между собой;
- развернув ладони вверх, слегка потянитесь руками назад и вверх;
- удерживайте это положение 15–20 с;
- дышите естественно.

6. Растягивание плеч и верхней части спины:

– поставьте руку поперек груди и мягко надавите на локоть в направлении противоположного плеча;

- удерживайте это положение 10–15 с;
- повторите то же для другой руки.

7. Растягивание рук, плеч и груди:

- сомкните пальцы рук в замок за спиной и медленно поднимите руки вверх;
- расправьте грудь;
- удерживайте это положение 10–15 с.

8. Растягивание плеч:

– заведите руки за спину, одну сверху, другую снизу, и сцепите пальцы (если сможете);

- удерживайте это положение 10–15 с;

- не делайте через силу;
- повторите, сменив положение рук.

9. Растягивание верхней части тела и спины:

– упритесь руками в стену. Наклонитесь всем телом вперед и вниз, колени слегка согните;

– удерживайте это положение около 20 с.

10. Растягивание икроножных мышц:

– согните одну ногу и выставьте ее стопу вперед. Выпрямите другую ногу и отставьте ее назад;

– медленно подайтесь бедрами вперед, не скручивая их;

– удерживайте это положение 20 с;

– пятка задней ноги не должна отрываться от пола;

– стопы направлены вперед или слегка внутрь.

Комплексы физических упражнений без предмета для развития гибкости и подвижности в суставах

Комплекс упражнений для плечевых суставов

1. Встать, поднять руки вверх, после чего ритмично отводить их назад, расслабляя затем мышцы. Выполнить 8 раз.

2. Выставить руки в стороны и выполнять ими круговые движения вперед и назад. Выполнить 10 раз.

3. Поднять руки вверх, после чего осуществлять ими движения, имитирующие плавание кролем. Выполнить 10 раз, чередуя направление.

4. Взять стул и положить на его спинку руки. Держа голову между рук, наклоняться вперед, прогнувшись, как можно ниже. Выполнить 8 раз.

5. Отогнуть руки за спину, держа одну из них над плечом, а другую – снизу, со стороны бедра. Попытаться сцепить их при помощи пальцев.

Комплекс упражнений для тазобедренных суставов № 1

1. Встать, а затем, осторожно прыгнув вперед, присесть – согнутая правая нога спереди, а выпрямленная левая – сзади. Осуществлять пружинистые приседания. Затем – поменять ноги местами. Выполнить 30 раз.

2. Встать, согнуть одну из ног и трижды подтянуть к груди, взявшись руками за колено. Выполнить 10 раз, чередуя ноги.

3. Стоять, размахивая одной из ног влево, вправо. Выполнить по 10 раз в каждом направлении, чередуя ноги.

4. Лечь и выполнять одной из ног маховые движения по направлению к голове. Выполнить 10 раз, чередуя ноги.

5. Встать, положить одну из ног на спинку стула. Выполнять наклоны туловища сначала к поднятой ноге, а потом – к стоящей на полу. Выполнить 5 раз, чередуя ноги.

6. Встать, отведя одну из ног в сторону. Осуществлять этой ногой круговые движения в разных направлениях. Выполнить 12 раз, чередуя ноги.

Комплекс упражнений для тазобедренных суставов № 2

1. Встать, держа руки на поясе, а ноги – вместе. После чего – выполнять разведение носков в стороны, не отрывая их от пола. Выполнить 20 раз.

2. Встать, держа руки на поясе, а ноги врозь. После чего – выполнять сначала разведение носков в стороны, а затем – их как можно большее сведение. Выполнить 30 раз.

3. Встать, держа руки на поясе, ноги – вместе, а носки – в максимально разведенном в стороны положении. После чего – присесть, держа голову прямо. Выполнить 10 раз.

4. Присесть, имея при исходном положении ноги в слегка разведенном положении. Выполнить 10 раз.

5. Осуществить ходьбу на месте, не отрывая при этом носков от пола. Выполнять в течение минуты.

6. Выполнять ходьбу на месте. Причем сначала – в стандартном варианте, потом – на носках, затем – на пятках, после чего – перекачиваясь с пятки на носок. Выполнять в течение 30, 15 и 10 с.

Данные упражнения полезно проделать также вечером – после ношения в течение дня обуви на высоком каблуке.

Комплекс упражнений для мышц ягодиц

1. Встать прямо, держась руками за спинку стула и слегка раздвинув колени. Медленно оттягивая назад одну из ног, сделать вдох, втягивая живот и напрягая при этом ягодичные мышцы. Затем – повернуть носок оттянутой ноги и оставаться в таком положении 10 с. После этого – выдохнуть и расслабиться. Выполнить 10 раз, чередуя ноги.

2. Лечь на живот, предварительно подложив под него подушку. Сжав кулаки, вытянуть руки вперед, слегка приподняв подбородок. Осуществляя вдох, медленно отвести руки назад, коснувшись кулаками ягодиц. Вернуться в исходное положение, осуществляя выдох. После чего – расслабиться. Выполнить 15 раз.

3. Встать, держа ноги вместе, а руки – вдоль туловища. Сделать глубокий вдох и начать бег на месте, согнув руки в локтях, ударяя пятками по ягодицам и осуществляя медленный выдох. Продолжать в течение минуты.

4. Сесть на пол, сомкнув ладони на затылке, а ноги слегка разведя в стороны. Выполнять «ходьбу» на ягодицах вперед и назад, держа спину выпрямленной. Продолжать в течение минуты.

5. Сесть на пол прямо, скрестив ноги и положив руки на колени. Наклоняться влево и вправо, опираясь то на одну, то на другую ягодицу.

6. Лечь на живот, держа ноги вместе, а кулаки подложив под подбородок. Поднять как можно выше, не сгибая, одну из ног, и держать ее в течение 5 с. Выполнить 20 раз, чередуя ноги.

7. Лечь на живот, разместив подбородок поверх положенных друг на друга ладоней. Медленно поднять, не сгибая одну из ног и начать осуществлять ею вращательные движения. Выполнить 20 раз, чередуя ноги.

Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса

1. Лечь на спину, ноги поднять, а руки положить на пояс. Прodelать ногами одновременные круговые движения. Выполнить по 5 раз, чередуя направление кругового движения.

2. Принять то же исходное положение. После чего – сводить и разводить ноги. Выполнить 10 раз.

3. Находясь в том же исходном положении, работать ногами по принципу ножниц, не сгибая их при этом. Выполнить 10 раз.

4. Находясь в том же исходном положении, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к животу, после чего вернуть их обратно. Выполнить 5 раз.

Типовые упражнения без предмета – это наиболее обширная, базовая группа упражнений, на основе которой строятся и другие общеразвивающие упражнения (с предметами, на снарядах, парные и др.). Приведем наиболее типовые упражнения:

- 1) упражнения для рук и плечевого пояса;
 - 2) упражнения для пальцев и кисти;
 - 3) силовые упражнения:
 - а) сжимание пальцев в кулак и разжимание;
 - б) разведение и сведение пальцев;
 - в) движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев;
 - 4) упражнения для увеличения подвижности в суставах:
 - а) движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости);
 - б) руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
 - в) хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх;
 - г) в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади передача тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад;
 - д) в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на лежащие пальцы, с выгибанием кисти кверху;
 - 5) силовые упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья:
 - а) сгибания–разгибания рук в упорах лежа, сидя;
 - б) переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах;
 - 6) упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:
 - а) рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища;
 - б) вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками;
 - в) пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади;
 - г) пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед;
 - д) пригибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку;
 - е) мост;
 - 7) упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса:
 - а) свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами;
 - б) последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения;
 - в) размахивание свободно висющими руками путем поворота туловища;
 - г) встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях;
 - д) последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания;
 - 8) упражнения для ног и тазовой области;
 - 9) упражнения для стопы и голени.
- Силовые упражнения:
- а) поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя);
 - б) ходьба на носках, на пятках;
 - в) подскоки на одной и двух ногах;
 - г) движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из И.п. сидя, лежа;
- 10) упражнения для увеличения подвижности в суставах:
 - а) сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе

руками;

- б) из упора на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- в) в положении выпада пружинящие движения;
- г) в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю

части стопы (с ноги на ногу);

11) силовые упражнения для мышц бедра:

- а) приседание на двух и на одной ноге;
- б) ходьба в полуприседе;
- в) прыжки из приседов и полуприседов;
- г) наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях;
- д) вставание на колени и с колен;
- е) сгибания–разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе;

12) упражнения для мышц тазового дна:

- а) поднятие таза из упоров сидя;
- б) «ходьба» в седе;

в) поднятие таза из положений лежа на спине;

13) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- а) движения тазом в стойке ноги врозь;
- б) пружинящие покачивания в выпадах;
- в) махи ногами;
- г) приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу;
- д) наклоны в положении седа, седа ноги врозь;
- е) полушпагат, шпагат;
- ж) пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе

руками);

14) упражнения для расслабления мышц ног:

- а) свободные махи ногами;
- б) потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом;
- в) поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление;

г) свободные окрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе;

д) чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить и т. п.);

15) упражнения для туловища;

16) упражнения для мышц передней поверхности туловища.

а) движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднятия-опускания, разведения-сведения);

б) поднятие туловища в сед из положения, лежа на спине;

в) поднятие ног в положении лежа на спине;

г) одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине;

17) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- а) наклоны назад из стойки ноги врозь;
- б) пригибания с упором на руки из положения, лежа на животе;
- в) мост;

18) упражнения для мышц задней поверхности туловища.

а) поднятие туловища из положения, лежа на животе;

б) поднятие ног из положения, лежа на животе;

в) одновременное поднятие туловища и ног из этого же положения;

19) упражнения для увеличения подвижности позвоночника: пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя;

20) упражнения для мышц боковой поверхности туловища:

а) из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток;

б) из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища;

в) из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком;

г) поднимание-опускание таза в упоре лежа боком;

21) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

а) пружинящие наклоны туловища в стороны;

б) повороты туловища;

22) упражнения для мышц шеи:

а) руки на голове: наклоны головы вперед; назад, в стороны преодолевая сопротивление рук;

б) стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;

в) борцовский мост;

23) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

а) наклоны головы вперед, назад, в стороны;

б) повороты головы;

в) круговые движения головой;

24) упражнения для расслабления мышц туловища и шеи:

а) расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой;

б) покачивания, потряхивания головой и туловищем;

в) последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища;

г) свободные круговые движения туловищем;

д) приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением;

е) чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп туловища.

Комплексные упражнения

Под комплексными упражнениями следует понимать такие ОРУ, которые складываются из последовательных или одновременных движений для разных частей тела.

Среди наиболее распространенных ОРУ, включающих в работу одновременно большое количество мышц из разных отделов тела, можно выделить:

1) прыжки из упора присев в упор, лежа и обратно;

2) вращения туловищем в стойке ноги врозь;

3) подскоки ноги врозь – ноги вместе с движением рук вверх – вниз;

4) из окрестной стойки сесть, лечь, сесть, встать;

5) передвижение в упоре лежа сзади, согнув ноги;

6) волнообразные движения телом (вперед, в сторону).

9. ТЕСТЫ К 3 ГЛАВЕ

1. Какие характеристики быстрой ходьбы приняты в спортивной медицине?

А. 70—90 шагов в 1 мин (3—4 км/ч).

- Б. 90—120 шагов в 1 мин (4—5,5 км/ч).
- В. 120—140 шагов в 1 мин (5,5—6,5 км/ч).
- Г. 140—150 шагов в 1 мин (6,5—7,5 км/ч).

2. На первых занятиях по бегу пульс в среднем не должен превышать:

- А. 110—120 уд/мин.
- Б. 120—130 уд/мин.
- В. 150—170 уд/мин.

3. Какие физические качества следует развивать в самостоятельных занятиях для сдачи норм ГТО по прыжкам?

- А. Быстроту.
- Б. Выносливость.
- В. Силовые.
- Г. Скоростно-силовые.

4. Что необходимо провести вначале самостоятельных занятий по метаниям?

- А. Подготовительные упражнения.
- Б. Разминку без предмета.
- В. Специальные подготовительные упражнения.

5. Назовите методы тренировки при самостоятельных занятиях лыжной подготовкой.

- А. Повторный.
- Б. Переменный.
- В. Примерный.
- Г. Равномерный.

6. Какое физическое качество формируется при беге на лыжах на длинные дистанции?

- А. Быстрота.
- Б. Выносливость.

7. Какие режимы работы мышц выделяют при тренировке силовых способностей?

- А. Статический.
- Б. Динамический.
- В. Уступающий.
- Г. Преодолевающий.

8. Назовите средства развития силы.

- А. Подтягивания.
- Б. Стретчинг.
- В. Кроссфит.
- Г. Аэробика.
- Д. Бодибар.

9. Когда нужно выполнять упражнения для развития гибкости?

- А. До силовых упражнений.
- Б. После силовых упражнений.
- В. Во время выполнения силовых упражнений.

10. Средства развития гибкости включают упражнения.

- А. Активные.
- Б. Примитивные.
- В. Пассивные.
- Г. Демонстративные.

ГЛАВА 4. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

1. ТЕХНИКА НИЗКОГО СТАРТА А И СТАРТОВОГО РАЗБЕГА

Низкий старт.

По команде «На старт!» (рис. 5):

- подойти к линии старта встать за ней;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за линией старта;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить вперед, более слабую ногу поставить назад;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.



Рис. 5. Выполнение команды «На старт!» [3, с. 19]

По команде «Внимание!» (рис. 6):

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.



Рис. 6. Выполнение команды «Внимание!» [3, с. 19]

По команде «Марш!» (рис. 7):

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;

- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.



Рис. 7. Выполнение команды «Марш!» [9, с. 128]

Стартовый разбег:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице.

2. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С МЕСТА И РАЗБЕГА

Прыжки в длину с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление (рис. 8).

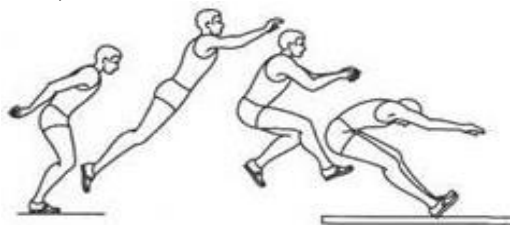


Рис. 8. Прыжок в длину с места [6, с. 129]

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки.

После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Технику целостного *прыжка в длину с разбега* можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Начало разбега – четное количество шагов, впереди толчковая нога.

Разбег с подхода, подбега, с места.

Набегание, последние 3 шага должны быть на максимальной скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, 2/3 расстояния летит в шаге, потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется.

Приземление: с падением в сторону, с выбиванием.

Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3–4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод.

Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, условно полетную фазу прыжка можно разделить на четыре части:

- взлет;
- горизонтальное движение вперед;
- подготовка к приземлению.

– приземление: с падением в сторону, с выбиванием (рис. 9).

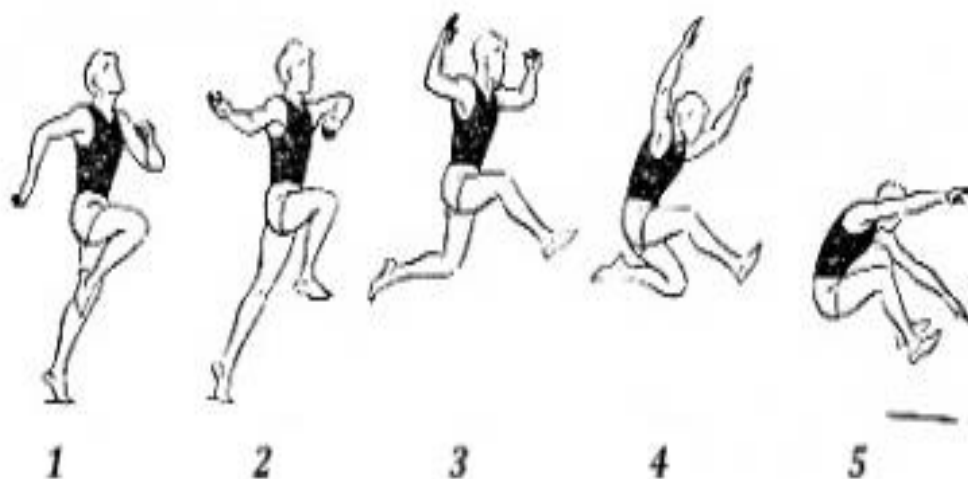


Рис. 9. Прыжок в длину с разбега [9, с. 77]

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

3. ТЕХНИКА ПОДТЯГИВАНИЙ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ И НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНАХ

Подтягивание на высокой перекладине средним прямым хватом.

Взяться за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повиснуть, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягиваться, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямлять руки.

Подтягивание средним обратным хватом.

Этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы, которые трудятся здесь по полной, у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца.

Хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягиваться, придерживаясь тех же правил, но сосредоточиться на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.

Подтягивание на низкой перекладине.

Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх и хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I–IX ступеней – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище

и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение (рис. 10).

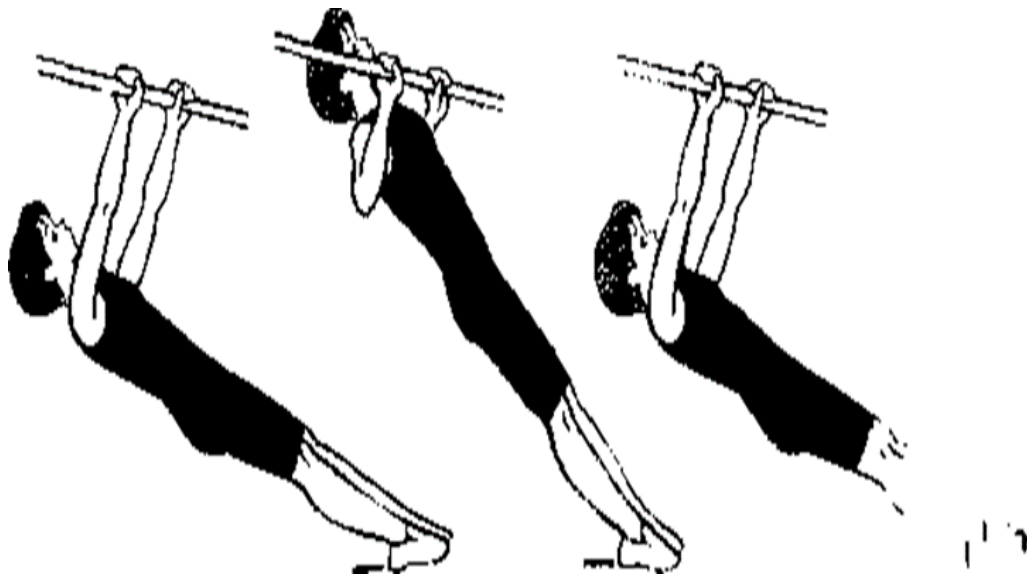


Рис. 10. Подтягивание на низкой перекладине [6, с. 133]

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 с и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

4. ТЕХНИКА СГИБАНИЙ И РАЗГИБАНИЙ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Примите упор лежа (лягте лицом вниз на пол, руки поставьте чуть шире плеч) (рис. 11).

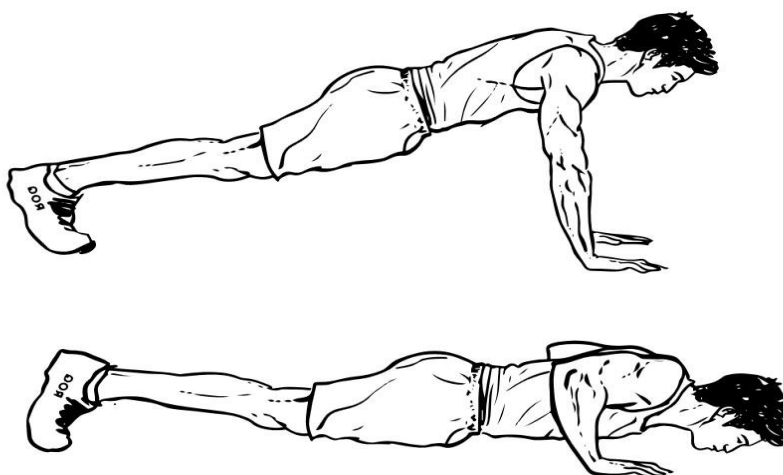


Рис. 11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу [6, с. 134]

Ладони — на вертикали плеч, параллельно друг другу, направление пальцев — параллельно телу.

Руки согнуты, локти направлены в стороны, пальцы рук смотрят вперед.

Положение стоп не принципиально: они могут быть сведены либо расставлены.

Плавнo сгибайте руки в локтях, медленно опускайтесь вниз, после чего поднимитесь, разгибая руки в локтях.

Нижняя точка — по достижении прямого угла между бицепсом и предплечьем.

5. ТЕХНИКА ПОДНИМАНИЯ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Для выполнения упражнения по подъему туловища из положения лежа на спине все участники разбиваются по парам. Сначала один из участников выполняет задание, в это время его партнер следит за тем, чтобы ноги участника были хорошо зафиксированы. После сдачи теста они меняются местами (рис. 12).



Рис. 12. Поднимание туловища из положения лежа на спине [6, с. 135]

Техника выполнения упражнения.

1. Сдающий тест участник занимает исходное положение, согнув ноги в коленях, в качестве опоры используется гимнастический мат. Его лопатки должны соприкасаться с матом, а руки находиться за головой, в положении «замок». Ступни прижаты к полу и фиксируются в таком положении партнером.

2. В течение 60 с тестируемый поднимает туловище, касается локтями коленей и возвращается в исходное положение.

3. Подъем засчитывается в тест только в том случае, если все движения и положения выполнены согласно установленным правилам.

Во время сдачи теста возможны следующие ошибки:

- при подъеме участник не коснулся локтями коленей;
- неправильный возврат в исходное положение (лопатки не коснулись мата);
- во время выполнения теста таз сместился;
- на любом из этапов разомкнулись пальцы.

Во всех этих случаях выполнение упражнения не засчитывается.

6. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НАКЛОНА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ

Спортсмен встает на гимнастическую скамейку. Ноги должны быть полностью выпрямлены, расстояние между ступнями 10–15 см, стопы параллельно. Из этого положения участник выполняет наклон корпуса вниз.

Норма ГТО по наклонам корпуса выполняется в одежде, которая позволяет видеть коленный сустав, это должны быть шорты, лосины, леггинсы или узкие спортивные брюки. Это нужно для того, чтобы проверяющие видели, не согнуты ли у тестируемого ноги в коленях во время выполнения норматива.

Судья даёт команду, и спортсмен делает два пробных наклона, при этом пальцы рук скользят по измерительной линейке. Эти два наклона являются как бы пробными, и сразу после них спортсмен делает третий, максимально низкий наклон, фиксируя положение корпуса в нижней точке на 2 с.

Норма ГТО по наклонам показывает гибкость участника, которая оценивается по положению кончиков пальцев при наклоне: выше или ниже скамьи. Если при наклоне пальцы выше скамьи, участник получает отметку минус, если ниже – плюс (рис. 13).

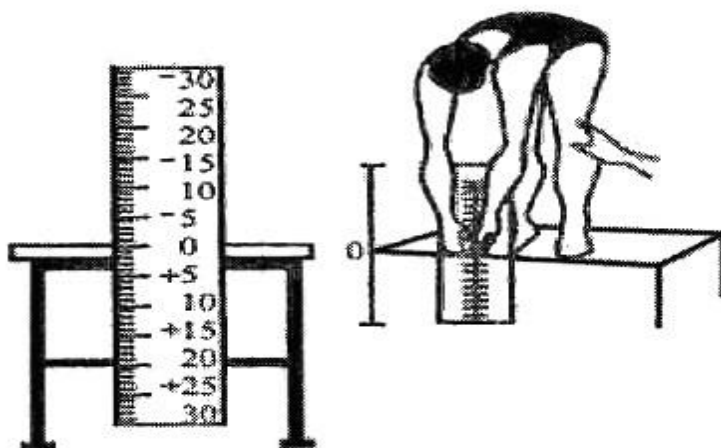


Рис. 13. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами [6, с. 136]

Есть ряд ошибок, при которых результат не учитывают и норматив считается не пройденным:

- ноги согнуты в коленях;
- фиксация на 2 с пальцами только 1 руки;
- нет фиксации в нижней точке наклона.

7. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО ПО СТРЕЛЬБЕ

Соревнования по стрельбе в рамках ГТО могут выполняться из двух видов оружия:

- электронного;
- пневматического (винтовка).

Положение тела стрелка привычное, не требуется почти никакого напряжения, устойчивость винтовки и рук наибольшая, а зарядание винтовки самое удобное.

Стрелок садится за стол или становится около стойки, выбирая наиболее удобную для себя позу. Все тело несколько повернуто вправо от линии прицеливания. Рекомендуется при стрельбе слегка прислоняться грудью к ребру стола, но при этом сохранять свободную позу с минимальным напряжением мышц (рис. 14).



Рис. 14. Техника стрельбы сидя из пневматической винтовки [6, с. 137]

Винтовку надо взять кистью правой руки за шейку ложи так, чтобы большой палец обхватил шейку ложи слева, а остальные четыре пальца — справа. Кистью левой руки взять цевье ложи снизу так, чтобы большой палец обхватывал левый бок цевья, а остальные четыре пальца обхватывали цевье с правого бока. Винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони. Затем наклониться над столом и опереться локтями на стол или, если стрельба ведется стоя около стойки, опереться локтями на стойку. При этом левый локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед как можно дальше, а левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть располагают сбоку, ближе к себе.

Винтовку надо вставить затыльником в выемку правого плеча и прижать к нему. Голову опустить на гребень приклада. Ноги стрелок располагает так, как ему удобно. Положение тела должно быть спокойным и устойчивым.

Самопроверка принятого положения заключается в том, что после принятия положения стрелок закрывает глаза на несколько секунд, затем их открывает и проверяет совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.

На выполнение задания каждому участнику дается 10 мин (плюс 3 мин на подготовку). Тестируемый может выполнить всего 8 выстрелов — из них 3 пробных, остальные идут в зачет.

Выполнять тест по стрельбе участник может в одном из двух положений – сидя за столом или стоя (рис. 15).



Рис. 15. Техника стрельбы стоя [6, с. 138]

Позу можно выбрать любую, максимально удобную для каждого участника.

Чтобы занять правильную позицию, участник должен:

1. Встать у стойки, оперевшись на нее локтями. Важно, чтобы участник чувствовал себя спокойно, уверенно, а его поза была устойчивой.
2. Повернуть вправо левое плечо и локоть, выдвинув их как можно дальше вперед.
3. Правой рукой взять винтовку и упереть ее в правое плечо, при этом левый локоть тестируемого должен находиться как раз под оружием. Винтовку держат правой рукой за шейку ложи таким образом, чтобы большой палец обхватывал ее слева, а оставшиеся четыре – справа.левой рукой нужно обхватить переднюю часть ружейной ложи снизу (большой палец слева, остальные справа).

Приняв правильную позицию, нужно на несколько секунд закрыть веки и сосредоточиться. Открыв глаза, участник должен проверить точки выводки оружия и прицеливания на совместимость. Если все в порядке, указательный палец можно перемещать на курок, и прицеливаться. По команде судьи участник плавно совершает выстрел.

8. ТЕХНИКА МЕТАНИЙ СПОРТИВНЫХ СНАРЯДОВ

Основные отличия в технике метания гранаты (по сравнению с техникой метания малого мяча) связаны с особенностями формы снаряда и способом его держания (рис. 16).



Рис.16. Держание мяча и гранаты [9, с. 96]

Спортивную гранату лучше держать у конца рукоятки, чтобы увеличить длину рычага силы при метании. Гранату захватывают четырьмя пальцами, а свободный мизинец сгибается, упираясь в основание рукоятки. Отличается граната от мяча и по массе, поэтому необходимо более тяжелый снаряд разогнать так, чтобы он полетел как можно дальше.

Большое внимание следует уделить технике разбега и скорости разбега.

Техника разбега в метании мяча и гранаты одинакова. На самостоятельных занятиях можно определить более подходящий для себя вариант отведения гранаты: прямо-назад (как метали мяч) или вперед-вниз-назад.

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки и составляет 10–14 беговых шагов. Отведение гранаты начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: «скрестный» шаг и постановка ноги в упор.

Техника «скрестного» шага – это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнуть ногами таз и плечи.

После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед-вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед-вверх. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад. Плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. Локоть движется вперед-вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки.

После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в

финальном усилии ставить за 1,5–2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).

Во время финального усилия при выпуске снаряда, для предотвращения получения травмы плечевого пояса, необходимо следить за тем, чтобы движение рукой выполнялось сверху над плечом, а не сбоку (рис. 17 и 18).



Рис. 17. Метание мяча [9, с. 97]



Рис. 18. Метание гранаты [9, с. 97]

Определить, правильно ли выпущена граната, можно по ее вращательному движению (граната должна вращаться в вертикальной плоскости).

9. ТЕСТЫ К 4 ГЛАВЕ

1. При сдаче норм ГТО в течение какого количества секунд участник поднимает туловище из положения лежа на спине?

- А. 30.
- Б. 40.
- В. 50.
- Г. 60.

2. Какие мышцы необходимо напрягать, чтобы повысить эффективность отжиманий и не допустить травмоопасной осевой нагрузки на позвоночник?

- А. Спины.
- Б. Пресса.
- В. Рук.
- Г. Ног.
- Д. Ягодиц.

3. Какое расстояние между ступнями должно быть при выполнении наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами?

- А. 5–10 см.
- Б. 10–15 см.
- В. 15–20 см.

4. Какое количество беговых шагов включает техника предварительного разбега при метании?

- А. 10–14.
- Б. 15–19.
- В. 20–24.

5. Какое количество выстрелов дается каждому участнику при сдаче норм ГТО по стрельбе?

- А. 10.
- Б. 8.
- В. 12.

6. Сколько минут дается на выполнение задания каждому участнику при сдаче норм ГТО по стрельбе?

- А. 5 мин (плюс 3 мин на подготовку).
- Б. 10 мин (плюс 3 мин на подготовку).
- В. 12 мин (плюс 3 мин на подготовку).

7. Назовите высоту грифа по верхнему краю низкой перекладины для участников при сдаче норм ГТО.

- А. 70 см.
- Б. 80 см.
- В. 90 см.

8. При выполнении наклона вперед из положения стоя третий, максимально низкий наклон, фиксирует положение корпуса в нижней точке.

- А. На 2 с.
- Б. На 3 с.
- В. На 4 с.

9. При выполнении подтягиваний из виса на низкой перекладине участнику необходимо зафиксировать подтягивание.

- А. на 1 с.
- Б. на 2 с.

ГЛАВА V. САМОКОНТРОЛЬ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

1. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Самоконтроль – это самостоятельные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, функциональным состоянием организма и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями.

Задачи самоконтроля:

- 1) осознание необходимости внимательного отношения к своему здоровью;
- 2) освоение простейших методик самоконтроля;
- 3) оценка анализа показателей самоконтроля.

Наиболее удобная форма самоконтроля – ведение дневника, в который записываются субъективные и объективные показатели самоконтроля. Анализ показателей позволяет учесть ошибки и недостатки и внести соответствующие коррективы в процесс тренировок. Это особенно важно для лиц с ослабленным здоровьем.

Физическое развитие – это процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека на протяжении его жизни. Физическое развитие характеризуется через изменение следующих показателей:

- телосложение (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.);
- здоровье, отражающее морфологические и функциональные изменения основных физиологических систем организма человека: сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем;
- развитие физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, гибкости, ловкости).

Для оценки физического развития человека применяют методы антропометрических стандартов, т. е. вычисления средних величин, полученных при обследовании различных групп людей, одинаковых по полу, социальному составу, национальности, возрасту и пр.; и методы антропометрических индексов, дающих ориентировочную (так как не имеют анатомо-физиологического обоснования) оценку физическому развитию.

Телосложение определяется размерами, формами, пропорцией (соотношением одних размеров тела с другими) и особенностями взаимного расположения частей тела. На телосложение влияют вид спорта, питание, окружающая среда (климатические условия) и другие факторы.

Конституция – это особенности телосложения человека. М.В. Черноруцкий выделяет три типа конституции: гиперстенический, астенический и нормостенический.

При гиперстеническом типе телосложения преобладают поперечные размеры тела, голова округлой формы, лицо широкое, шея короткая и толстая, грудная клетка широкая и короткая, живот большой, конечности короткие и толстые, кожа плотная.

Астенический тип телосложения характеризуется преобладанием продольных размеров тела. У астеников узкое лицо, длинная и тонкая шея, длинная и плоская грудная клетка, небольшой живот, тонкие конечности, слабо развитая мускулатура, тонкая бледная кожа.

Нормостенический тип телосложения характеризуется пропорциональностью.

Замечена зависимость между конституциональным типом человека и подверженностью его тем или иным заболеваниям. Так, у астеников чаще встречаются туберкулез, заболевания желудочно-кишечного тракта, а у гиперстеников — болезни обмена веществ, печени, гипертоническая болезнь и др.

Показатели самоконтроля

Субъективные показатели самоконтроля:

1. Настроение — этот показатель отражает психическое состояние занимающихся. Занятия физическими упражнениями всегда должны доставлять удовольствие. Известно, что под влиянием длительной, равномерной физической работы в организме вырабатываются гормоны «счастья». Если человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен, то настроение считается «хорошим»; «удовлетворительным» — при неустойчивом эмоциональном состоянии и «неудовлетворительным», если человек растерян, подавлен, расстроен.

2. Самочувствие — отмечается как «хорошее» (ощущение силы и бодрости, желание тренироваться); «удовлетворительное» (вялость, упадок сил); «неудовлетворительное» (заметная слабость, утомление, головная боль, повышенный пульс и артериальное давление в покое). Эти признаки могут быть при начале заболевания или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой нагрузки.

3. Утомление — в норме должно проходить через 2–3 ч после занятий. Если состояние утомления держится дольше, то это говорит о неадекватно подобранной нагрузке. Если на следующее утро после тренировки утомление не проходит, то это говорит о переутомлении.

4. Сон — отмечаются его продолжительность, глубина и нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание). Ученые установили, что самый продуктивный (восстановительный) сон — с 22 ч до 2 ч утра. Норма — 6–8 ч, при интенсивных и тяжелых физических работах — до 10 ч.

5. Аппетит — может быть «хороший», «удовлетворительный», «пониженный», «плохой». Чем больше человек двигается, тем лучше он должен питаться. В старину работника проверяли по тому, как много он может съесть. При недомоганиях, переутомлении и болезнях аппетит легко нарушается.

6. Работоспособность — оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации тренировочного процесса динамика работоспособности должна увеличиваться. Признаки усталости можно констатировать по окрасу кожи, потливости, координации движений, вниманию, самочувствию.

7. Переносимость нагрузок — показатель, оценивающий адекватность физических нагрузок функциональным возможностям занимающегося. Фиксируются болевые ощущения — по месту их локализации, характеру (острая, тупая, режущая, постоянная боль). Боль в мышцах на начальных этапах тренировок — явление закономерное и нормальное.

Объективные показатели самоконтроля:

1. Пульс (частота сердечных сокращений) — самый объективный и доступный показатель, характеризующий состояние СС и ее реакции на физическую нагрузку. В норме в покое у нетренированного студента ЧСС колеблется в пределах 65–70 уд/мин, у девушек — 75–84 уд/мин; у спортсменов — 50–60 уд/мин. У студенток пульс чаще на 7–10 уд/мин, чем у юношей того же возраста. В положении лежа пульс в

среднем на 10 ударов меньше. Пульс измеряют всегда в одном и том же положении. После сна – лежа, перед тренировкой – сидя, во время выполнения упражнений – стоя. Пульс менее 60 уд/мин – (брадикардия) обычно наблюдается у спортсменов и лиц, чья деятельность связана с выносливостью. При регулярной тренировке на выносливость уже через 3, 4 месяца пульс снижается обычно на 3, 4 удара. ЧСС менее 40 ударов может быть следствием патологических изменений в сердце (необходимо кардиологическое обследование). Выявленная в условиях покоя тахикардия (пульс выше 90 уд/мин) обычно указывает на патологию сердца или нарушение его нейрогуморальной регуляции. Пульс подсчитывают обычно на сонной, височной и других артериях, доступных для прощупывания пальцами, за 10 с и умножают на 6. Чаще всего на лучевой артерии, у основания большого пальца, для чего второй, третий и четвертый пальцы накладывают несколько выше лучезапястного сустава.

О соответствии применяемой нагрузки функциональному состоянию можно судить по исследованию пульса перед началом очередного занятия. Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина, то это говорит о нормальной реакции организма, его восстановлении. Учащение пульса на следующий день после занятий, особенно если отмечается плохое самочувствие, нарушение сна, нет желания тренироваться и т. п., свидетельствует об утомлении. Максимальное время на восстановление организма после тяжелых интенсивных занятий физическими упражнениями – 48 ч.

Для максимальной пользы от аэробной работы необходим довольно высокий пульс. Однако чрезмерно высокая нагрузка может привести к серьезным срывам и последствиям. Поэтому в этой связи необходимо руководствоваться концепцией оптимального пульса (ЧСС, при которой достигается оздоровительный эффект).

Для определения оптимального пульса необходимо:

- 1) измерить пульс в покое;
- 2) для мужчин: от цифры 205 отнять половину возраста (для женщин: от 220 отнять возраст) – это будет максимальный пульс;
- 3) оптимальный пульс будет равен 80% от этих цифр.

Возраст студента – 20 лет. $205 - 10$ (половина от 20 лет) = 195 – это максимальная ЧСС, допустимая для этого юноши на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Оптимальный пульс для тренировочных оздоровительных занятий будет равен 80% от цифры 195 (максим. допустимого пульса), т.е. – 156 уд/мин.

Возраст студентки – 20 лет. $220 - 20 = 200$ (у женщин частота СС выше из-за меньшего размера сердечной мышцы). Оптимальный пульс будет равен 80% от 200, т.е. – 160 уд/мин.

Если работать на этом пульсе в течение как минимум 10 мин 3, 4 раза в неделю, то получается очень хороший оздоровительный эффект (данные исследования американского Центра аэробики, японского и российского министерств образования и здравоохранения). Такой же эффект может быть при работе на пульсе 150 уд/мин, но уже в течение 20 мин и 130 уд/мин – в течение 30 мин.

2. Артериальное давление (АД). Систолическое давление (макс) – это давление в период систолы (сокращения) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла. Диастолическое давление (мин) – определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины.

Формула идеального давления для каждого возраста:

– максимальное АД = $102 + (0,6 \times \text{кол-во лет})$;

– минимальное АД = $63 + (0,5 \times \text{кол-во лет})$.

Всемирная организация здравоохранения предлагает считать нормальными цифрами артериальное давление для систолического (макс) – 100–140 мм рт. ст.; для диастолического 80–90 мм рт. ст.

3. Частота дыхания (ЧД) измеряется следующим образом: испытуемый кладет ладонь так, чтобы она захватила нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота, дыхание должно быть равномерным. Средний показатель ЧД – 14–18 дыхательных циклов в минуту, у спортсменов – 10–16.

4. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – важный показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания. Измеряется с помощью спирометра. Исследуемый берет мундштук спирометра с резиновой трубкой в руки. Затем, сделав предварительно 1, 2 вдоха, быстро набирает максимальное количество воздуха и плавно выдувает его в мундштук до отказа. Необходимо следить, чтобы воздух не выходил через нос. Проводят замеры три раза подряд и фиксируют лучший результат. Средний показатель ЖЕЛ у мужчин колеблется в пределах 3200–4200 мл, у женщин 2500–3500 мл. У спортсменов, особенно занимающихся циклическими видами спорта (плавание, бег, лыжные гонки и т.п.), ЖЕЛ может достигать у мужчин 7000 мл и более, а у женщин 5000 мл и более.

5. Рост стоя и сидя измеряется ростомером. При измерении роста стоя пациент становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планшетку опускают до соприкосновения с головой. При измерении роста сидя пациент садится на скамейку, касаясь вертикальной стойки ягодицами и межлопаточной областью, бедра параллельно опоре. Измерение роста в положении сидя при сопоставлении с другими продольными размерами дает представление о пропорциях тела. С помощью антропометра определяют длину отдельных частей тела: верхней и нижней конечностей, длину туловища. Наибольшая длина тела наблюдается утром. Вечером, а также после интенсивных занятий физическими упражнениями рост может уменьшиться на 2 см и более. После упражнений с отягощениями и штангой длина тела может уменьшиться на 3 см и более из-за уплотнения межпозвоночных дисков.

6. Масса тела – объективный показатель для контроля за состоянием здоровья. Масса тела определяется взвешиванием на рычажных медицинских весах. Масса тела суммарно выражает уровень развития костно-мышечного аппарата, подкожно-жирового слоя и внутренних органов. Исследуемый должен стоять неподвижно на середине площадки весов. Контроль за массой тела целесообразно проводить утром, натощак. Показатель массы фиксируется с точностью до 50 г.

Для определения нормальной массы тела используются различные весоростовые индексы. В практике широко используют индекс Брока.

Нормальный вес тела для людей ростом:

– от 155 до 165 см = длина тела – 100;

– от 165 до 175 см = длина тела – 105;

– от 175 и выше см = длина тела – 110.

Весоростовой индекс Кетле определяется отношением массы тела в граммах к росту в сантиметрах. Средняя величина для мужчин колеблется в пределах 350–400 г/см, для женщин – 340–390 г/см.

Более точную информацию о соотношении физического веса и конституции тела дает метод, который кроме роста учитывает и окружность грудной клетки:

$$\text{вес в кг} = \frac{\text{рост (см)} \times \text{объем грудной клетки (см)}}{240}.$$

Окружности головы, груди, плеча, бедра, голени измеряют сантиметровой лентой.

7. Окружность грудной клетки измеряется в трех фазах: во время обычного спокойного дыхания (пауза), максимального вдоха и максимального выдоха. Исследуемый разводит руки в стороны. Сантиметровую ленту накладывают так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, спереди у мужчин по нижнему сегменту сосков, а у женщин – над молочной железой, в месте перехода кожи с грудной клетки на железу. После наложения ленты исследуемый опускает руки, при измерении максимального вдоха не следует напрягать мышцы и поднимать плечи, а при максимальном выдохе – сутулиться. Разница между величинами окружностей при вдохе и выдохе характеризует экскурсию грудной клетки. Она зависит от морфоструктурного развития грудной клетки, ее подвижности, типа дыхания. Средняя величина экскурсии обычно колеблется в пределах 5–7 см.

Индекс крепости телосложения выражает разницу между длиной тела и суммой массы тела с окружностью грудной клетки на выдохе, рассчитывается следующим способом:

$$И. кр. = \text{рост (см)} - (\text{вес (кг)} + \text{окружность гр. клетки на выдохе (см)}).$$

У взрослых полученная величина меньше 10 оценивается как крепкое телосложение, от 10 до 20 – как хорошее, от 21 до 25 – среднее, от 26 до 35 слабое и более 35 как очень слабое.

8. Пропорциональность телосложения – из показателя роста стоя вычесть разность показателей роста стоя и роста сидя. Норма – 11,5 см.

Коэффициент пропорциональности равен: разницу показателей роста стоя и роста сидя надо умножить на 100% и разделить на показатель роста сидя. Норма: 87–92%. Если коэффициент меньше, то центр тяжести расположен ниже, что имеет большое значение для высокой устойчивости тела в пространстве, что учитывается при отборе в секции горнолыжников, прыгунов с трамплина, борьбы. Обладатели показателя коэффициента пропорциональности более 92% имеют хорошие результаты в беге, прыжках. У женщин эти показатели несколько ниже, чем у мужчин.

9. Кистевая динамометрия – метод определения сгибательной силы кисти. Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по 2, 3 измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у мужчин – 35–50 кг, у женщин – 25–33 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5–10 кг меньше. Любой показатель силы всегда тесно связан с объемом мышечной массы, т.е. с массой тела, зависит от возраста, пола и уровня физической подготовленности обследуемого.

10. Становая динамометрия определяет силу разгибателей мышц спины и измеряется она становым динамометром. Исследуемый становится на площадку со специальной тягой так, чтобы 2/3 каждой подошвы находились на металлической основе. Ноги вместе, выпрямлены, туловище наклонено вперед. Цепь закрепляется за крюк так, чтобы руки находились на уровне колен. Исследуемый, не сгибая рук и ног, должен медленно разогнуться, вытянув тягу. Становая сила взрослых мужчин в среднем равна 130–150 кг, женщин – 80–90 кг. Становую силу рекомендуется измерять только у мужчин. Противопоказания для измерения становой силы: грыжи (паховая, пупочная), грыжа Шморля и др., менструация, беременность, гипертоническая болезнь, миопия (от 5 и более) и др.

Контроль функционального состояния

Уровень подготовленности организма определяется работоспособностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем и состоянием нервной системы. Определить уровень состояния функциональных систем можно с помощью функциональных проб. Функциональная проба – это объективный показатель контроля, способ определения степени влияния дозированной физической нагрузки на организм человека.

Сердечно-сосудистая система (ССС).

1. «Лестничная проба». Необходимо подняться на 4–5-й этаж и понаблюдать за состоянием своего пульса, частоты дыхания, самочувствием. Если есть отдышка, усталость – необходимо через 2, 3 ч повторить подъем, но уже обязательно измерить пульс до и после подъема. Если после подъема пульс равен 100 уд/мин – это отличный показатель работы ССС; 120 уд/мин – хорошо; 140 – удовлетворительно. Можно проверить нормативные показатели другим способом: увеличение пульса после пробы на 25% от исходной величины – отлично; на 50% – хорошо; на 75% – удовлетворительно; выше – плохо.

2. Одномоментная проба – основная проба за контролем ССС – 20 приседаний за 30 с (или 60 подскоков за 30 с на высоту 5–10 см) из исходного положения ноги врозь, руки на поясе. При приседании – колени врозь, руки вперед. Увеличение пульса на 20% от исходной величины – отлично; на 21–40% – хорошо; на 40–65% – удовлетворительно; на 66–75% – плохо; выше – очень плохо. Определить реакцию ССС на дозированную нагрузку (после пробы с приседанием) можно по пульсу восстановления. Если восстановление менее 3 мин – хорошо; 3, 4 мин – удовлетворительно; более 4 мин – плохо.

3. Индекс Руффье. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Руффье. После 5-мин спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 10 с (Р 1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 10 с (Р 2) и через минуту (Р3) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется методом:

$$\frac{6 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200}{10} .$$

Оценка работоспособности сердца:

- 0 – атлетическое сердце;
- 0,1–5 – «отлично» (очень хорошее сердце);
- 5,1–10 – «хорошо» (хорошее сердце);
- 10,1–15 – «удовлетворительно» (сердечная недостаточность);
- 15,1–20 – «неудовлетворительно» (сердечная недостаточность сильной степени).

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Дыхательная система:

1. Частота дыхания (ЧД) – количество дыхательных циклов (вдох – выдох) в 1 мин. Средняя частота дыхания у нетренированных людей в покое – 16–20 циклов в 1 мин. У женщин частота дыхания на 1, 2 цикла больше.

При спортивной деятельности частота дыхания у лыжников и бегунов увеличивается до 20–28 циклов в 1 мин, у пловцов – 36–45; наблюдались случаи увеличения частоты дыхания до 75 циклов в 1 мин.

2. Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе, характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода. После 5-мин отдыха сидя сделать 2–3 глубоких

вдоха и выдоха, а затем максимальный вдох и задержать дыхание. Средние показатели – 40–55 с, для тренированных – 60–90 с. При переутомлении и заболеваниях это время заметно снижается до 30–35 и менее с.

3. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25–30 с, для спортсменов на 40–60 с и более.

Нервная система:

1. Ортостатическая проба – переход из положения лежа в положение стоя. Подсчитывается пульс лежа, после 5-минутного отдыха подсчитывается пульс стоя. По разнице ЧСС за 1 мин определяется возбудимость нервной системы: слабая – 0–6 уд/мин; нормальная – 7–12 уд/мин; живая – 13–18 уд/мин; повышенная – 19–24 уд/мин.

2. Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Поддержание нормальной координации движений происходит за счет совместной деятельности нескольких отделов центральной нервной системы (ЦНС). К ним относятся мозжечок, вестибулярный аппарат, проводники глубоко мышечной чувствительности, кора лобной и височной областей. Центральным органом координации движений является мозжечок. Проба Ромберга проводится в четырех режимах при постепенном уменьшении площади опоры. Во всех случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.

«Очень хорошо», если в каждой позе спортсмен сохраняет равновесие в течение 15 с и при этом не наблюдаются пошатывания тела, дрожание рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если равновесие в течение 15 с нарушается, то проба оценивается «неудовлетворительно». Этот тест имеет практическое значение в акробатике, спортивной гимнастике, прыжках на батуте, фигурном катании и других видах спорта, где координация имеет важное значение. Регулярные тренировки способствуют совершенствованию координации движений. В ряде видов спорта (акробатика, спортивная гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание и др.) данный метод является информативным показателем в оценке функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата. При переутомлении, травме головы и других состояниях эти показатели существенно изменяются.

3. Тест Яроцкого позволяет определить порог чувствительности вестибулярного анализатора. Тест выполняется в исходном положении стоя с закрытыми глазами, при этом обследуемый по команде начинает вращательные движения головой в быстром темпе. Фиксируется время вращения головой до потери обследуемым равновесия. У здоровых лиц время сохранения равновесия в среднем 28 с, у тренированных спортсменов – 90 с и более. Порог уровня чувствительности вестибулярного анализатора в основном зависит от наследственности, но под влиянием тренировки его можно повысить.

4. Пальцево-носовая проба. Обследуемому предлагается дотронуться указательным пальцем до кончика носа с открытыми, а затем с закрытыми глазами. В норме отмечается попадание, дотрагивание до кончика носа. При травмах головного мозга, неврозах (переутомлении, перетренированности) и других функциональных состояниях отмечается промахивание (непопадание), дрожание (тремор) указательного пальца или кисти.

2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Виды травм и оказание первой помощи

Травма – это повреждение с нарушением целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием. К причинам спортивного травматизма можно отнести следующие:

- недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированная тренировка, плохая разминка без учета возраста, пола, физической подготовленности и т.п.);
- недостатки в организации проведения занятий (плохое освещение, неподготовленные снаряды, покрытия и т.п.);
- неудобная спортивная одежда, обувь;
- неблагоприятные климатические, гигиенические условия (влажность, температура воздуха, воды в бассейне и т.п.);
- неправильное поведение занимающегося (поспешность, невнимательность.);
- врожденные особенности опорно-двигательного аппарата;
- переутомление, приводящее к нарушению координации движений;
- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;
- нарушение врачебных требований к организации процесса тренировки (допуск к занятиям без врачебного осмотра).

При занятиях физической культурой чаще всего имеют место физические травмы, преобладают закрытые повреждения (ушибы, растяжения, надрывы, разрывы и т.п.). Приведем характеристику некоторых из них.

Сотрясение – закрытое механическое повреждение тканей и органов без нарушения их анатомической целостности, характеризующееся кратковременным нарушением функции.

Ушиб – закрытое механическое повреждение тканей и органов без нарушения их анатомической целостности, но со стойким нарушением функции. Например, от удара тупым предметом или удара тела о тупой предмет, от воздушной волны, от контрудара и т.д.

Ушиб характеризуется болью в месте воздействия травмирующего агента, припухлостью за счет отека мягких тканей, подкожным кровоизлиянием в мягкие ткани, нарушением функции.

Припухлость обусловлена отеком тканей, кровоизлиянием в ткани, что вызывается повреждением мелких сосудов и определяется как гематома (кровоизлияние под кожу).

Нарушение функции выражено по-разному, в зависимости от того, как и какой орган поврежден.

Первая помощь при ушибе. В первые часы необходим покой, местное охлаждение (лед, снег, холодный компресс), обезболивание, иммобилизующая (обездвиживающая) мягкая повязка.

Растяжение – повреждение связок, мышц и других мягких тканей без нарушения анатомической целостности в результате действия двух сил в противоположных направлениях.

Разрыв – повреждение тканей с нарушением анатомической непрерывности. Механизм травмы такой же, как и при растяжении.

Растяжения и разрывы чаще всего происходят в области связочного аппарата суставов, сухожилий мышц, самих мышц. Растяжения и разрывы чаще всего возникают при беге, прыжках, падении, неудачных движениях, поднятии тяжести и др.

Первая помощь при растяжениях и разрывах: покой, иммобилизующая мягкая повязка, холод, обезболивание.

Перелом – это нарушение целостности кости в результате травмы. Выделяют открытые и закрытые переломы. Данный вид травм очень серьезен сам по себе, а также из-за тех осложнений, которые его сопровождают. Осколки кости могут повредить нервы, кровеносные сосуды, жизненно важные органы.

Достоверные признаки переломов:

- смещение фрагментов кости (по оси, длине и т. д.) в месте перелома;
- крепитация (трение отломков кости);
- наличие костных отломков в ране.

Косвенные признаки переломов:

- боль (постоянная, резкая);
- припухлость;
- деформация в месте перелома;
- нарушение функции (полное прекращение активных движений конечности).

Вывих – это стойкое, ненормальное смещение суставных поверхностей относительно друг друга или выход одной из поверхностей сустава по отношению к другой с разрывом капсулы сустава.

Проявления вывиха:

- 1) боль;
- 2) вынужденное положение конечности, при котором боль наименьшая (при попытке изменить положение конечность занимает прежнее положение – симптом пружинистой фиксации);
- 3) ограничение объема или полная невозможность движений в суставе;
- 4) деформация сустава;
- 5) изменение длины конечности.

Первая помощь при переломах и вывихах оказывается непосредственно на месте происшествия, где осуществляется транспортная иммобилизация (обездвиживание). Для снятия и уменьшения боли можно дать пострадавшему 1–2 таблетки анальгина или другого обезболивающего (пенталгин, баралгин и т. д.), предварительно измельчив таблетку в порошок, засыпать под язык и дать запить чайной ложкой воды.

Иммобилизация – это создание неподвижности или уменьшение подвижности частей тела после травматических повреждений. На месте событий для временной иммобилизации применяют шины, главным образом из различных подручных материалов (фанера, доска и др.), с помощью которых фиксируют поврежденную часть тела. При проведении транспортной иммобилизации необходимо соблюдать следующие правила:

- шина должна фиксировать два сустава (выше и ниже перелома), а при переломах плеча, бедра и голени – три сустава;
- при открытых переломах на рану накладывают стерильную повязку; соединение костных отломков не проводят, в рану их не погружают;
- при закрытых переломах одежду с больного не снимают;
- конечность должна быть зафиксирована в физиологическом положении.

Неправильная иммобилизация может вызвать дополнительную травму и ухудшить состояние пострадавшего.

Рана – это травма, сопровождающаяся нарушением целостности кожных покровов, вызванным механическим воздействием. В зависимости от вида травмирующего агента выделяют следующие раны: колотые, резаные, рваные, укушенные, огнестрельные и т.д.

Раны, как правило, сопровождаются кровотечением. Особенно опасны проникающие раны груди, живота, так как при них часто происходит повреждение внутренних органов с массивным кровотечением, а также ранения передней брюшной стенки с выпадением внутренних органов.

Особое место занимают раны, возникающие от укусов животных. При укусе в рану может попасть инфицированная вирусом бешенства слюна животного. Поэтому необходимо обязательно обратиться в первые часы в травматологический пункт и провести профилактическую прививку против бешенства.

Первая помощь:

1. Инородные тела с поверхности ран не удалять, так как может усилиться кровотечение.

2. Удалить грязь с окружающих участков кожи раствором перекиси водорода (обработку кожи вокруг раны проводить спиртом или 5% спиртовым раствором йода, при этом не допускать попадания жидкости в рану).

3. Закрыть рану стерильной салфеткой или куском стерильного бинта.

4. Произвести иммобилизацию конечности.

Даже из небольшого жизненного опыта вы хорошо знаете, что любое повреждение кожи сопровождается кровотечением той или иной степени.

Кровотечение – это истечение крови из сосудистого русла в ткани и полости организма (брюшную, грудную, в суставы и др.) или во внешнюю среду.

Виды кровотечений:

- артериальные;
- венозные;
- артериально-венозные;
- капиллярные (паренхиматозные) – при ранениях паренхиматозных (внутренних) органов.

По направлению кровотечения:

- внутренние (в брюшную, грудную полость, в полый орган);
- наружные;
- внутритканевые (гематомы).

Симптомы острой кровопотери: бледность кожных покровов, снижение артериального давления, потеря сознания, исчезновение или ослабление пульсации сосудов ниже места раны, расстройство кровообращения ниже места раны (онемение, похолодание конечности).

Первая помощь при кровотечениях – временная остановка кровотечения:

– при сильном наружном артериальном кровотечении используется пальцевое прижатие сосуда выше места раны, этот способ применим в течение короткого времени, необходимого для подготовки к наложению жгута;

– жгут следует накладывать на одежду выше места раны и возможно ближе к ней; наложенный жгут должен быть хорошо виден, его нельзя закрывать одеждой или бинтом, затягивать жгут следует до исчезновения периферического пульса и прекращения кровотечения; жгут нельзя держать непрерывно более 1,5 ч летом и 30 мин зимой, по истечении указанного времени жгут должен быть снят на несколько минут при одновременном прижатии поврежденного сосуда пальцем, а затем вновь наложен несколько выше; после наложения жгута необходимо информировать

пострадавшего о времени наложения жгута или оставить записку в повязке о времени его наложения;

- максимальное сгибание конечности;
- наложение давящей повязки при венозном и капиллярном кровотечении.

Травмы головы – сотрясение мозга является следствием травмы головы, которые могут быть открытыми и закрытыми.

Открытые травмы головы могут сопровождаться обильным кровотечением. Закрытые травмы головы могут сопровождаться местной припухлостью или вмятинами черепа. Раны кожи головы могут обильно кровоточить из-за большого количества кровеносных сосудов в коже головы. Остановка кровотечения из кожных сосудов осуществляется прямым прижатием. Повреждения головного мозга могут сопровождаться нарушением сознания. Нарушения сознания могут быстро прогрессировать и приводить к остановке дыхания.

Первая помощь при травме головы:

- 1) провести начальную оценку состояния пострадавшего;
- 2) вызвать бригаду экстренной медицинской помощи;
- 3) продолжить наблюдение за основными жизненно важными функциями;
- 4) продолжить ручную фиксацию головы и шеи до прибытия бригады экстренной медицинской помощи и внимательно следить за уровнем сознания;
- 5) поддерживать проходимость дыхательных путей и при необходимости проводить искусственное дыхание;
- 6) при осуществлении пальцевого прижатия с целью остановки кровотечения оказывать достаточное давление, не причиняя при этом дополнительной травмы;
- 7) закрыть открытые раны салфетками и наложить стерильную повязку;
- 8) в ожидании прибытия бригады экстренной медицинской помощи успокоить пострадавшего и обеспечить покой, при необходимости – согреть.

Синдром длительного сдавления конечностей.

При сдавлении в транспортном средстве, в завале и т.д. крупных мышечных масс (например, бедра) в сдавленной конечности прекращается кровообращение, и через определенное время в ее тканях накапливается большое количество продуктов нарушения жизнедеятельности мышц, которые являются для организма ядами (миоглобин, калий). При освобождении сдавливающей силы эти продукты быстро поступают в кровоток, часто приводя к тяжелым последствиям.

Признаки и симптомы: сдавление в завале или транспортном средстве более 60 мин. Вовлечение больших мышечных масс (нижние конечности). Отсутствие пульса и заполнения капилляров в сдавленной конечности. Бледные, холодные и влажные кожные покровы. Слабый, частый пульс. Часто отсутствие болей в пораженной конечности. Начальные симптомы шока.

Первая помощь при синдроме длительного сдавления конечностей:

- 1) провести начальную оценку состояния пострадавшего;
- 2) вызвать бригаду экстренной медицинской помощи;
- 3) продолжить наблюдение за основными жизненно важными функциями;
- 4) при необходимости начать искусственное дыхание или сердечно-легочную реанимацию;
- 5) в ожидании прибытия бригады экстренной медицинской помощи успокоить пострадавшего и обеспечить покой, при необходимости – согреть;
- 6) если сдавление продолжается менее 1 ч, освободить из завала или транспортного средства, если это безопасно;

7) если сдавление продолжается более 1 ч, дожидаться прибытия бригады экстренной медицинской помощи;

8) оказать первую помощь по поводу других повреждений;

9) ничего не давать пострадавшему через рот;

10) если сдавление продолжается более 1 ч, а прибытия бригады экстренной медицинской помощи невозможно дожидаться, то на основание сдавленной конечности наложить жгут, обозначив время его наложения, затем освободить пострадавшего из завала или транспортного средства;

11) зафиксировать конечность шиной, применяя подручные средства и придать конечности возвышенное положение и транспортировать своими силами;

12) необходимо помнить о приоритетах – обеспечить постоянное и непрерывное наблюдение за проходимость дыхательных путей, дыханием и кровообращением.

Отморожения. Глубина и площадь повреждения тканей при отморожении выявляется не сразу, а лишь спустя определенное время после согревания. Поэтому в развитии отморожения различают два периода: скрытый (дореактивный) и реактивный (после согревания). Для скрытого периода характерна бледность кожных покровов с потерей чувствительности и местное снижение температуры с нарушением обмена и кровообращения в отмороженных участках пропорционально продолжительности действия и характера температурного фактора. Проявления отморожений появляются после согревания и характеризуются 4 степенями поражений.

1-я степень: пострадавший ощущает зуд, жгучие боли в пораженных участках. Кожа отечная, напряженная, имеет мраморный рисунок. Все эти явления исчезают в ближайшие дни, но надолго сохраняется повышенная чувствительность пораженных участков кожи к холоду.

2-я степень: отморожение сопровождается отеком и некрозом кожи. На цианотичной (синюшной) и отечной коже образуются пузыри с прозрачной жидкостью, которые могут появляться и через несколько дней после согревания. Пострадавший отмечает интенсивные боли в местах отморожения, усиливающиеся при нарастании отека.

3-я степень: наступает омертвление всей толщи кожи вместе с подкожной клетчаткой. На отмороженной коже могут образоваться дряблые пузыри с кровянистым содержимым. Отмечается сильная боль. Кожа бледная и холодная на ощупь. Омертвевшие ткани подвергаются частичному расплавлению и отторжению, что сопровождается нагноением. Образовавшийся дефект заживает в течение 30–60 дней.

4-я степень: характеризуется появлением четкой линии отторжения тканей, но она выявляется только к 10–12-му дню и если раневая поверхность не чувствительна к болевым раздражениям и не кровоточит при уколе, то это свидетельствует о некрозе всех слоев кожи.

Первая помощь при отморожениях в скрытом периоде сводится к скорейшему восстановлению температуры и кровообращения в пораженных тканях. В первую очередь проводят мероприятия по согреванию пострадавшего всеми доступными методами: с помощью грелок, теплых одеял, дают горячую пищу и питье.

Восстанавливают кровообращение в отмороженных участках путем растирания их ватой со спиртом или сухими руками, сочетая с осторожным массажем этой области. После потепления и порозовения кожи накладывают спиртовую или стерильную повязку с толстым слоем ваты. Недопустимо растирать отмороженные участки тела снегом, так как это ведет к дополнительному охлаждению ввиду того, что температура отмороженных тканей значительно выше температуры снега и, кроме того, это чревато опасностью нанесения микротравм, приводящих к инфицированию.

Общие рекомендации по оказанию первой помощи при травмах:

1. Правильно оценить тяжесть травмы и предположить возможность развития осложнений по следующим признакам: жалобы пострадавшего на боль, интенсивность боли и поведение пострадавшего. При этом помните, что чрезмерное возбуждение пострадавшего может свидетельствовать о шоке. Другим важным признаком тяжести травмы является положение тела пострадавшего, которое может быть вынужденным из-за стремления уменьшить боль. Важно своевременно увидеть бледность кожи и холодный липкий пот, которые также могут свидетельствовать о развитии болевого шока. Наиболее частыми причинами развития жизнеугрожающих состояний при травмах являются болевой шок и кровопотеря.

2. Проверить сознание больного. Оно может быть нарушено в различной степени: от незначительного, когда больные неадекватно реагируют на ситуацию, становятся конфликтными, вспыльчивыми, плаксивыми, как бы находятся в состоянии легкого алкогольного опьянения, до глубокого, когда сознание полностью утрачивается и пострадавшие не реагируют даже на самые сильные раздражения. Полная потеря сознания у человека называется комой. Расстройство сознания чаще наблюдается при повреждении головного мозга.

3. При оказании первой помощи применяйте только те средства и методы, которыми вы успешно владеете. Следует избегать даже самых лучших лекарств, если нет убежденности в их безвредности для конкретного больного. Помните о возможной индивидуально повышенной чувствительности к лекарству.

4. Будьте спокойны и заботливы с пострадавшим и постарайтесь его успокоить своим уверенным поведением.

5. Не оставляйте пострадавшего одного до приезда медицинских работников.

Отрицательные реакции организма, возникающие во время самостоятельных тренировочных занятий

К отрицательным реакциям организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, которые могут привести к травмам и заболеваниям, можно отнести следующие: утомление, переутомление, обморочные состояния, острое физическое перенапряжение, гравитационный шок, ортостатический коллапс, гипогликемический шок, солнечный и тепловой удары.

Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся во временном снижении работоспособности в результате проведенной работы. Это своего рода диспропорция между расходом и восстановлением энергетических веществ. Утомление служит естественным сигналом возможного истощения организма и одновременно предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения. Частая повторная физическая работа при отсутствии отдыха, на фоне недостаточного сна, нерегулярного питания, а также при отклонении в состоянии здоровья может привести к состоянию переутомления. Явления переутомления могут нарастать постепенно, незаметно, нарушается сон, ухудшается аппетит, затем появляется ощущение усталости, нежелание заниматься, усиливается потоотделение, снижается вес, появляются другие нарушения. При выраженной и тяжелой степени переутомления снижается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Обморочные состояния могут являться следствием грубых нарушений методических и санитарно-гигиенических требований при проведении занятий. Например, чрезмерная физическая нагрузка на занятиях может вызвать снижение

венозного тонуса или спазм сосудов, что приводит к резкому снижению доступа крови в головной мозг и потере сознания.

Обморок может быть и при гипервентиляции легких от интенсивного и длительного применения дыхательных упражнений, когда в крови резко понижается содержание углекислого газа, являющегося стимулятором дыхательного центра. В результате этого снижается частота дыхания, перестает действовать «дыхательный насос», сосуды на периферии переполняются кровью, уменьшается венозный приток крови к сердцу, возникает анемия мозга. Кратковременная потеря сознания может возникать при занятиях с тяжестями, когда силовые упражнения выполняются с чрезмерной натугой. При этом резко повышается внутригрудное и внутрибрюшное давление, прекращается присасывающее действие грудной клетки, снижается артериальное давление. Указанные явления усугубляются сильным напряжением мышц, пережимающих кровеносные сосуды. Все это в конечном итоге может обескровить головной мозг и вызвать обморок. Для оказания первой помощи пострадавшего следует уложить на спину, чтобы ноги и нижняя часть туловища располагались чуть выше головы, открыть доступ свежему воздуху.

Острое физическое перенапряжение появляется, когда занимающийся переоценивает свои физические возможности и пытается выполнить непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения. Причиной острого физического перенапряжения могут быть занятия физическими упражнениями в болезненном состоянии или занятия сразу после перенесенных острых инфекционных заболеваний (грипп, ангина и т.п.). Все случаи острого физического перенапряжения требуют специального лечения.

Гравитационный шок возникает при внезапной остановке после интенсивного бега (чаще всего на финише); в связи с прекращением действием «мышечного насоса» большая масса крови застаивается в раскрытых капиллярах и венах мышц нижних конечностей на периферии, и мозг недостаточно снабжается кислородом. В результате возникает относительная анемия (обескровливание) мозга, на что указывают резкое обеление лица, слабость, головокружение, тошнота, потеря сознания и исчезновение пульса. Для профилактики гравитационного шока не следует допускать внезапной остановки после интенсивной физической работы.

Ортостатический коллапс – разновидность гравитационного шока. Это явление развивается при длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности.

Гипогликемический шок – следствие недостатка в организме сахара, острого нарушения углеводного обмена в результате продолжительной напряженной физической работы (бега на длинные дистанции, лыжного марафона, туристического похода, преодоление сверхдлинной дистанции в плавании, велоспорте и т.д.). Основные симптомы гипогликемического шока – слабость, бледность кожных покровов, недомогание, обильное выделение пота, головокружение, учащенный пульс слабого наполнения, расширенные зрачки, ощущение острого голода, иногда спутанность сознания, в тяжелых случаях – холодный пот, отсутствие зрачкового, сухожильных и брюшного рефлексов, резкое падение кровяного давления, судороги. Характерные признаки гипогликемического шока могут проявиться и при остром физическом перенапряжении, когда человек переоценивает свои физические возможности и пытается выполнить непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения. Для профилактики гипогликемического состояния полезно перед предстоящей длительной мышечной работой (за 10–15 мин до старта и на дистанции) принимать сахар, специальные питательные смеси. В случае появления

перечисленных признаков следует немедленно выпить крепкий чай с 6–8 кусочками сахара, если нет возможности приготовить чай, можно дать воду с сахаром или один сахар.

Солнечный и тепловой удары. Солнечный удар возникает при длительном действии солнечных лучей на обнаженную голову или тело. Тепловой удар – остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегревом организма в результате воздействия высокой температуры окружающей среды. Признаки: усталость, головная боль, слабость, боли в ногах, спине, тошнота; позднее – повышение температуры, шум в ушах, потемнение в глазах, упадок сердечной деятельности и дыхания, потеря сознания. Для профилактики при занятиях в жаркую солнечную погоду необходимо надевать на голову светлый головной убор, избегать длительных интенсивных нагрузок, периодически в тени выполнять упражнения на расслабление. При оказании первой помощи пострадавшего следует немедленно перенести в прохладное место, в тень, снять одежду и уложить, немного приподняв голову; обеспечить покой, охладить область сердца и голову, постепенно поливая холодной водой с руки или прикладывая холодный компресс; обильно напоить. Для возбуждения дыхательной деятельности дать понюхать нашатырный спирт, выпить капли Зеленина или другие сердечные средства. При нарушении дыхания сделать искусственное дыхание. Перенести пострадавшего в медицинский пункт.

При остром миозите занимающихся беспокоят боли в мышцах, особенно в первые недели занятий или тренировок. Эти боли связаны с неподготовленностью мышц к интенсивным нагрузкам, накоплением продуктов незавершенного обмена веществ в мышцах, в результате этого возникает местная интоксикация. В целях предупреждения острого миозита необходимо строго выполнять методические принципы систематичности, постепенности, доступности, учета индивидуальных возможностей занимающихся.

При появлении мышечных болей необходимо снизить интенсивность и объем физической нагрузки, но не прекращать учебные занятия или тренировки, применять душ, ванны, особенно полезен массаж.

Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма

1. *Внимательность и собранность.* На тренировке необходимо думать только о ней, и ни о чем другом. Быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли.

2. *Знание техники безопасности.* В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности, с которыми вы должны ознакомиться в первую очередь. Например, в борцовском зале нельзя сидеть спиной к коврику, в тренажерном зале тяжелые веса должны подстраховываться партнером и т.д.

3. *Качественные инвентарь и покрытие зала.* Плохо висящий мешок может при падении сломать ноги. Если у тренажера перетерт тросик – такой тренажер лучше обходить стороной. Следует обратить внимание и на наличие на татами осколков стекла, трещин, надрывов, рассоединений матов.

4. *Правильная форма и обувь.* Длинные, не по размеру штаны могут зацепиться за пальцы ног. Неправильная или некачественная обувь для бега может привести к болям в голеностопном суставе и колене.

5. *Соблюдение правил личной гигиены.* Ногти надо стричь и на руках, и на ногах. Одежду (форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д.

6. *Хорошая разминка и разогрев мышц.* Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность и амплитуду.

7. *Правильное выполнение техники движений и приемов.* При освоении нового упражнения обязательно начинайте с изучения правильной техники выполнения движения, не торопитесь увеличивать амплитуду, скорость удара или рабочий вес штанги. Пусть ваш организм освоит новое движение, его правильную биомеханику. Именно в силу не сложившегося механизма межмышечной координации при освоении новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий.

8. *Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня.* Вы работали всю ночь, не выспались и пришли на тренировку – тренировку следует упростить до минимума – никаких жимов штанги по 140 кг или 10–15 спаррингов. Также нужно знать о таком факте, как перетренированность, которая возникает из-за переоценки возможностей своего организма и чрезмерном упорстве в занятиях спортом. Сюда же относится чрезмерное упорство при растягивании, приводящее к растяжению мышц.

9. *Старые травмы нужно долечивать.* После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе заработаете новую травму.

10. *Нарушение методики тренировок.* Если вы не соблюдаете принцип последовательности и постепенности наращивания тренировочных нагрузок, то неизбежно столкнетесь с травмами. Нельзя бросаться из одной крайности в другую при планировании тренировочного процесса. Все изменения программы должны логично вытекать одно из другого. Необходимо также учитывать особенности телосложения, состояния здоровья, возрастные особенности, физическую подготовленность. Травмы возникают при внезапном увеличении частоты, продолжительности или интенсивности тренировки. Безопасным считается увеличение одного из компонентов на 5% без внесения дополнительных изменений.

Если один из компонентов увеличивается более резко, то возникает необходимость временных корректировок.

11. *После тренировки обязательно необходимо выполнить заминку.* Заминка – это переходный этап от активной спортивной деятельности к состоянию покоя. Постепенное охлаждение призвано способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, выполняемые во время заключительного этапа тренировки, способствуют развитию гибкости, а также могут предотвратить возникновение мышечной боли и усталости.

12. *Врачебный контроль.* При некоторых заболеваниях (если нет запрета на тренировки) должен быть набор ограничений на упражнения и интенсивность тренировок. Например, при головных болях, внутреннем черепном давлении, смещении мозга и т.п. нежелательны резкие наклоны головы, стойка на руках и акробатика и, разумеется, спарринги в контакт.

Неверный подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к тренировкам после перенесенных травм – верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне. Например, подбор комплекса силовых упражнений без учета здоровья и гибкости позвоночника может спровоцировать ухудшение его состояния. Первое время необходимо уделять внимание исправлению осанки и увеличению гибкости, а затем уже включать в программу более сложные движения. Грубые нарушения спортивного режима (употребление спиртного накануне тренировки) также вносят свой вклад в возникновение травм.

13. *Баланс между силой и гибкостью.* Регулярная тренировка гибкости позволит

уменьшить тугоподвижность мышц, улучшить координацию, увеличить амплитуду движения в суставах. Тренировка силы может снизить риск небольших мышечных травм, поскольку более сильные мышцы лучше противостоят нагрузкам. Помимо укрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок), тренировка силы повышает прочность костей, связок и суставов, тем самым повышая сопротивляемость механическим повреждениям.

14. Профилактика травматизма суставов. У занимающихся с отягощениями нередко встречаются болевые ощущения в коленных суставах. Часто это бывает связано с симптомами перенапряжения. Для предотвращения повреждений коленных суставов рекомендуется воспользоваться следующими советами:

- предохраняйте коленные суставы от переохлаждения, применяя соответствующую одежду;
- не тренируйтесь в обуви, имеющей высокие каблуки.
- перед тренировкой проводите тщательную разминку.

3. ТЕСТЫ К 5 ГЛАВЕ

1. Какие показатели самоконтроля относятся к субъективным?

- А. Утомление.
- Б. Самочувствие.
- В. Масса тела.
- Г. Пульс.

2. К объективным показателям самоконтроля относятся.

- А. Аппетит.
- Б. Работоспособность.
- В. Частота дыхания.
- Г. Артериальное давление.
- Д. Жизненная емкость легких.

3. Формула идеального максимального давления для каждого возраста определяется по формуле.

- А. $102 + (0,6 \times \text{кол-во лет})$.
- Б. $100 + (0,6 \times \text{кол-во лет})$.
- В. $102 + (0,8 \times \text{кол-во лет})$.

4. Формула идеального минимального давления для каждого возраста определяется по формуле.

- А. $63 + (0,5 \times \text{кол-во лет})$.
- Б. $65 + (0,5 \times \text{кол-во лет})$.
- В. $65 + (0,7 \times \text{кол-во лет})$.
- Г. $63 + (0,7 \times \text{кол-во лет})$.

5. Всемирная организация здравоохранения предлагает считать нормой артериального давления.

- А. Максимальное от 90 до 130 мм рт. ст. Минимальное от 70–80 мм рт. ст.
- Б. Максимальное от 100 до 140 мм рт. ст. Минимальное от 80–90 мм рт. ст.
- В. Максимальное от 110 до 150 мм рт. ст. Минимальное от 90–100 мм рт. ст.

6. Средний показатель частоты дыхания у спортсменов.

- А. 14–18 дыхательных циклов в минуту.
- Б. 12–14 дыхательных циклов в минуту.
- В. 10–16 дыхательных циклов в минуту.

7. Средний показатель ЖЕЛ у мужчин колеблется в пределах.

А. 3200–4200 мл.

Б. 3300–4300 мл.

В. 3100–4100 мл.

8. Средний показатель ЖЕЛ у женщин колеблется в пределах.

А. 2400–3400 мл.

Б. 2500–3500 мл.

В. 2600–3600 мл.

9. По какой формуле определяется индекс Брока для людей ростом от 165 до 175 см?

А. Длина тела – 100.

Б. Длина тела – 105.

В. Длина тела – 110.

10. Индекс крепости телосложения у взрослых оценивается как среднее телосложение.

А. 10–20.

Б. 21–25.

В. 26–30.

11. После подъема по лестнице пульс равен 100 уд/мин.

А. Отличный показатель работы CCC.

Б. Хороший показатель работы CCC.

В. Удовлетворительный показатель работы CCC.

12. Восстановление частоты сердечных сокращений после выполнения одномоментной пробы менее 3 мин.

А. Удовлетворительный результат.

Б. Хороший результат.

В. Отличный результат.

13. Индекс Руффье определяется по формуле.

А. $\frac{6 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$.

Б. $\frac{6 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$.

В. $\frac{6 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$.

14. Проба Штанге.

А. Задержка дыхания на вдохе.

Б. Задержка дыхания на выдохе.

15. Показателем работы какой системы организма является ортостатическая проба?

А. Сердечно-сосудистой.

Б. Дыхательной.

В. Нервной.

16. При проведении пробы Ромберга очень хорошим результатом сохранения равновесия считается.

А. 10 с.

Б. 15 с.

В. 20 с.

17. Тест Яроцкого позволяет определить порог чувствительности.

А. Зрительного анализатора.

Б. Вестибулярного анализатора.

В. Слухового анализатора.

Г. Тактильного анализатора.

18. Ушибом называется.

А. Закрытое механическое повреждение тканей и органов.

Б. Открытое механическое повреждение тканей и органов.

19. Сколько степеней проявления отморожения существуют:

А. 2.

Б. 3.

В. 4.

Г. 5.

20. Утомление характеризуется.

А. Физиологическим состоянием организма.

Б. Физическим состоянием организма.

В. Психическим состоянием организма.

21. Ортостатический коллапс – это разновидность.

А. Анафилактического шока.

Б. Гипогликемического шока.

В. Гравитационного шока.

22. Гипогликемический шок – это следствие острого нарушения.

А. Белкового обмена.

Б. Углеводного обмена.

В. Жирового обмена.

23. Заминкой называется переходный этап.

А. От активной спортивной деятельности к состоянию покоя.

Б. От состояния покоя к активной спортивной деятельности.

24. Нарушение равновесия помогает выявить проба.

А. Яроцкого.

Б. Кверга.

В. Ромберга.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баранов, В. В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры: учебно-методическое пособие / В. В. Баранов, М. И. Кабышева. – Оренбург: ОГУ. – 2012. – 214 с. – Текст : непосредственный.
2. Гриднев, В. А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В. А. Гриднев, С. В. Шпагин. – Тамбов: Изд-во ФГБОУ ВПО «ТГТУ». – 2015. – 80 с. – Текст : непосредственный.
3. Давиденко, В. Н. Лёгкая атлетика: учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / В. Н. Давиденко. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого. – 2012. – 75 с. – ISBN 978-5-87954-700-9 – Текст : непосредственный.
4. Добрынин, И. М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе: учебное пособие / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 2016. – 99 с. – Текст : электронный. – https://www.fizkult-ura.ru/system/files/imce/books/legkay_atletika/Davidenko.pdf (дата обращения: 08.04.2025).
5. Кабышева, М. И. Использование средств и методов восточных оздоровительных систем на занятиях физической культурой в вузе: учеб. пособие / М. И. Кабышева, О. В. Подкопаева, И. В. Горшенина. – Оренбург: ОГУ. – 2019. – 134 с. – Текст : непосредственный.
6. Кабышева, М. И. Средства и методы самоподготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО : учебное пособие / М. И. Кабышева, С. Ю. Розинцева. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кубанский государственный университет. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2023. – 183 с. ISBN 978-5-8209-2233-6. – Текст : непосредственный.
7. Кокшаров, Е. В. Подбор и подготовка лыжного инвентаря: методические рекомендации / Е. В. Кокшаров; под ред. Е. В. Кокшарова, Е. А. Слушкиной. – Екатеринбург: ФГБОУ ВПО УрИ ГПС. – 2011. – 30 с. – Текст : непосредственный.
8. Салахияев, Р. Р. и др. «История и возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: учебно-методическое пособие / Р. Р. Салахияев и др. – Казань: КФУ, 2015. – 88 с. – Текст : непосредственный.
9. Спирина, И. К. Лёгкая атлетика: анализ техники, методика обучения и особенности выполнения нормативов комплекса «ГТО»: учебно-методическое пособие для студентов лечебного, стоматологического, педиатрического, медико-профилактического и фармацевтического факультетов / И. К. Спирина. – Краснодар: ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России. – 2020. – 122 с. – Текст : непосредственный.
10. Столяр, К. Э. и др. Дисциплина «Физическая культура и спорт». ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов: учебное пособие / К. Э. Столяр и др. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова». – 2016. – 63 с. – Текст : непосредственный.
11. Тхорев, В. И. Рекомендации по подготовке обучающихся к испытаниям комплекса ГТО : методическая разработка / В. И. Тхорев, С. П. Аршинник, Н. Д. Фролова. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2023. – 29 с. – Текст : непосредственный.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. Оренбург: изд-во ОГУ. – 2014. – 110 с. – Текст : непосредственный.
2. Гавронина, Г. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза: учебно-метод. пособие / Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова, К. В. Чедов. – Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2019. – 104 с. – Текст : непосредственный.
3. Давыдова, С. А. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С. А. Давыдова, А. Р. Галеев, Н. И. Синявский, А. В. Фурсов. Нижневартовск: изд-во НВГУ. – 2021. – 68 с. – Текст : непосредственный.
4. Кабышева, М. И. Физическая культура девушек и женщин: метод. пособие / М. И. Кабышева, В. В. Смородин. – Оренбург: ОГУ. – 2019. – 35 с. – Текст : непосредственный.
5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566007> (дата обращения: 21.03.2025).

Дополнительная литература

1. Антонов, А. И. Комплексная подготовка для выполнения нормативов «Готов к труду и обороне отечества»: учебно-методическое пособие / А. И. Антонов. – Архангельск. – 2016. – 140 с. – Текст : непосредственный.
2. Богданов, В. М., Самостоятельная подготовка студентов вузов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учеб. пособие / В. М. Богданов, В. С. Пономарёв, Л. П. Богданова. – Самара: изд-во Самарского университета. – 2019. – 76 с. – Текст : непосредственный.

Интернет-ресурсы

7. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО)». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224>. Дата обращения: 11.02.25.
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне" (ГТО)» (Зарегистрирован 28.03.2023 № 72751) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202303290003>. Дата обращения: 02.03.25.
9. Перечень основных нормативно-правовых актов и документов, регламентирующих порядок организации работы по введению в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kurskzags.ru/assets/docs/gto/Perechen_dokumentov_GTO.pdf. Дата обращения: 05.04.25.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КЛЮЧ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ И ПРОВЕРКИ К ТЕСТАМ 1 ГЛАВЫ

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1	А, Б, В	21	А	41	Г
2	А, Б, Г	22	Б, Г, Д	42	Г
3	А	23	А, Д	43	А
4	В	24	Б	44	А
5	Б	25	В	45	В
6	В	26	Б	46	Б
7	Б	27	А	47	Г
8	А	28	Б	48	Б
9	А, Б, В	29	В	49	Б
10	В, Г	30	В	50	Г
11	Б	31	А, Б	51	А
12	В	32	Б	52	В
13	В	33	В	53	В
14	Б	34	Б	54	Б
15	В	35	Б	55	А
16	В	36	Б	56	Б
17	А	37	А	57	Г
18	Б, Г	38	А	58	В
19	Б	39	Б	59	В
20	Г	40	В	60	В
				61	Б
				62	Г
Оценка: 52–62 балла – «5» отлично; 41–51 балла – «4» хорошо; 30–40 баллов – «3» удовлетворительно; менее 30 баллов – «2» неудовлетворительно.					

КЛЮЧ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ И ПРОВЕРКИ К ТЕСТАМ 2 ГЛАВЫ

№ вопроса	Ответ
1	Б
2	В
3	Б, В
4	Б
5	В
6	А, Б, В
7	Б
8	В
Оценка: 7 баллов – «5» отлично.; 5–6 баллов – «4» хорошо.; 3–4 баллов – «3» удовлетворительно.; менее 3 баллов – «2» неудовлетворительно.	

КЛЮЧ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ И ПРОВЕРКИ К ТЕСТАМ 3 ГЛАВЫ

№ вопроса	Ответ
1	В
2	Б
3	Г
4	Б
5	А, Б, Г
6	Б
7	А, В, Г
8	А, В, Д
9	Б
10	А, В
Оценка: 10 баллов – «5» отлично.; 7–9 баллов – «4» хорошо.; 4–6 баллов – «3» удовлетворительно.; менее 4 баллов – «2» неудовлетворительно.	

КЛЮЧ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ И ПРОВЕРКИ К ТЕСТАМ 4 ГЛАВЫ

№ вопроса	Ответ
1	Г
2	Б
3	Б
4	А
5	Б
6	Б
7	В
8	А
9	А
Оценка: 9 баллов – «5» отлично.; 6–8 баллов – «4» хорошо.; 4–5 баллов – «3» удовлетворительно.; менее 4 баллов – «2» неудовлетворительно.	

КЛЮЧ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ И ПРОВЕРКИ К ТЕСТАМ 5 ГЛАВЫ

№ вопроса	Ответ
1	А, Б
2	В, Г, Д
3	А
4	А
5	Б
6	В
7	А
8	Б
9	Б
10	Б
11	А
12	Б
13	В
14	А
15	В
16	Б
17	Б
18	А
19	В
20	А
21	В
22	Б
23	А
24	А, В
Оценка: 20–24 балла – «5» отлично.; 15–19 баллов – «4» хорошо.; 10–14 баллов – «3» удовлетворительно.; менее 10 баллов – «2» неудовлетворительно.	