

А. В. Буриков  
Г. В. Дворниченко

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

*Учебно-методическое пособие*

Ярославль 2022

Рецензенты:

Воронин С. М. – заслуженный работник физической культуры РФ, кандидат биологических наук, профессор, спортивный судья ВК, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова.

Васин В. Н. – заслуженный работник физической культуры РФ, кандидат педагогических наук, доцент, спортивный судья ВК, старший преподаватель кафедры физической подготовки Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны.

Буриков А. В., Дворниченко Г. В. Физическая культура в профессиональной образовательной организации: учебно-методическое пособие. Ярославль, 2022. - 108 с.

В учебно-методическом пособии, подготовленном для преподавателей и обучающихся старших классов общеобразовательных и студентов всех специальностей профессиональных образовательных организаций обобщен и конкретизирован большой теоретический, методический и практический материал по методике проведения общеразвивающих упражнений и обучению физическим упражнениям.

В пособии рассматривается техника выполнения отдельных элементов, методика обучения студентов, даются практические советы по организации и проведению учебных занятий, и самостоятельных занятий по физической культуре, содержит ряд практических и методических рекомендаций, помогающих преподавателям при обучении обучающихся и студентов физическим упражнениям и формированию у них организационно-методическим навыков. Его цель – повысить уровень организационно-методических умений и практических навыков в проведении занятий по физической культуре.

Пособие подготовлено в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.02. 2012 №413; с изменениями и дополнениями), Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з); рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
ГЛАВА I. Физическая культура как средство повышения эффективности профессиональной деятельности	7
1.1. Физическое совершенствование – определяющий фактор повышения профессиональной деятельности	7
1.2. Физическая культура как учебная дисциплина в образовательной организации	10
ГЛАВА II. Общая характеристика основ методики физической культуры	12
2.1. Общие положения и понятия методики физической культуры	12
2.2. Общие понятия о методах и методических приемах физического совершенствования	20
2.3. Методика обучения физическим упражнениям и формирование двигательных навыков и умений	28
2.3.1. Ознакомление	29
2.3.2. Разучивание	31
2.3.3. Тренировка	32
2.4. Методика обучения командным, методическим и организаторским знаниям, навыкам и умениям	34
2.4.1. Проведение строевых приемов	36
2.4.2. Проведение общеразвивающих упражнений на месте словесным методом	37
2.4.3. Проведение общеразвивающих упражнений в движении методом показа	38
2.4.4. Проведение общеразвивающих упражнений методом по разделением	39
2.4.5. Проведение общеразвивающих упражнений поточным методом	40
2.4.6. Управление группой (классом) в подготовительной (вводной) части занятия	41

2.4.7. Проведение подготовительной (вводной) части занятия	42
2.5. Способы организации занимающихся и управления группой в ходе проведения практических занятий	43
ГЛАВА III. Обучение физическим упражнениям	48
3.1. Гимнастические упражнения	49
3.2. Упражнения с гирями	71
3.3. Приседания и прыжки	75
3.4. Самостраховка	76
3.5. Легкоатлетические упражнения	81
3.6. Тренировка в выполнении упражнений	90
ГЛАВА IV. Организация и проведение самостоятельной физической тренировки	91
4.1. Тренировочная направленность самостоятельных занятий	92
4.2. Оздоровительная направленность самостоятельных занятий	96
4.3. Самоконтроль на занятиях по физической подготовке и индивидуальной тренировке	99
4.3.1. Субъективные показатели самоконтроля	99
4.3.2. Объективные показатели самоконтроля	101
Заключение	105
Литература	106

## ВВЕДЕНИЕ

Цель настоящего учебного пособия – формирование устойчивых теоретических знаний по организации практических занятий и совершенствование методических умений и навыков.

Учебное пособие систематизировано и построено в соответствии с планом и программой изучения дисциплины «Физическая культура», содержит подобранные рисунки и таблицы, которые способствуют лучшему восприятию техники выполнения физических упражнений, приемов и действий и помогают успешно овладевать различными методическими приемами, умениями и навыками проведения занятий по физической культуре.

Помня о том, что организаторско-методические навыки и умения формируются на базе твердых знаний основ теории и методики физической культуры. Изложенный в ней материал во многом способствует правильному представлению об основных понятиях, о методах и методических приемах физического совершенствования и направлен на привитие обучающимся методических и организаторских знаний, навыков и умений.

В основу последовательного изучения методики организации и проведения практических занятий по физической культуре положен опыт работы преподавателей кафедр физической культуры общеобразовательных школ, профессиональных образовательных организаций и вузов Ярославской области.

На его основе рассмотрена сущность знаний, умений и навыков по проведению практических занятий по разделам физической культуры, а также показаны пути их формирования и развития с тем, чтобы способствовать повышению уровня физического развития и методических знаний, умений и навыков обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций.

Материал, данного учебно-методического пособия позволяет определить сущность, особенности, структуру, задачи и направленность самостоя-

тельных занятий с целью формирования у обучающихся и студентов знаний, навыков в их проведении и привитие привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

# ГЛАВА I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1. Физическое совершенствование – определяющий фактор повышения профессиональной деятельности

Многочисленными исследованиями, проводимыми научно-педагогическими и научно-исследовательскими работниками как у нас в стране, так и за рубежом на протяжении последних десятилетий убедительно доказано, что для предотвращения отрицательных воздействий негативных факторов окружающей среды, а также для повышения профессиональной работоспособности незаменимыми средствами является физическая культура. Специальными задачами, решаемыми средствами и методами физической культуры, являются:

- формирование способности к перенесению статических напряжений при малоподвижном и монотонном труде;
- развитие специальной выносливости;
- совершенствование быстроты и точности ответных реакций и действий, ориентированных в пространстве и времени;
- поддержание оптимальной массы тела;
- повышение устойчивости организма к перегреванию, охлаждению, перепаду температур;
- развитие смелости, решительности, выдержки, самообладания, инициативы и находчивости, эмоциональной устойчивости;
- восстановление функциональных нарушений нервной и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, зрительного утомления, осанки и др.

Конечной целью и ключевым фактором всего процесса физического воспитания, в котором составной частью входит изучение предмета «Физи-

ческая культура», является физическая состояние, обусловленное необходимым уровнем овладения теоретических знаний, организационно-методических умений и практических навыков в области физической культуры и здорового образа жизни.

Физическое состояние оценивается по сумме показателей физического развития, состояния здоровья и теоретической и организационно-методической физической подготовленности личности.

Физическое развитие характеризуют такие морфологические показатели, как рост, масса, окружность груди, развитие мышечной системы. Уровень физического развития определяется по данным внешнего осмотра и антропологическим измерениям.

Состояние здоровья зависит от нормального функционирования всех органов и систем человека, а также от наличия или отсутствия болезней, морфологических изменений организма обучающихся. Эти данные выявляются во время медицинского осмотра (диспансеризации).

Физическая подготовленность обучающихся предполагает разносторонние двигательные способности и оптимальный уровень развития физических и прикладных навыков. Она совершенствуется под влиянием систематических занятий физическими упражнениями, с помощью которых развиваются основные физические качества.

Вся система обучения и воспитания обучающихся на занятиях по «Физической культуре» направлена на обеспечение готовности обучающихся к учебной, общественно-полезной и профессиональной деятельности. Одним из компонентов готовности обучающихся к профессиональной деятельности является физическая готовность.

Физическая готовность – это определенное физическое состояние, обеспечивающее высокую работоспособность в процессе учебной, общественно-полезной и профессиональной деятельности и характеризующееся соответствующим физическим развитием, функциональным состоянием ор-



ганизма, уровнем физической подготовленности и степенью устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Физическая культура оказывает положительное влияние на все компоненты физической готовности: телесную, функциональную, двигательную. Объективной основой такого влияния является перенос двигательного опыта (перенос тренированности). Под переносом понимается влияние одного вида деятельности человека на другой. Применительно к физической культуре обучаемых под переносом тренированности понимается влияние занятий физическими упражнениями на различные показатели учебной, общественно-полезной и профессиональной деятельности. В зависимости от характера проявления он может быть прямым и опосредованным.

**Прямой перенос** наблюдается в том случае, когда виды двигательной активности в повседневной деятельности в процессе учебы совпадают по своей структуре и пространственно-временным характеристикам.

В большинстве случаев влияние физической культуры на уровень физической подготовленности обучающихся носит **опосредованный** характер, так как формирование физической готовности средствами физической культуры представляет собой процесс совершенствования организма за счет прогрессивных функциональных, морфологических и биохимических изменений.

В результате исследований установлено, что человек обладает неограниченными возможностями приспосабливаться к необычным условиям окружающей среды, воздействию различных экстремальных факторов, таких как высокие тренировочные нагрузки, условия измененной газовой среды, высокие и низкие температуры, повышенная влажность, пониженная освещенность, перегрузки, укачивание, кислородное голодание, перепады давления и т. д. Это приспособление обеспечивается в процессе активной жизнедеятельности и тренировки за счет резервных возможностей организма, а также выработки и совершенствования компенсаторных, приспособительных реакций.

Таким образом, улучшая физическое развитие и функциональное состояние организма, повышая уровень физической подготовленности, совершенствуя устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, физическая культура в современных условиях является основным средством обеспечения физической готовности обучающихся к учебной, общественно-полезной и профессиональной деятельности.

## **1.2. Физическая культура как учебная дисциплина в образовательной организации**

Физическая культура – это составная часть общей культуры и профессиональной подготовки обучающихся и студентов, неотъемлемая часть образовательного процесса, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Физическая культура в образовательной организации направлена на совершенствование двигательных способностей обучающихся, практическое освоение упражнений, приемов и действий учебной программы, овладение обучающимися теоретическими знаниями, формирование у них необходимых организаторско-методических умений и навыков в организации и управления процессом физического совершенствования на занятиях по физической культуре.

Физическая культура в образовательной организации должна способствовать пропаганде здорового образа жизни, воспитанию у обучающихся духовности и нравственности, морально-волевых и психических качеств, привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Содержание, характер, условия обучения и подготовки обучающихся к учебной, общественно-полезной и профессиональной деятельности имеют

свои особенности, что определяет специальную направленность педагогического процесса их физического обучения и воспитания.

Под специальной направленностью понимается подбор и применение таких средств, методов и форм, которые в наилучшей степени обеспечивают решение как общих, так и частных задач. В современных условиях вопросы специальной направленности физического обучения и воспитания приобретают большое теоретическое и практическое значение.

Учебная работа обучающихся различных категорий образовательных организаций представляет собой напряженный умственный труд, характеризуемый гиподинамическим режимом. Современная тенденция к увеличению объема информации, необходимой для формирования потенциала компетентностной подготовки выпускника образовательной организации, требует от обучаемых в процессе обучения высоких энергозатрат.

В образовательной системе физическая культура и спорт - обязательная и неотъемлемая часть обучения и воспитания, неразрывно связанная с другими дисциплинами. Этот многогранный процесс, в котором используются различные средства, формы и методы, имеет один и тот же объект - обучающиеся и студенты, единую цель - сформировать их высокий уровень учебной, общественно-полезной и профессиональной компетенции.

Обучению и воспитанию на предмете «Физическая культура» присущи общие и частные закономерности педагогической деятельности, а также специфические черты. Так, на занятиях обязательно учитываются возрастные и половые особенности обучаемых. Педагогический процесс совершенствования физических способностей обучаемых связан с непосредственным воздействием на биологическую природу человека. Эффективность достигается в том случае, если применение тех или иных средств и методов физической культуры основывается на знании биологических законов организма человека и требований спортивной медицины.

## ГЛАВА II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методику физической культуры обучающихся и студентов составляет совокупность взаимосвязанных методов и методических приемов.

Методы физической культуры – это определенные способы или пути решения какой-либо конкретной задачи по физическому совершенствованию обучаемых.

В процессе физического воспитания применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования.

### 2.1. Общие положения и понятия методики физической культуры

При обучении простому двигательному действию, в процессе отработки того или иного элемента занятия или при проведении различных форм физической культуры необходима своя методика. Однако во всех этих частных проявлениях процесса физического совершенствования обучающихся принято выделять общие категории методики, к которым относятся цели, принципы обучения и воспитания, методы обучения, средства методики физической культуры, организационно-управленческие действия руководителя занятий.

*Цели* методики физической культуры заключаются в рациональном использовании ее средств, методов и форм для достижения необходимого уровня физической готовности всех категорий обучающихся и студентов.

На различных этапах их профессионального совершенствования ставятся промежуточные цели, характерные для различных форм и разделов физической культуры, используемых при обучении по предмету «Физическая культура», которые выполняют свои специфические функции и решают определенный круг задач.

Подготовка в области физической культуре представляет собой специализированный педагогический процесс обучения и воспитания обучающихся и студентов. Достижение поставленных перед ней целей возможно при обязательном соблюдении руководящих положений, которые называются **принципами обучения и воспитания** и отражают закономерности педагогической науки и требований, предъявляемых к соответствующему уровню компетенций в области физической культуры.

**Методы обучения** – это, пути и способы, с помощью которых достигается цель и решаются конкретные учебные задачи физической культуры. Методы состоят, как правило, из взаимосвязанных элементов, представляющих собой методические приемы.

Под **средствами методики физической культуры** понимается совокупность упражнений и способов организации занимающихся, применяемая для реализации того или иного метода обучения.

**Организационно-управленческие действия руководителя занятий** являются важным элементом методики физической культуры. Они включают:

- команды и распоряжения для управления обучаемыми;
- владение программным материалом;
- соблюдение последовательности выполнения физических упражнений и приемов и действий;
- приемы регулирования физической нагрузки и плотности занятий;
- меры по устранению ошибок и предупреждения травматизма;
- способы поддержания на занятиях дисциплины и необходимого эмоционального настроения обучаемых.

**Команды и распоряжения для управления обучаемыми**, передаваемые руководителем занятий, должны быть точными, ясными, краткими, соответствовать требованиям нормативных документов в области физической культуры. Распоряжения, как правило, предшествуют командам. Команды обязательно должны быть четкими и понятными, например: «Упражнение

повторить по три раза каждому, смена номеров по ходу часовой стрелки. Группа (класс), потоком по пять – К СНАРЯДУ».

***Владение программным материалом и соблюдение последовательности выполнения физических упражнений, приемов и действий*** предполагает наличие у руководителей занятий знаний, навыков в проведении разучивания и тренировки. Последовательность выполнения во многом определяется решаемыми на данном этапе физического совершенствования задачами, закономерностями изменения работоспособности человека, рекомендациями по формированию двигательных навыков, развитию физических и специальных качеств и других сопутствующих условий.

***Приемы регулирования физической нагрузки и плотности занятий*** в значительной мере влияют на качество проведения занятий по физической подготовке.

Эффективность методов зависит от правильного сочетания объема и интенсивности нагрузки на занятиях по физической культуре. Она должна соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту военнослужащих.

Под нагрузкой понимается дополнительная степень активности организма, связанная с выполнением физического упражнения, а также степень переносимых при этом трудностей.

Понятие ***«объем нагрузки»*** означает протяженность ее во времени и суммарное количество работы, выполняемой в процессе выполнения упражнения, а ***«интенсивность нагрузки»*** - напряженность работы и степень ее концентрации во времени.

Основными показателями объема нагрузки являются:

- время, затраченное на выполнение упражнения;
- метраж или километраж преодолений дистанции в циклических и комбинированных упражнениях;
- общая масса отягощений (в упражнениях с тяжестями);

- пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня).

Основными показателями интенсивности являются:

- скорость движения;
- скорость преодоления дистанции;
- разовая масса отягощения (в расчете на отдельное движение);
- пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности).

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

- *низкая* - до 130 уд/мин;
- *средняя* - до 130-150 уд/мин;
- *высокая* – до 150-170 уд/мин;
- *максимальная* - свыше 170 уд/мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность и, наоборот, - чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий (за неделю, месяц и т.д.).

Суммарная интенсивность нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах).

Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм занимающихся.

Под *плотностью занятий* понимается отношение времени, затраченного на выполнение физических упражнений, ко всему времени занятий. Плотность измеряется в процентах. Например, на занятии продолжительностью 50 мин обучающиеся затратили на выполнение упражнений 25 мин.

Следовательно, плотность занятий равна 50 % ( $25 \text{ мин}/50 \text{ мин} \times 100 \% = 50 \%$ ). Это так называемая моторная плотность.

Кроме того, выделяют общую (педагогическую) плотность занятий, которая дополнительно включает педагогически оправданные действия преподавателя, связанные с показом и объяснением техники выполнения упражнений или действий обучаемых. Педагогическая плотность всегда выше моторной, она характерна для занятий по методической подготовке.

Регулирование физической нагрузки осуществляется путем изменения не только плотности обучения, но и характера упражнений (заменой простых более сложными), их количества, интенсивности и условий выполнения упражнений (темпа, скорости, массы снарядов, высоты и длины препятствий и др.), а также их продолжительности.

В процессе физической подготовки принято различать три способа повышения нагрузки: непрерывный, ступенчатый, волнообразный.

**Непрерывный способ** повышения нагрузки характеризуется тем, что объем и интенсивность выполняемых упражнений постепенно повышаются от занятия к занятию. Этот способ применяется при кратких сроках обучения с однородным составом обучающихся.

**Ступенчатый способ** повышения нагрузки заключается в том, что на протяжении нескольких занятий объем и интенсивность выполняемых упражнений стабилизируются, а затем увеличиваются. Этим способом пользуются при совместном обучении обучающихся с различным уровнем подготовленности, что позволяет всем занимающимся адаптироваться к нагрузке, а затем перейти к более высокой.

Применяя ступенчатый способ повышения нагрузки, руководитель должен правильно определять ее оптимальный исходный уровень, внимательно следить за функциональным состоянием организма обучающихся и своевременно переходить к очередной, более высокой нагрузке.

**Волнообразный способ** повышения нагрузки особенно широко применяется в спортивной тренировке. Он отличается гибкостью, возможностью



максимально учитывать индивидуальные особенности физического состояния обучающихся. Данный способ характеризуется периодическими колебаниями объема и интенсивности выполняемых упражнений.

Физическая нагрузка и плотность должны соответствовать задачам и этапу обучения, уровню подготовленности и возрасту обучающихся. Это достигается:

- сокращением времени на перестроение;
- краткостью и ясностью объяснений;
- увеличением количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений;
- регулированием продолжительности отдыха;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;
- применением круговой тренировки и соревновательного метода;
- целесообразным использованием тренажеров, оборудования и инвентаря.

**Меры по устранению ошибок и предупреждение травматизма** представляют собой важный элемент методического мастерства руководителя занятий. Эффективность обучения находится в прямой зависимости от умения руководителя занятий отыскивать и устранять ошибки обучаемых.

В практике физической культуры существуют три способа недопущения и устранения ошибок.

**Первый способ** направлен на предупреждение ошибок. Он реализуется в виде краткого напоминания преподавателя о порядке действий перед подачей исполнительной команды, например: «При выполнении наклонов доставать ладонями пол, ноги в коленях не сгибать. Упражнение, начи-НАЙ».

**Второй способ** заключается во временном прекращении выполнения упражнения по команде «ОТСТАВИТЬ», лаконичном указании руководителя на характерные ошибки всех обучаемых и повторном проведении упражнения.

**Третий способ** позволяет сосредоточить усилия преподавателя на оценке действий отдельных обучаемых, у которых были замечены ошибки, с целью повысить внимание и внести изменения в их действия. Исправление ошибок осуществляется как по ходу выполнения упражнений, так и после их выполнения с указанием фамилии обучаемых, допустивших ошибки.

Ошибки, возникающие в процессе обучения физическим упражнениям, исправляются в такой последовательности: при **групповом** обучении - вначале общие, затем частные; при **индивидуальном** обучении - вначале значительные, затем второстепенные.

**Предупреждение ошибок обеспечивается:**

- образцовым показом и правильным объяснением техники выполнения физических упражнений;
- правильным первоначальным разучиванием упражнений;
- использованием подготовительных физических упражнений;
- правильным подбором и использованием подготовительных упражнений;
- качественной и своевременной помощью и страховкой.

Преподаватели, проводящие занятия по физической культуре обязаны принимать все меры по предупреждению травматизма, но не отказываясь при этом от выполнения обучающимися упражнений, связанных с риском.

Причины травматизма в ходе занятий по физической культуре разнообразны. Они могут быть условно разделены на три большие группы:

- причины организационного характера;
- причины методического характера;
- причины, обусловленные индивидуальными особенностями обучаемых (рис. 1).



Рис. 1. Причины травматизма на занятиях по физической культуре

Анализ травм, связанных с неправильной организацией учебного процесса, позволил установить следующие обстоятельства их возникновения:

- недостаточный уровень теоретической и практической подготовки руководителя;
- отсутствие целевых учебных программ комплексной тренировки обучаемых перед экзаменами;
- неудовлетворительные гигиенические условия проведения учебных занятий;
- неудовлетворительные метеоусловия; отсутствие соответствующего материально-технического обеспечения.

## 2.2. Общие понятия о методах и методических приемах физического совершенствования

Действенность любого педагогического процесса, в том числе и физического совершенствования обучаемых, зависит не только от используемых средств, но и во многом от методических особенностей их применения.

**Методы** – это, определенные способы или пути решения какой-либо конкретной задачи по физическому совершенствованию обучаемых.

Методы являются наиболее динамичными элементами системы физической культуры. Это объясняется сложностью обучения, развития и воспитания обучаемых, многообразием различных физических упражнений и условий их выполнения.

**Методические приемы** представляют собой отдельные звенья различных методов физического совершенствования обучаемых или являются относительно самостоятельными способами решения каких-либо частных задач.

В практике физической культуры используются следующие группы методов:

- методы обучения;
- методы воспитания;
- методы развития.

**Методы обучения** обеспечивают овладение рациональной техникой выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков, усвоение соответствующих теоретических знаний, привитие организаторско-методических умений. Методы обучения обучаемых подразделяются на словесные, наглядные и практические.

**Словесные** методы обучения основаны на использовании слова как средства педагогического воздействия на занимающихся. В процессе физического совершенствования обучаемых чаще всего применяются:

- методы передачи и приобретения знаний;

- методы воспроизведения знаний и обмена ими;
- методы управления деятельностью обучаемых;
- методы стимулирования и саморегуляции.

**Наглядные** методы обучения классифицируются в зависимости от воздействия применяемых средств на те или иные органы и системы обучаемых и условно подразделяются на методы зрительного, наглядно-звукового и проприоцептивного (принудительное ограничение параметров движений) воздействия.

**Практические** методы обучения играют решающую роль в процессе физического совершенствования обучаемых. В зависимости от специфики изучаемых двигательных действий, уровня подготовленности занимающихся, задач обучения они подразделяются на две основные группы:

- методы строго регламентированного упражнения;
- методы частично регламентированного упражнения.

*Методы строго регламентированного упражнения* предусматривают максимально возможное регулирование деятельности занимающихся. Это проявляется в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом), в возможно более точном дозировании нагрузки и нормировании интервалов отдыха, в стандартизации условий занятий.

*Методы частично регламентированного упражнения* в наибольшей мере воплощаются в игровом и соревновательном методах. Они дают возможность существенно сгладить определенную монотонность процесса обучения физическим упражнениям и резко повысить эмоциональность занятий, сделать их интереснее для обучаемых.

**Методы воспитания** обеспечивают формирование убежденности в важном значении физической культуры для повышения потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, совершенствование морально-волевых и психических качеств.

Воспитательное действие на обучаемых занятий по физической культуре может быть общим и специфическим. Общее заключается в совершенствовании у обучаемых различных морально-волевых и психических качеств, специфическое - в формировании у обучаемых твердой убежденности в важном значении физической культуры для повышения уровня физической подготовленности, развития основных физических качеств, укреплении здоровья, в привитии им потребности в систематическом выполнении физических упражнений.

**Методы развития** обеспечивают совершенствование физических качеств, оптимизацию функционального состояния организма и его устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, улучшение антропометрических признаков (показателей физического развития) обучаемых.

Деятельность обучаемых, направленная на получение знаний в значительной степени определяется их двигательными способностями. Несмотря на все многообразие этих способностей, проявление их связано с определенными качественными особенностями, которые в теории и практике физической культуры принято считать физическими (двигательными) качествами. Развитие и совершенствование этих качеств в процессе занятий физической культурой характеризуется некоторыми особенностями, знания которых позволяет подбирать наиболее эффективные средства и методы их развития.

В зависимости от количества повторений упражнений, их чередования, мощности и длительности работы, а также интервала отдыха между упражнениями, выделяются шесть наиболее общих методов развития физических качеств:

- равномерный;
- переменный;
- повторный;
- интервальный;
- контрольный;

-соревновательный.

**Равномерный** - характеризуется выполнением физических упражнений с равномерной интенсивностью и постепенным увеличением продолжительности работы. Чаще всего применяются два варианта данного метода.

Первый – это, работа с предельной интенсивностью в максимально возможный отрезок времени. Данный вариант используется, как правило, для развития специальной выносливости или для проверки уровня развития у них соответствующих качеств.

Второй вариант – это, длительная непрерывная работа умеренной интенсивности, выполняемая с равномерными усилиями. Такая работа, способствуя установлению устойчивых взаимоотношений между деятельностью всех функциональных систем организма, оказывает наиболее благоприятное воздействие на развитие общей выносливости занимающихся, укрепление их здоровья. Непрерывная работа обычно осуществляется при ЧСС, равной 150-130 уд/мин, что особенно эффективно для повышения функциональных возможностей сердца. Продолжительность такой работы от 10 до 90 мин.

**Переменный** - заключается в периодическом изменении интенсивности и длительности непрерывно выполняемых упражнений. В зависимости от решаемых задач соотношение между интенсивной и умеренной работой может быть самым разнообразным.

При этом чередование упражнений предполагает увеличение ЧСС к концу интенсивной работы до 150-170 уд/мин и снижение ее к окончанию малоинтенсивной работы до 140-145 уд/мин. При одной и той же продолжительности тренировки переменный метод оказывает на организм разностороннее воздействие. Во-первых, он задействует широкий круг биохимических механизмов обеспечения двигательной деятельности и, во-вторых, существенно увеличивает энергозатраты занимающихся.

**Повторный** - характеризуется многократным выполнением однотипных упражнений или движений через определенные промежутки времени. Это по-

вторение одинаковых по своему характеру действий может использоваться с перерывами для отдыха или без них.

Данный метод используется в циклических и ациклических упражнениях. Интенсивность нагрузки в циклических упражнениях равна 90-100 %, а в ациклических 75-85 % от максимальных возможностей занимающихся.

Упражнения выполняются сериями. Как правило, в занятии проводится не более 4-8 серий. Число повторений упражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью занимающихся поддерживать заданную интенсивность. Интервалы отдыха зависят от длительности и интенсивности нагрузки, но устанавливаются с таким расчетом, чтобы обеспечить достаточно полное восстановление работоспособности занимающихся к очередному повторению упражнения.

**Интервальный** - заключается в выполнении тренировочной работы по частям с постепенным сокращением времени отдыха между ними. Но если при повторном методе характер воздействия нагрузки на организм определяется исключительно самим упражнением (длительностью и интенсивностью), то при интервальном методе тренирующим воздействием обладают также интервалы отдыха.

Во время многократного выполнения упражнения интенсивность однократной нагрузки должна быть такой, чтобы ЧСС в конце работы была 160-180 уд/мин. Так как длительность нагрузки обычно невелика, потребление кислорода во время выполнения упражнения не достигает максимальных величин. Во время отдыха, несмотря на снижение ЧСС, потребление кислорода в течение первых 30 с увеличивается и достигает максимума.

Время отдыха устанавливается с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения ЧСС была 120-140 уд/мин, т. е. каждая новая нагрузка давалась в стадии неполного восстановления. Отдых может быть пассивным или активным, упражнения повторяются сериями. Серия прекращается, если в конце стандартного времени отдыха ЧСС не будет



снижаться до 120-140 уд/мин. Число повторений упражнений зависит от физического качества.

**Контрольный** - состоит в периодической проверке физической подготовленности обучаемых.

**Соревновательный** - характеризуется выполнением физических упражнений с наибольшей интенсивностью в условиях соревнований.

На различных этапах физического совершенствования и даже в течение одного занятия могут применяться различные методы. Разнообразие их позволяет успешно развивать все качества. При этом наряду с вышеперечисленными общими методами развития используются специфические методы и методические приемы.

Так, для развития силы, кроме повторного метода, используются метод «до отказа» и метод максимальных усилий.

**Метод «до отказа»** преимущественно используется с целью увеличения массы мышц и их укрепления. Особенно эффективны последние движения, поскольку они оказывают наиболее сильное воздействие на работающие мышцы, вызывают предельное утомление. Именно это ведет к развитию мышечной силы.

Этот метод имеет различные варианты повторения упражнений.

В первом варианте можно выполнять упражнения до предела своих возможностей в каждом подходе, однако число подходов не доводить до предела.

В другом - только в последних подходах упражнение выполняется «до отказа».

Третий вариант - когда упражнение при каждом подходе выполняется «до отказа» и число подходов - также «до отказа».

Последний вариант наиболее эффективен, но хороший результат дает чередование указанных вариантов. Важным условием для всех вариантов этого метода является работа с относительно большим сопротивлением, составляющим 70-80 % от максимального уровня. Общее правило следующее:

суммарное количество упражнений, выполненных методом «до отказа», во всех подходах должно быть в 3-4 раза больше максимального результата.

**Метод максимальных усилий** предполагает использование в тренировочном занятии около предельных и предельных отягощений. К ним относятся такие усилия, которые уверенно выполняются без значительного эмоционального возбуждения 1-2 раза. Выполнять силовые упражнения на максимальный результат рекомендуется не чаще 2-3 раз в месяц. Такая работа наилучшим образом развивает и поддерживает максимальную силу.

Для развития ловкости и быстроты, помимо общих, применяются следующие специфические методы: сенсорный метод, асимметричный метод и метод необычных двигательных заданий.

**Сенсорный метод** заключается в повышении возможностей организма к управлению своими движениями путем применения дополнительной и срочной информации, поступающей в виде команд преподавателя или сигналов специальной аппаратуры о правильности и точности выполнения движений. Простейший пример - выполнение какого-либо двигательного задания по сигналам таймера, что позволяет обучаемым корректировать свои движения и темп выполнения задания, тем самым совершенствуя физические качества.

При использовании этого метода тренировка может проходить в три этапа:

1 этап - обучаемый выполняет кратковременное упражнение с максимально возможной скоростью, по команде или сигналу, и после каждой попытки ему объявляется время;

2 этап - задание также выполняется с максимальной скоростью, но обучаемый сам должен определить, за какое, по его мнению, время он выполнил задание;

3 этап - упражнения выполняются с различной, заранее установленной скоростью.

*Асимметричный метод* состоит в использовании при выполнении заданий преимущественно тех мышечных групп или звеньев двигательного аппарата, которые обычно в этих движениях активной роли не играют, например, метание спортивных снарядов как правой, так и левой рукой.

*Метод необычных двигательных заданий* заключается в том, что обучаемые выполняют разнообразные, неизвестные им ранее упражнения, или уже изученные, но в усложненных условиях и по внезапным командам или сигналам.

Для более эффективного развития физических качеств необходимо, с учетом уровня подготовленности, определить характер упражнений, оптимальную нагрузку, темп и длительность их выполнения, интервалы между занятиями, а также условия проведения занятий. Все эти моменты должны быть оптимально определены и учтены в процессе практического занятия.

Физиологическим механизмом, обуславливающим сохранение физических качеств, следует считать стойкость приобретенных в процессе обучения условных рефлексов, способствующих лучшей регуляции двигательных и вегетативных функций. Наряду с постепенным совершенствованием физических качеств в различные периоды наблюдается неравномерность в их развитии. Так, на первых этапах развития физических качеств происходит наибольший их прирост, а с повышением уровня развития темпы их совершенствования снижаются.

Необходимо знать, что развитие одного физического качества приводит, особенно на начальных этапах обучения, к совершенствованию и других физических качеств, в чем выражается их взаимосвязь. В этом отношении особенно ярко выражена связь между развитием силы и быстроты. Кроме того, применение упражнений на быстроту может способствовать развитию выносливости, хотя упражнения на выносливость в достаточной мере быстроту не развивают. Установлено преимущество способа комплексного развития быстроты и выносливости перед методом одностороннего их развития. При этом всегда проявляется общая зависимость, состоящая в том, что

наиболее эффективное развитие одного физического качества происходит при одновременном развитии других.

При планировании физической нагрузки, в первую очередь, необходимо учитывать продолжительность, частоту, объем, интенсивность тренировок, вид упражнений. Продолжительность и частоту занятий необходимо увязывать с другими компонентами тренировки - стремиться проводить занятия в одно и то же время, предусматривать интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Необходимо отметить определенную условность деления методов на указанные группы, так как в практике физической культуры многие из них успешно используются для решения самых разнообразных задач физического воспитания.

### **2.3. Методика обучения физическим упражнениям и формирование двигательных навыков и умений**

Овладение в ходе занятий техникой физических упражнений и другими двигательными действиями, наиболее рациональными способами выполнения различных двигательных действий представляет собой довольно сложный последовательный процесс, протекающий в 3 этапа:

1. Возникновение начальных двигательных представлений.
2. Формирование двигательных навыков.
3. Формирование двигательных умений.

Двигательные представления, навыки и умения являются своеобразными формами управления движениями, которые возникают в результате соответствующего освоения двигательных действий.

**Начальное двигательное представление** – это, способность выполнить двигательное действие с повышенной концентрацией внимания на отдельных движениях и нестабильным достижением конечной цели. Оно воз-

никает на основе необходимого минимума знаний и предварительного двигательного опыта обучаемых.

Двигательное представление формируется в результате первых попыток самостоятельно выполнить те или иные упражнения и приемы.

**Двигательный навык** – это, способность выполнить двигательное действие с высокой степенью надежности в условиях, когда управление движениями происходит автоматизировано и внимание обучаемых концентрируется не на отдельных движениях, а на конечном результате. Двигательные навыки формируются в итоге многократного и, как правило, стереотипного выполнения соответствующих двигательных действий.

**Двигательное умение** – это, способность применять сформированные навыки для рационального решения двигательных задач в различных изменяющихся условиях. Двигательное умение характеризуется способностью военнослужащих вариативно управлять двигательными действиями в изменяющейся обстановке, слитностью и высокой целесообразностью всех движений, устойчивостью используемых комбинаций двигательных действий, наличием и рациональным применением необходимых специальных знаний.

Процесс обучения физическим упражнениям и приемам включает три относительно самостоятельных этапа (рис. 2): **ознакомление, разучивание и тренировку**. Они отличаются друг от друга как частными задачами, так и способами их достижения.

### **2.3.1. Ознакомление**

Ознакомление с упражнением (приемом, действием) проводится с целью создать у обучаемых правильное представление о разучиваемом упражнении и ясное его понимание. Для этого необходимо назвать упражнение и образцово его показать.

**Название упражнения** должно соответствовать его наименованию или общепринятой терминологии.

**Показ** должен демонстрировать упражнение в совершенном исполнении. При этом место, время и форма показа выбираются с тем расчетом, что-

бы обеспечить всем обучаемым возможность наилучшего восприятия демонстрируемого двигательного действия. Например, показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится стоя лицом (зеркально) или боком к обучаемым, а выполняемых в движении - навстречу строю. Показывает упражнение, как правило, преподаватель или наиболее подготовленные занимающиеся.

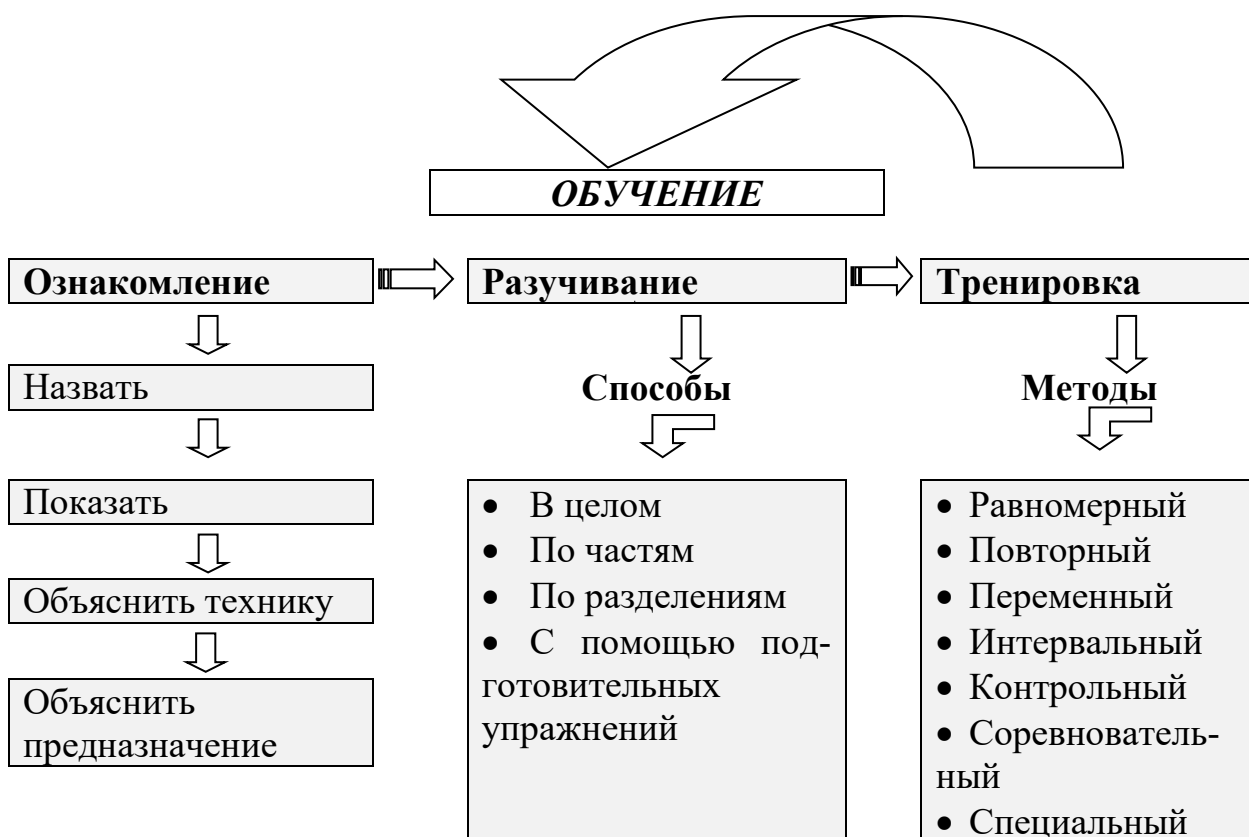


Рис. 2. Процесс обучения физическим упражнениям, приемам и действиям

Следующий элемент ознакомления заключается в объяснении техники выполнения упражнения и его предназначения. Это должно обеспечивать осознание занимающимися цели и необходимости изучаемого действия и его эволюции, его прикладного значения и высших достижений в нем, а также перспективных возможностей его применения в практике.

Далее можно, если это необходимо, показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения. Показ в данном случае производится, как правило, в медленном темпе.

Представление о новых движениях создается наиболее полно только тогда, когда оно включает реальное прочувствование силовых, временных, пространственных и других особенностей изучаемых упражнений. Поэтому ознакомление с упражнением, если это возможно и целесообразно, может включать и его опробование обучаемыми.

Таким образом, на первом этапе обучения физическим упражнениям используются методы:

- словесного воздействия (описания, объяснения, команды, указания);
- наглядного воздействия (показ, демонстрация наглядных пособий, кинофильмов и др.);
- иногда методы строго регламентированного упражнения.

### **2.3.2. Разучивание**

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В ходе разучивания начальные двигательные представления трансформируются в автоматизированные двигательные действия, обладающие необходимой устойчивостью и стабильностью. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности изучаемых упражнений применяются несколько способов разучивания:

- в целом;
- по частям;
- по разделениям;
- с помощью подготовительных упражнений.

**В целом** упражнение разучивается, когда оно несложное и доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно, либо не имеет смысла. Этот способ ценен тем, что при его использовании не нарушается общая структура движений и сохраняется связь между отдельными элементами.

**По частям** упражнение разучивается, если оно сложное и его можно разделить на отдельные элементы. Это облегчает деятельность центральной

нервной системы, уменьшает затраты физических сил, способствует предупреждению существенных ошибок.

*По разделением* упражнение разучивается, если оно сложное и его можно выполнять с остановками. Этот способ предполагает использование соответствующих словесных и наглядных методов обучения (особенно показа, выполнения упражнения вместе с обучаемыми).

*С помощью подготовительных упражнений* двигательное действие разучивается, если его выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а разделить на части невозможно. Использование подготовительных упражнений способствует развитию у обучаемых недостающих качеств, формированию у них умений выполнять отдельные элементы, сходные с элементами разучиваемого упражнения.

При выполнении подготовительных упражнений особо важное значение имеет правильное применение методов управления деятельностью обучаемых, стимулирования, зрительного ориентирования, симметричного переключения, а также использование различных тренажерных устройств.

### **2.3.3. Тренировка**

Тренировка направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков и формирование у них двигательных умений путем их многократного повторения в различных условиях, а также поддержание на требуемом уровне физических и специальных качеств.

Она обеспечивает:

- закрепление сформировавшихся двигательных действий, лежащих в основе навыков;
- расширение диапазона вариативности техники двигательных действий для целесообразного выполнения их в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- завершение индивидуализации техники упражнений в соответствии с доступной степенью развития индивидуальных способностей;



- возможность перестройки в случае необходимости техники двигательных действий и ее дальнейшее совершенствование, повышение физической подготовленности военнослужащих.

Тренировка в выполнении двигательных действий является основным этапом обучения, определяющим качество решения задач физической подготовки. В начале данного этапа обучения используются двигательные действия преимущественно стандартного типа или с незначительной и умеренно выраженной вариативностью. По мере упрочения навыка осуществляется переход к рациональному сочетанию методов стандартной и переменной нагрузки, а затем - к использованию соответствующих комбинированных методов.

Формирование двигательного умения характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники движений и развития физических и специальных качеств, обуславливающих наибольшую эффективность двигательного действия. Поэтому для перехода двигательного навыка в двигательное умение необходимо обеспечить, во-первых, максимальную вариативность выполнения изучаемого двигательного действия; во-вторых, периодический рост физической нагрузки. Это достигается постоянной физической тренировкой, т.е. систематическим и многократным повторением изучаемого упражнения в разнообразных и все более усложняющихся условиях.

Вариативность обеспечивается многократным воспроизведением действия в самых различных условиях, когда оно должно выполняться с изменениями деталей, кинематической, динамической и ритмической характеристик движений. Это может происходить:

- при усложнении внешних условий (уменьшении опоры, ограничении пространства и т.д.); при изменениях в физическом и психическом состоянии занимающихся (при утомлении, отвлечении внимания, волнении и т.д.);
- при различных сочетаниях с другими действиями, и в том числе в сочетаниях, требующих преодолевать отрицательный перенос навыков;
- при возрастающих физических усилиях.

Для расширения вариативности выполнения физических упражнений весьма ценным является периодическое использование игрового метода.

На завершающем этапе обучения физическим упражнениям особую значимость приобретает рациональное применение соревновательного метода.

#### **2.4. Методика обучения командным, методическим и организаторским знаниям, навыкам и умениям**

Физическое совершенствование обучающихся опирается на уже имеющиеся и вновь приобретаемые ими знания. *Знания* – это, факты, сведения, понятия и закономерности, закрепленные в определенной системе в сознании обучающихся.

Расширение объема и повышение качества специальных теоретических знаний обучаемых – это, прежде всего, важный путь повышения их сознательности и активности в овладении физическими упражнениями, приемами и действиями.

*Практическое закрепление* теоретических знаний осуществляется в процессе всех форм физической подготовки. При этом важно использовать такие способы оказания помощи обучающимся, которые стимулировали бы самостоятельный подход обучаемых к решению учебных задач, их творческую мысль и инициативу и т. д.

В процессе передачи обучающимся теоретических знаний используются самые различные сочетания словесных, наглядных и практических методов обучения.

*Под организаторско-методическим умением* понимается готовность обучаемых осуществлять какой-либо относительно самостоятельный вид деятельности по управлению или физической подготовкой обучаемых. Каждое организаторско-методическое умение формируется на базе соответствующих специальных знаний, а также организаторско-методических навыков, пред-

ставляющих собой готовность обучаемых осуществлять какие-либо организационно-методические действия. С учетом содержания управленческой деятельности могут выделяться навыки руководства физической культурой, ее организации, планирования, обеспечения и проведения.

Совершенствование организаторско-методических умений обучаемых преимущественно основывается на концепции поэтапного формирования умственных действий. В соответствии с данной концепцией строятся этапы обучения. Сначала занимающиеся проходят этап предварительного ознакомления с организаторско-методическим действием, получая разъяснения о его цели и характере, т.е. овладевают ориентировочной основой действия. На втором этапе они осуществляют опробование практических действий. Затем эти действия проговариваются вслух. На четвертом этапе разучиваемые действия проговариваются «про себя». Следующий этап характеризуется тем, что внутриречевые действия переходят в мыслительные операции. Завершающий (шестой) этап обучения – это, снова практическое выполнение уже осмысленного в уме организаторско-методического действия.

В процессе обучения происходит сочетание двух направлений повышения методической подготовленности занимающихся: нарастание сложности структуры изучаемых организаторско-методических действий (от элементов техники до умений) и увеличение объема изучаемых функциональных обязанностей (2-4 человека, 10-15 человек, группы (класса) и т.д.).

В соответствии с программой обучения в содержание учебных занятий включаются те или иные вопросы методической подготовки. В большинстве своем это методические задания, которые отрабатываются на отдельном учебном месте в течение 10-15 минут в зависимости от своей сложности и предназначения.

На этапе ознакомления с заданиями преподаватель не только называет их и образцово показывает, но и обязательно комментирует свои действия, обращая особое внимание на подаваемые команды и распоряжения. Как пра-

вило, методические задания разучиваются в целом или методом по разделением.

Методическая практика в выполнении заданий организуется следующими способами:

- **фронтальный** (сначала отрабатывают задание одни обучающиеся, затем по указанию преподавателя – другие);

- **групповой** (методические задания отрабатываются в составе учебной группы (класса) или небольшими группами, для чего занимающиеся рассчитываются на пары, тройки и т.п.);

- **поточный** (обучаемые последовательно отрабатывают ряд методических вопросов, например, стоящий на исходном положении проговаривает терминологию, выполнивший осуществляет помощь и страховку, стоящий в строю оценивает качество упражнения);

- **контрольный** (обучаемые выполняют методическое задание по указанию преподавателя на оценку).

Подготовка обучающихся к методической практике заключается в изучении соответствующего задания обучающей программы и конспектирование его содержания в рабочей тетради.

Обучающая программа по методической подготовке включает организационно-методические задания. Данные задания отрабатываются в процессе методической практики на учебных занятиях.

#### **2.4.1. Проведение строевых приемов**

1. Знать, что управление строем осуществляется командами и приказами, которые подаются руководителем голосом, сигналами и личным примером. Команды разделяются на предварительную и исполнительную, также могут быть только исполнительными. Предварительная команда подается громко, отчетливо и протяжно; исполнительная - после паузы, громко, отрывисто и четко. При подаче команды руководитель принимает положение «СМИРНО».

2. Построить группу в одну шеренгу, для этого выйти к месту построения, подать команду: «Группа – КО МНЕ»; принять положение строевой стойки лицом в сторону фронта построения и скомандовать: «Группа, в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ» (рис. 3).



Рис. 3. Построение отделения в одну шеренгу

3. Выйти на середину строя, организовать группу, подав команды: «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО».

4. Провести повороты на месте командами: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ». После каждого поворота указывать обучаемым на допущенные ошибки.

5. Для размыкания и смыкания группы на месте подать команды: «Группа, влево, на один шаг разом-КНИСЬ», «Группа, вправо сом-КНИСЬ».

6. Подать команду: «ВОЛЬНО».

7. При неправильных действиях обучаемых применять команду «ОТСТАВИТЬ» (по этой команде принимается положение, которое было до выполнения приема), указывать на ошибки и повторять строевой прием.

#### **2.4.2. Проведение общеразвивающих упражнений на месте словесным методом**

1. Назвать упражнение по его предназначению, например: «Упражнение для мышц туловища», «Круговые движения туловищем на 1-4 счета влево, 5-8 счет вправо».

2. Подать команду: «Исходное положение «Руки на пояс» шагом вправо ПРИНЯТЬ». По исполнительной команде принять исходное положение одновременно с обучаемыми.

3. Подать команду: «В левую сторону, упражнение начи-НАЙ». Выполнить упражнение вместе с занимающимися 1–2 раза, зеркально, с громким подсчетом, задавая голосом темп повторения движений. Затем принять строевую стойку, продолжать ритмично подсчитывать, по ходу выполнения упражнения исправлять ошибки. Повторить упражнение 8 раз.

4. На последнем повторении интонацией и несколько растянутым подсчетом сосредоточить обучаемых на концовке упражнения, затем вместо последнего счета подать команду «СТОЙ» и после небольшой паузы – «ВОЛЬНО».

### **2.4.3. Проведение общеразвивающих упражнений в движении методом показа**

1. Построить группу (класс) в одну шеренгу. Повернуть направо и подать команду: «Группа, в обход площадки, дистанция 2 шага, шагом – МАРШ».

2. Назвать упражнение по его предназначению, например: «Упражнение для мышц рук и плечевого пояса». Показать упражнение (в зеркальном отображении) с одновременным подсчетом, двигаясь навстречу строю (рис. 4).

3. Назвать исходное положение и подать команду: «Исходное положение «Руки в стороны» ПРИНЯТЬ» с постановкой левой ноги, пропустить правую и с очередным шагом левой принять исходное положение одновременно с обучаемыми.



Рис. 4. Демонстрация общеразвивающего упражнения в движении

4. Провести упражнение, подав команду: «Упражнение, начи-НАЙ». Исполнительную часть этой команды подать в момент постановки левой ноги. С очередным шагом левой ноги начать выполнение упражнения вместе с обучаемыми, двигаясь навстречу строю и громко подсчитывая. Повторить упражнение 1-2 раза. Затем, перемещаясь по площадке, продолжать подсчет и исправлять ошибки ритмично, в темпе движения. При последнем повторении вместо двух последних счетов подать команду: «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ».

5. Перевести группу с ходьбы на бег, подав команду «Бегом - МАРШ» под левую ногу, обращая внимание на сгибание рук в локтевом суставе по предварительной команде.

6. Назвать упражнение, например: «Бег с высоким подниманием бедра». Указать исходное положение и подать команду на его принятие, например: исходное положение «Руки на пояс» - ПРИНЯТЬ». Вместе с обучаемыми принять исходное положение.

7. Подать команду «Упражнение, начи-НАЙ» и, двигаясь навстречу строю, начать выполнять упражнение одновременно с обучаемыми, ведя ритмичный подсчет. Прекратив выполнение, исправить ошибки обучаемых. После 10-12 повторений подать команду: «Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ».

8. Перевести группу с бега на шаг, подав команду «Шагом - МАРШ» под правую ногу, и остановить на месте первоначального построения.

#### **2.4.4. Проведение общеразвивающих упражнений методом по разделениям**

1. Назвать упражнение по его предназначению, например: «Упражнение для мышц всего тела».

2. Показать упражнение (в зеркальном отображении) с одновременным подсчетом.

3. Подать команду: «Исходное положение «Строевая стойка» прыжком ПРИНЯТЬ». По исполнительной команде принять исходное положение одновременно с обучаемыми.

4. Назвать выполнение упражнения с использованием терминологии и потребовать его выполнения, например: «Упор присев, делай - РАЗ; упор лежа, делай - ДВА; упор присев, делай - ТРИ; строевая стойка, делай - ЧЕТЫРЕ». При этом по каждой исполнительной команде принимать вместе с обучаемыми соответствующее положение, в случае неправильных действий занимающихся исправлять их ошибки.

4. Провести упражнение по разделениям еще раз, подав команду «Упражнение по разделениям, делай - РАЗ; делай - ДВА; делай - ТРИ; делай - ЧЕТЫРЕ». На этом этапе самому упражнению не выполнять, после каждого счета указывать на допущенные ошибки, при необходимости применять команду «ОТСТАВИТЬ».

5. Подать команду: «Упражнение, начи-НАЙ». Подсчитывать ритмично, по ходу выполнения исправлять ошибки. Упражнение повторить 4 раза. Вместо последнего счета подать команды: «СТОЙ», «ВОЛЬНО».

#### **2.4.5. Проведение общеразвивающих упражнений поточным методом**

1. Знать, что общеразвивающие упражнения на месте проводятся в следующей последовательности:

- потягивающие упражнения (упражнения на дыхание, на осанку);
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног;
- для мышц всего тела;
- упражнения в прыжках;
- упражнения на восстановление дыхания

2. Показать первое упражнение (в зеркальном отображении) с одновременным подсчетом.

3. Подать команду: «Исходное положение «Строевая стойка» прыжком ПРИНЯТЬ». По исполнительной команде принять исходное положение одновременно с обучаемыми.



4. Объявить обучаемым: «Общеразвивающие упражнения на месте» и подать команду: «Потоком, упражнение начи-НАЙ».

5. Начать выполнять потягивающее упражнение на месте с обучаемыми, зеркально, с громким медленным подсчетом. После 1-2-кратного повторения принять строевую стойку и, убедившись в правильности выполнения упражнения, постепенно увеличить темп подсчета движений. Повторить упражнение 8 раз, в ходе выполнения исправлять ошибки.

6. Для перехода от одного упражнения к другому перед последним повторением акцентировать внимание обучаемых на том, что упражнение будет выполняться последний раз, подав звуковой сигнал «и». Последний счет произвести громко, растянуто с одновременным принятием исходного положения следующего упражнения. После небольшой паузы, убедившись, что все обучаемые правильно приняли исходное положение, начать выполнять вместе с ними следующее упражнение с подсчетом в медленном темпе.

7. Провести остальные общеразвивающие упражнения на месте по данной схеме, строго соблюдая последовательность их выполнения, указанную выше. В конце задания вместо последнего счета подать команды: «СТОЙ», «ВОЛЬНО».

#### **2.4.6. Управление группой (классом) в подготовительной (вводной) части занятия**

1. Построить группу в одну шеренгу. Повернуть направо, указать границы площадки и подать команду: «Группа, в обход площадки, дистанция 2 шага, шагом – МАРШ», начиная подсчет под левую ногу.

2. Подать предварительную команду: «БЕГОМ» и проверить, чтобы по ней обучаемые согнули руки в локтях; при необходимости применить команду: «ОТСТАВИТЬ». Подать исполнительную команду: «МАРШ» с постановкой левой ноги, пропустить шаг правой и с левой начать подсчет: «Раз, два...».

3. Для перехода с бега на шаг подать команду «Шагом - МАРШ» одновременно с постановкой правой ноги, пропустить два шага бегом и с левой ноги начать подсчет: «Раз, два...».

4. Перестроить группу, подав команду: «Налево по два - МАРШ» под левую ногу.

5. Для размыкания в движении по фронту и в глубину сделать указание: «Интервал и дистанция – три шага». Затем скомандовать: «НА МЕСТЕ», «СТОЙ».

6. Для перестроения группы в первоначальное положение подать команды: «Напра-ВО», «Слева в колонну по одному, в обход площадки, шагом - МАРШ». Проверить, чтобы все обучаемые одновременно начали смыкаться в колоннах и поочередно слева двигались против часовой стрелки. Остановить строй и повернуть его налево.

#### **2.4.7. Проведение подготовительной (вводной) части учебного занятия**

1. Изучить и знать методику проведения строевых приемов, общеразвивающих упражнений на месте и в движении, общеразвивающих упражнений вдвоем, с различными предметами, специальных упражнений разделов физической подготовки различными способами.

2. Написать план проведения подготовительной части занятия в соответствии с заданием преподавателя.

3. Построить группу в одну шеренгу и объявить цели и задачи занятия, например:

- Учебно-тренировочное занятие по гимнастике.
- Цель: развитие силы и силовой выносливости, ловкости, устойчивости к перегрузкам; воспитание смелости и решительности.
- Задачи:
  - изучение прыжка ноги врозь через козла в длину;
  - совершенствование техники выполнения упражнений: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

4. Провести общеразвивающие упражнения подготовительной (вводной) части занятия в такой последовательности:

- строевые приемы на месте и в движении;
- ходьба и упражнения в ходьбе, бег и упражнения в беге;
- перестроение для выполнения упражнений на месте;
- потягивающие упражнения; (упражнения на дыхание, на осанку)
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнение для мышц туловища, ног и всего тела;
- упражнение вдвоем;
- специальные упражнения;
- упражнение в прыжках.

5. Упражнения проводить методами по заданию:

- словесным (объяснения);
- показа;
- поточным;
- по разделениям.

6. Каждое упражнение повторить по 4 раза, упражнение для мышц ног и упражнение в прыжках – по 8 раз.

7. Построить группу на исходном положении в одну шеренгу.

## **2.5. Способы организации занимающихся и управления группой в ходе проведения практических занятий**

В ходе проведения практических занятий с целью наиболее оптимального их построения и более качественного решения стоящих перед обучающимися задач используются следующие способы организации:

- *индивидуальный;*
- *групповой;*
- *фронтальный;*
- поточный;*

- *круговой;*
- *поточно-круговой;*
- *соревновательно-групповой.*

Использование настоящих способов организации в большинстве случаев носит комплексный характер.

***Индивидуальный способ*** заключается в выполнении задания отдельным обучающимся по установленной для него преподавателем программе в соответствии с уровнем личной подготовленности.

Применяется, как правило, на начальном этапе совершенствования или в условиях, когда использование других способов не рационально ввиду ограничения в средствах, например, при организации тренировки на одном учебном месте. Наиболее доступным примером управления группой с использованием индивидуального способа организации является выполнение упражнений на гимнастических снарядах и тренажерных устройствах, выполнение других тренировочных заданий с целью определения качества закрепления двигательного навыка или оценки обучающегося.

***Групповой способ*** заключается в выполнении каких-либо упражнений одновременно всеми занимающимися, например: комплексы вольных упражнений, комплексы рукопашного боя, отдельные приемы рукопашного боя. Применение данного способа на начальных этапах практического выполнения не целесообразно по причине невозможности объективно и качественно осуществлять контроль за обучающимися, видеть ошибки и исправлять их.

В том случае, если учебная материально-техническая база позволяет обеспечить всех занимающихся необходимым для проведения тренировки учебным имуществом, а площадь - разместить обучающихся без нарушений мер безопасности, групповой способ организации на этапе совершенствования двигательных навыков наиболее эффективен. Его использование позволяет максимально повысить плотность занятия и, как следствие, физическую нагрузку. Как пример – проведение силовых упражнений с собственной мас-

сой и других гимнастических и специальных упражнений на месте или в движении.

**Фронтальный способ** заключается в последовательном выполнении однотипных упражнений поочередно одной и второй шеренгами, например: выполнение приемов самостраховки. Данный способ организации занимающихся как элемент управления группой наиболее оптимален в использовании в тех случаях, когда обучающиеся обеспечены материальными средствами на 50 % и менее, или же при выполнении упражнений в парах.

В данном случае организация тренировки изученного упражнения имеет следующую последовательность:

- перестроить подразделение в две или более шеренги на установленные интервалы и дистанции;
- определить тренировочное задание и темп его выполнения;
- указать, если необходимо, порядок возвращения в строй или на исходное положение;
- подать команду к исполнению.

**Поточный способ** заключается в выполнении упражнения последовательно всеми занимающимися с установленной руководителем занятия дистанцией между военнослужащими, например: прыжок через коня. Настоящий способ управления группой и организации занимающихся может применяться в любых случаях, как на стадии разучивания, так и в стадии совершенствования двигательного навыка.

В данном случае тренировочное (практическое) задание выполняется поочередно всеми занимающимися, что позволяет преподавателю производить качественный контроль за ходом его выполнения, не отвлекаясь на подачу команд и обращая особое внимание на правильность исполнения заданий, самому осуществлять помощь и страховку при выполнении силовых и гимнастических упражнений.

**Круговой способ** заключается в выполнении нескольких, как правило, разных по характеру упражнений последовательно всеми военнослужащими

со сменой мест занятий по командам руководителя или по установленной им дозировке (количеству повторений), например, комплексная силовая тренировка.

Наиболее показательным примером может служить организация учебного занятия по гимнастике, где тренировочные задания выполняются на трех учебных местах в составе подгрупп с последовательной сменой их «по кругу» через определенные преподавателем промежутки времени или по окончании выполнения заданий.

В данном случае этот способ позволяет эффективно использовать комплексную направленность учебного занятия, служить целью тренировки и дальнейшего совершенствования ранее изученных упражнений, приемов и действий. С целью организации комплексной тренировки преподаватель заранее определяет:

- учебные места и задания, которые занимающиеся должны будут выполнять на каждом из них;
- дозировку нагрузки, способы организации занятий на каждом из учебных мест.

Круговой способ организации достаточно эффективен для тренировки и совершенствования силовой выносливости, когда учебная материально-техническая база позволяет обеспечить физическую тренировку 100 % обучающихся.

При подборе упражнений следует учитывать специфическую направленность комплексной силовой тренировки. В данном случае специфика выражена в подборе упражнений для совершенствования таких упражнений, как «комбинированное силовое упражнение на перекладине» и «комплексное силовое упражнение». Однако в целях совершенствования общей силовой подготовки наиболее правильным будет такое чередование силовых упражнений, которое направлено на развитие различных мышечных групп.

**Поточно-круговой способ** по своей структуре практически не отличается от предыдущего.

В настоящем случае без подачи команд преподавателем для смены мест занятий занимающиеся, последовательно двигаясь от одного тренировочного места к другому (поток по кругу), выполняют тренировочные задания самостоятельно.

Для сохранения достаточного уровня физической нагрузки и разумного чередования работы с отдыхом, учитывая то, что занимающиеся в таких условиях не в состоянии самостоятельно правильно определять интервалы отдыха между выполнением упражнений, необходимо обеспечить обучающимся учебной материально-технической базой из расчета на 50 %, т.е. по два человека на каждое учебное место, что и обеспечит достаточные для отдыха интервалы.

Это условие в наибольшей степени актуально, если выполняются сложные упражнения: большой мощности (комбинированное упражнение на перекладине), где требуется оказание страховки и помощи; с предельными усилиями, где требуется помощь; с сопротивлением партнера и т. п.

**Соревновательно-групповой способ** заключается в выполнении тренировочного задания на максимально лучший результат одновременно или последовательно всеми занимающимися, например: спортивные и подвижные игры, эстафеты. Упражнения при этом в большинстве случаев выполняются не полностью (по частям), а коллективные действия способствуют сохранению достаточного уровня физической нагрузки.

Примером использования такого способа организации могут служить:

- выполнение упражнений на ловкость и координацию движений с определением победителей в форме конкурсов и эстафет;
- командные состязания в выполнении упражнений на силу и силовую выносливость на общее количество или на время в форме конкурсов и эстафет;
- упражнения в беге на короткие дистанции и в преодолении препятствий в форме обычных и встречных эстафет;
- упражнения на общую и скоростную выносливость в форме эстафет;

- выполнение приемов и действий рукопашного боя на качество и время в форме командных конкурсов.



## ГЛАВА III. ОБУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

### 3.1. Гимнастические упражнения

#### 3.1.1. Комплекс вольных упражнений № 1

Способы показа: в целом под счет, далее по разделениям в медленном темпе с попутным объяснением техники.

Предназначение – совершенствование гибкости, координации и четкости движений, осанки и подтянутости.

Исходное положение – строевая стойка. Выполняется на 16 счетов (рис. 5).

«Раз – два» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем – вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сведены, смотреть прямо.

«Четыре» – разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» – соединяя носки ног, присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» – выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы сжаты в кулак.

«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» – разгибая левую руку вперед (пальцы в кулак, ладонью внутрь) и отводя ее через сторону назад до отказа, одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

«Десять» – повернуть туловище прямо, левую руку через сторону вперед и на пояс.

«Одиннадцать» – разгибая правую руку вперед (пальцы в кулак ладонью внутрь) и отводя ее через сторону назад до отказа, одновременно повер-

нуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

«Двенадцать» – повернуть туловище прямо, правую руку через сторону вперед и на пояс.

«Тринадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками (пальцы выпрямлены), ноги прямые.

«Четырнадцать» – выпрямиться, подняв руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

«Пятнадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками (пальцы выпрямлены), ноги прямые.

«Шестнадцать» – выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.



Рис. 5. Комплекс вольных упражнений № 1

Главное в технике выполнения – внимательность и координированность движений.

Техническое требование – выполнить упражнение последовательно, правильно и четко выполняя отдельные двигательные действия.

Уровень сложности – высокий. Способ разучивания – по частям и по разделениям. Способ организации – групповой или фронтальный.

### **3.1.2. Комплекс вольных упражнений № 2**

Способы показа: в целом под счет, далее по разделениям в медленном темпе с попутным объяснением техники.

Предназначение – совершенствование гибкости, координации и четкости движений, осанки и подтянутости.

Исходное положение – строевая стойка. Выполняется на 16 счетов (рис. 6).

«Раз-два» – силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть сжатые в кулаки кисти ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, разжимая кисти ладонями внутрь, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сведены, смотреть прямо.

«Четыре» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сведены, смотреть прямо.

«Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

«Семь» – толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижать их к телу, кулаки к плечам, лопатки сведены, смотреть прямо.

«Восемь» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

«Девять» – резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«Десять» – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

«Одиннадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Двенадцать» – не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.

«Тринадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Четырнадцать» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

«Пятнадцать» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх и в стороны ладонями внутрь.

«Шестнадцать» – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.



Рис. 6. Комплекс вольных упражнений № 2

Главное в технике выполнения – внимательность и координация движений.

Техническое требование – проводить упражнение последовательно, правильно и четко выполняя отдельные двигательные действия.

Уровень сложности – высокий. Способ разучивания – по частям и по разделением. Способ организации – групповой или фронтальный.

### **3.1.3. Подтягивание на перекладине**

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование силы и силовой выносливости, воспитание волевых качеств.

Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху (положение виса фиксируется в течение 1-2 с), сгибая руки, подтянуться до положения подбородка выше грифа перекладины, разгибая руки, опуститься в вис и зафиксировать его (рис. 7).

Главное в технике выполнения – хорошее развитие мышц рук и плечевого пояса.

Техническое требование – выполнить упражнение из неподвижного положения в висе без рывков и маховых движений ногами (допускается незначительное сгибание, разведение ног и отклонение тела от неподвижного положения в висе), в конце подтягивания подбородок выше перекладины, ноги прямые.

Уровень сложности – низкий. Способ разучивания – в целом с помощью. Способ организации – фронтальный или индивидуальный.

Характерные ошибки выполнения

1. Отклонение головы назад.
2. Неравномерное подтягивание (поочередно правой и левой рукой), сгибание и разгибание ног (рывковые движения).
3. Маховые движения ногами.

Помощь и страховка

Стоя сбоку и сзади, помогать выполняющему, поднимая руками за голень и бедро.



Рис. 7. Подтягивание на перекладине

Подготовительные упражнения

1. Подтягивание с прыжка и медленное опускание на прямые руки.
2. Подтягивание с помощью за голень и бедро.

### **3.1.4. Поднимание ног к перекладине**

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование силы и силовой выносливости, воспитание волевых качеств.

Выполняется из вися на прямых руках хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положения вися фиксируется (рис. 8).

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.

Главное в технике выполнения – хорошее развитие мышц рук, плечевого пояса и живота.

Техническое требование – выполнить упражнение из неподвижного положения в вися без рывков и маховых движений ногами (допускается незначительное сгибание, разведение ног и отклонение тела от неподвижного по-

ложения в висячем положении), в конце ноги поднимаются до касания перекладины, ноги прямые.



Рис. 8. Поднимание ног к перекладине

Уровень сложности – низкий. Способ разучивания – в целом с помощью. Способ организации – фронтальный или индивидуальный.

### **3.1.5. Подъем переворотом на перекладине**

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование силы и силовой выносливости, воспитание волевых качеств (рис. 9).



Рис. 9. Подъем переворотом на перекладине

Выполняется из вися на прямых руках хватом сверху (положение вися фиксируется в течение 1–2 с); подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и,

переворачиваясь вокруг оси грифа перекладины, выйти в упор на прямые руки (положение упора фиксируется в течение 1–2 с). Опускание в вис выполняется произвольным способом.

Главное в технике выполнения – не разгибать руки, пока тело не получит опоры о снаряд, при продвижении ног вверх удерживать их у перекладины.

Техническое требование – выполнить упражнение с прямыми ногами, без хлестовых движений, в положении упора тело должно быть прогнуто, руки прямые (допускается незначительное сгибание и разведение ног, отклонение тела от неподвижного положения в висе).

Уровень сложности – средний. Способ разучивания – в целом с помощью (для слабо подготовленных обучающихся – с помощью подготовительных упражнений). Способ организации – фронтальный или индивидуальный.

Характерные ошибки выполнения

1. Выпрямление рук во время поднимания ног к перекладине, тело опускается вниз, ноги ударяются о перекладину.
2. Раннее откидывание головы назад.
3. Сильное сгибание ног в тазобедренных суставах после выхода в упор (упор согнувшись) или сгибание рук в упоре.

Помощь и страховка

Стоя сбоку под перекладиной, помочь нажимом под бедро и плечо. С выходом в упор удерживать ноги, помочь зафиксировать упор, прогнувшись на прямых руках.



### Подготовительные упражнения

1. Подтягивание на перекладине с подниманием ног в «угол».
2. Поднимание прямых ног к перекладине.
3. Подъем переворотом на низкой перекладине толчком одной и махом другой, то же толчком двух ног.
4. Подъем переворотом на высокой перекладине с помощью партнера, подталкивающего под тазобедренный сустав и поясницу.

### **3.1.6. Подъем силой на перекладине**

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование силы и силовой выносливости, воспитание волевых качеств.

Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху (положение виса фиксируется в течение 1–2 с); сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем – другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом (рис. 10).

Разрешается подъем силой на обе руки, незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Главное в технике выполнения – оптимальный выбор рук для выхода в упор с учетом индивидуальных особенностей и уровня физического развития.

Техническое требование – положение виса и упора фиксировать на прямых руках 1-2 с. (разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе).

Уровень сложности – высокий. Способ разучивания – по частям и в целом с помощью. Способ организации – фронтальный или индивидуальный.



Рис. 10. Подъем силой на перекладине

Характерные ошибки выполнения

1. Использование маха при выходе в упор.
2. Сильное сгибание тела в тазобедренных суставах в момент перехода из виса в упор.

Помощь и страховка

Стоя сбоку, поддерживая под бедро и голень, помочь перейти из виса в упор. При опускании при необходимости остановить раскачивание.

Подготовительные упражнения

1. Подтягивание на перекладине повыше (до груди).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.
3. Из упора опускание в упор на одну руку и переход в упор.
4. Из виса на согнутых руках переход в упор на одну руку с помощью страхующего.
5. Подъем силой с помощью страхующего.
6. Подъем силой из виса углом на концах брусков.

### **3.1.7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках**

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование силы и силовой выносливости, воспитание волевых качеств.

Выполняется из упора на прямых руках на брусьях, согнуть руки до упора на согнутых руках, разогнуть руки – вернуться в исходное положение (рис. 11).



Рис.11. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Уровень сложности – низкий. Способ разучивания – в целом или с помощью подготовительных упражнений. Способ организации – индивидуальный.

Характерные ошибки выполнения

1. Сильный прогиб в пояснице при разгибании рук.
2. Сгибание тела в тазобедренных суставах при сгибании рук
3. Неполное сгибание рук.

Помощь и страховка

Стоя сбоку, взяться правой рукой за переднюю поверхность бедра, а левой – сзади за голень. Слегка приседая, помочь обучаемому опуститься в упор на согнутые руки, а затем, при выпрямлении его рук, умеренно помочь нажимом под бедро.

## Подготовительные упражнения

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с помощью.

### **3.1.8. Угол в упоре на брусьях**

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование силы и силовой выносливости, воспитание волевых качеств.

Выполняется из упора, поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения «угол» до момента опускания пяток ног ниже жердей (рис. 12).



Рис. 12. Угол в упоре на брусьях

Главное в технике выполнения – хорошее развитие мышц рук, плечевого пояса и живота.

Техническое требование – ноги поднимаются до прямого угла, пятки выше жердей (допускается незначительное сгибание и разведение ног).

Уровень сложности – средний. Способ разучивания – в целом или с помощью подготовительных упражнений. Способ организации – фронтальный или индивидуальный.

Характерные ошибки выполнения

1. Отклонение плеч назад.
2. Колебательные движение таза вперед-назад.
3. Дрожание ног с медленным опусканием ниже жердей.

Помощь и страховка

Стоя сбоку и поддерживая за руку, помочь нажимом под голень снизу жердей.

Подготовительные упражнения

1. Поднимание и опускание ног в упоре на брусках.
2. Из упора поднять ноги в положение «угол», развести в стороны, соединить вместе, опустить.
3. Удержание ног в положении «угол» с помощью партнера.

### **3.1.9. Прыжок ноги врозь через козла в длину**

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование ловкости, смелости и решительности.

Выполняется с разбега и сильного толчка ногами, вытянуть руки вперед к месту опоры о дальнюю часть козла, в полете поднять таз (на уровень снаряда), нажимая прямыми руками на козла, сгибаясь и разводя ноги, оттолкнуться от снаряда, в полете зафиксировать прогиб, подняв руки вверх–в стороны (рис. 13).

Главное в технике выполнения – высоко поднять таз после толчка руками, сильно (без задержки рук на козле) оттолкнуться руками с подачей плеч вперед.

Техническое требование – замах ногами не ниже снаряда и разгибание после толчка руками. Высота козла 125 см. Мостик высотой 10-15 см от снаряда устанавливается произвольно.

Уровень сложности – средний. Способ разучивания – с помощью подготовительных упражнений. Способ организации – индивидуальный.

Характерные ошибки выполнения

1. Отталкивание от мостика одной ногой.

2. Отсутствие замаха после толчка ногами, ноги ниже снаряда.
3. Опора руками о переднюю часть козла, сгибание ног.
4. Слабый толчок руками, отсутствие прогиба в полете после толчка.



Рис. 13. Прыжок ноги врозь через козла в длину

#### Помощь и страховка

Стоять сбоку и спереди, быть готовым поддержать обучаемого под грудь и спину, особенно перед приземлением. В конечной фазе прыжка подхватить обучаемого под грудь и спину и удерживать его до устойчивого приземления.

#### Подготовительные упражнения

Имитация прыжка в упоре лежа на полу. Отталкиваясь носками и резко сгибаясь в тазобедренных суставах, дослат таз как можно выше. Быстро разгибаясь в тазобедренных суставах, дослат прямые ноги возможно выше. Активно оттолкнуться руками, развести ноги в стороны с приходом в положение упора стоя согнувшись.

Прыжок вверх прогнувшись с последующей фиксацией положения «соскока».

С небольшого разбега наскок на мостик и акцентированное отталкивание вверх и вперед на мат с фиксированным положением при приземлении.

С небольшого разбега наскок в упор на козла, замах и отскок отталкиванием руками.

Прыжок на козла в упор присев и соскок вперед прогнувшись.

Прыжок ноги врозь через низкого козла с постепенным увеличением высоты и отодвиганием мостика до 1 м.

Прыжок ноги врозь через козла с натянутой перед снарядом на расстоянии 70-80 см веревкой на высоте 80-100 см.

Если с 1-го по 6-е упражнение обучаемый не в состоянии выполнить, а 7-е подготовительное упражнение не получается вследствие боязни, то применяется «проводка» с помощью двух человек, держащих занимающегося за ремень.

### **3.1.10. Прыжок ноги врозь через коня в длину**

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование ловкости, смелости и решительности.

Выполняется с быстрого разбега: сильно оттолкнуться от мостика вперед-вверх, принять в полете горизонтальное положение, прогнувшись, ноги вместе; с постановкой рук на дальнюю треть коня коротким быстрым движением слегка согнуться, одновременно развести ноги и энергично оттолкнуться прямыми руками от коня, в полете прогнуться, поднять руки вверх–в стороны и приземлиться (рис. 14).

Главное в технике выполнения – сильный толчок ногами, полет в прогнутом положении (ноги вместе) с последующим резким толчком руками и разведением ног.

Техническое требование – выполнить прыжок с высоким замахом и прогибанием после толчка руками. Высота коня 120 см. Мостик высотой 10-15 см от снаряда устанавливается произвольно. Запрещается перебор руками, толчок одной ногой, касание мата рукой (руками) после приземления.



Рис. 14. Прыжок ноги врозь через коня в длину

Уровень сложности – высокий. Способ разучивания – с помощью подготовительных упражнений. Способ организации – индивидуальный.

#### Характерные ошибки выполнения

1. Отсутствие замаха, положение ног ниже снаряда.
2. Сильное сгибание туловища и ног в момент толчка руками.
3. Слабый толчок руками, отсутствие прогиба после толчка.
4. Опора руками ближе дальней трети коня, сгибание ног.

#### Помощь и страховка

При разучивании и с началом тренировки – стоя сбоку у дальней трети коня, в момент постановки рук на снаряд захватить обучаемого за руку и быстро отойти назад, потянув на себя и вверх.

При тренировке и совершенствовании упражнения – стоять спереди и несколько сбоку в готовности поддержать за руку выше локтя и под грудь.

#### Подготовительные упражнения

1. Имитация прыжка в упоре лежа на полу, отталкиваясь носками и резко сгибаясь в тазобедренных суставах, дослать прямые ноги как можно выше; активно оттолкнуться руками, развести ноги в стороны с приходом в положение упора стоя согнувшись.

2. Прыжок вверх прогнувшись с последующей фиксацией положения «соскок».

3. С небольшого разбега наскок в упор на коня, замах и отскок отталкиванием руками.

4. С небольшого разбега наскок на мостик и акцентированное отталкивание вверх и вперед на мат с фиксированным положением при приземлении.

5. Прыжок на ближнюю треть коня в упор присев, отталкивание ногами от коня и толчком руками о дальнюю треть снаряда, соскок вперед прогнувшись.

6. Прыжок ноги врозь через козла в длину с натянутой перед ним на расстоянии 70-80 см веревкой на высоте 80-100 см и постепенным отодвиганием мостика.



7. Прыжок через коня в длину, накрытого гимнастическим матом.

8. Если с 1-го по 6-е упражнение обучаемый не в состоянии выполнить, а 7-е подготовительное упражнение не получается вследствие боязни, то применяется «проводка» с помощью двух человек, держащих занимающегося за ремень.

### **3.1.11. Прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину**

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование ловкости, смелости и решительности.

Выполняется с быстрого разбега: сильно оттолкнуться от мостика вперед-вверх, потянутся руками к опоре, поставить руки на нее, сгибаясь согнуть ноги, до прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, в полете прогнуться, поднять руки вверх–в стороны и приземлиться (рис. 15).

Главное в технике выполнения – хорошо сгруппироваться с последующим резким толчком руками и разогнувшись при соскоке.

Техническое требование – выполнить прыжок с хорошим замахом и прогибанием после толчка руками перед приземлением. Высота коня (козла) 120 см. Мостик высотой 10-15 см от снаряда устанавливается произвольно. Запрещается перебор руками, толчок одной ногой, касание мата рукой (руками) после приземления.

Уровень сложности – высокий. Способ разучивания – с помощью подготовительных упражнений. Способ организации – индивидуальный.

Характерные ошибки выполнения

1. Отсутствие замаха, положение ног ниже снаряда.
2. Поздний толчок руками. Ноги обгоняют плечи.
3. Слабый толчок руками, отсутствие прогиба после толчка.

Помощь и страховка

При разучивании и с началом тренировки – стоять необходимо сбоку и несколько спереди, быть готовым поддержать под грудь и спину.



Рис. 15. Прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину

### Подготовительные упражнения

1. Прыжок вверх прогнувшись с последующей фиксацией положения «соскока».

2. Имитация прыжка в упоре лежа на полу, отталкиваясь носками и резко сгибаясь в тазобедренных суставах и пояснице, дослать согнутые ноги к рукам, принять упор присев (колени вместе), активно оттолкнуться руками и ногами вверх и прогнуться, приземляясь принять положение «соскока».

3. Прыжок вверх со сгибанием ног коленями к груди.

4. С небольшого разбега наскок в упор присев на коня (козла) небольшой высоты, замах и отскок отталкиванием руками.

5. То же, но соскок сразу после напрыгивания без задержки на коня (козла) в упоре присев.

### **3.1.12. Наклоны туловища вперед**

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование силы и силовой выносливости, воспитание волевых качеств.

Выполняется из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками (рис. 16). Упражнение выполняется в течение одной минуты. Разрешается незначительное сгибание ног.



Рис. 16. Наклоны туловища вперед  
(Поднимание туловища из положения лежа на спине)

Главное в технике выполнения – хорошее развитие мышц живота.

Техническое требование – выполнить упражнение из горизонтального положения туловища лопатки касаются пола, руки держать за головой, при выполнении наклонов руки не отпускаются. Ноги закреплены, допускается незначительное сгибание, разведение ног. Наклоняясь туловищем вперед, локтями обязательно касаться коленей.

Уровень сложности – низкий. Способ разучивания – в целом. Способ организации – фронтальный, групповой или индивидуальный.

### **3.1.13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование силы и силовой выносливости, воспитание волевых качеств.

Выполняется из упора лежа, туловище прямое, согнув руки до касания грудью пола, разгибая руки принять положение упор лежа (рис. 17). Упражнение выполняется без остановки. Для военнослужащих женского пола – упражнение выполняется в течение одной минуты.



Рис. 17. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Главное в технике выполнения – хорошее развитие мышц верхнего плечевого пояса, рук и спины.

Техническое требование – упражнение выполняется из упора лежа, туловище прямое; сгибание рук осуществляется до касания грудью пола, при

этом касаться пола животом, тазобедренным суставом и коленями запрещается; разгибание рук в локтевых суставах производится до полного их выпрямления; упражнение заканчивается положением упора лежа, туловище при этом прямое.

Уровень сложности – низкий. Способ разучивания – в целом. Способ организации – фронтальный, групповой или индивидуальный.

### **3.1.14. Кувырок вперед**

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование ловкости, гибкости, координации, пространственной ориентировки и строевой выправки.

Выполняется из строевой стойки, затем принять упор присев (колени вместе), поставив руки вперед, наклоняя голову к груди, оттолкнуться ногами (ноги выпрямить), затем группируясь (руками держать колени), выполнить перекат вперед в положение упор присев (колени вместе), встать приняв строевую стойку (рис. 18).



Рис. 18. Кувырок вперед

Главное в технике выполнения – внимательность и координация движений.

Техническое требование – проводить упражнение последовательно, правильно и четко выполняя отдельные двигательные действия.

Уровень сложности – средний. Способ разучивания – в целом или с помощью подготовительных упражнений. Способ организации – фронтальный или индивидуальный.

### 3.11.15. Кувырок назад

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование ловкости, гибкости, координации, пространственной ориентировки и строевой выправки.

Выполняется из строевой стойки, затем принять упор присев (колени вместе), наклоняя голову к груди, принять положения группировки (руками держать колени), выполнить перекат назад, силой разгибая руки выпрямить ноги, затем принять положение упор присев (колени вместе), встать принять строевую стойку (рис. 19).

Главное в технике выполнения – внимательность и координация движений.

Техническое требование – проводить упражнение последовательно, правильно и четко выполняя отдельные двигательные действия.



Рис. 19. Кувырок назад

Уровень сложности – средний. Способ разучивания – в целом или с помощью подготовительных упражнений. Способ организации – фронтальный или индивидуальный.

### 3.1.16. Переворот в сторону

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование ловкости, гибкости, координации, пространственной ориентировки и строевой выправки.

Выполняется из строевой стойки, затем с шагом ноги наклонить туловище, сгибая левую ногу, поставить левую руку на пол, взмахом правой и

толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь (рис.20). Переворот в сторону выполняется в обе стороны.

Проводится в любом помещении или на ровной площадке.

Главное в технике выполнения – внимательность и координация движений.

Техническое требование – проводить упражнение последовательно, правильно и четко выполняя отдельные двигательные действия.

Уровень сложности – средний. Способ разучивания – в целом или с помощью подготовительных упражнений. Способ организации – фронтальный или индивидуальный.



Рис. 20. Переворот в сторону

### **3.1.17. Лазание по канату**

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование ловкости, силы, смелости и решительности.

Стоя у каната (шеста), взявшись руками за нижнюю отметку, расположенную на высоте 2 м от пола, без прыжка подняться по канату (шесту) на высоту 6 м от пола, коснуться верхней отметки одной рукой. Опускание вниз - произвольным способом (рис. 21).

Запрещается спрыгивать с каната выше отметки 2 м от пола.

Главное в технике выполнения – хорошее развитие мышц верхнего плечевого пояса, рук и ног.



Рис. 21. Лазание по канату

Техническое требование – упражнение вначале выполняется без прыжка, хват каната осуществляется ногами в положении скрестно.

Уровень сложности – средний. Способ разучивания – в целом. Способ организации – фронтальный или индивидуальный.

## **3.2. Упражнения с гирями**

### **3.2.1. Рывок гири**

Способы показа: в целом, затем по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

Предназначение – совершенствование силы, силовой выносливости, воспитание морально-волевых качеств (рис. 22).

Выполняется из положения стоя ноги врозь, хватом сверху одной рукой (слабейшей) за дужку гири, с предварительного замаха назад между ног поднять гирю непрерывным движением вверх на прямую руку, одновременно сгибая ноги в коленях («подсед под гирю»), и с выпрямлением ног зафиксировать прямую руку в верхнем положении, опустить гирю произвольным способом по направлению вперед-вниз между согнутыми в коленях ногами без касания пола (выполнить установленное количество), затем без отдыха после смены рук - выполнить упражнение другой рукой (сильнейшей).



Рис. 22. Рывок гири

Смену рук осуществлять на замахе вперед без постановки гири на пол.

Запрещается отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз, касаться свободной рукой части тела, помоста, гири, работающей руки.

Главное в технике выполнения – высоко координированные и слаженные действия работы рук, туловища и ног при достаточно хорошем развитии мышц всего тела.

Техническое требование – выполнять упражнение ритмично с фиксацией положения гири на прямой руке в течение 1-2 секунды. В момент фиксации гири в верхнем положении рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, рука военнослужащего должна находиться на фронтальной плоскости головы.

Уровень сложности – высокий. Способ разучивания – с помощью подготовительных упражнений. Способ организации – фронтальный или индивидуальный.

Характерные ошибки выполнения

1. Упор свободной рукой о бедро или пояс.
2. Отсутствие активного замаха рабочей рукой перед рывком.
3. Отсутствие «подседа» под гирю в момент выведения ее в крайнее верхнее положение.
4. Отсутствие фиксированного положения гири на прямой руке в край-



нем верхнем положении.

5. Фиксированное положение гири на плече или на груди при опускании ее вниз.

#### Подготовительные упражнения

1. Имитация упражнения без гири или с небольшим отягощением по разделениям поочередно левой и правой рукой. С целью самоконтроля за правильностью выполнения отдельных двигательных действий упражнение рекомендуется выполнять перед зеркалом.

2. Выполнение упражнений с гирей 16 кг поочередно одной и другой рукой с остановками (по разделениям).

3. Выполнение упражнения с гирей 24 кг поочередно одной и другой рукой (по одному разу) с промежуточными замахами в крайнем нижнем положении.

#### **3.2.2. Толчок двух гирь**

Способы показа: в целом, далее по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

Предназначение – совершенствование силы, силовой выносливости, воспитание морально-волевых качеств.

Подъем гирь на грудь осуществляется из положения присев, ноги врозь, хватом сверху за дужки гирь, оторвать от пола, с небольшого предварительного замаха назад между ног рывком поднять их на грудь, одновременно сгибая ноги в коленях («подсед под гири»), затем выпрямить ноги и занять устойчивое положение.

Толчок выполняется из положения – гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу, ноги прямые. Затем резко вытолкнуть гири вверх с «подседом», прогнуться в пояснице и плечах, выпрямляя ноги и доводя гири назад за голову, зафиксировать их на прямых руках. Ноги и гири должны находиться на одной линии параллельно плоскости тела. Для повторения цикла гири опустить на грудь (рис. 23).

Главное в технике выполнения – высоко координированные и слажен-

ные действия рук, туловища и ног при достаточно хорошем развитии мышц всего тела.



Рис. 23. Толчок двух гирь

Техническое требование – выполнять упражнение ритмично с фиксацией положения гирь в верхнем положении на прямых руках в течение 1-2 секунды. Фиксация – акцептировано выделенная, видимая остановка гирь и военнослужащего.

Уровень сложности – высокий. Способ разучивания – с помощью подготовительных упражнений. Способ организации – фронтальный или индивидуальный.

#### Характерные ошибки выполнения

1. Отсутствие замаха перед подъемом гирь на грудь.
2. Отсутствие «подседа» под гири в момент выведения их в крайнее верхнее положение, разведение рук в верхнем положении (кисти развернуты внутрь).
3. Отсутствие «подседа» перед началом толчка (жим).
4. Неполное выпрямление рук с окончанием толчка (дожим).
5. Отсутствие фиксированного положения гирь на груди и в верхнем положении.

#### Подготовительные упражнения

1. Имитация упражнения без гири или с небольшим отягощением по разделениям. С целью самоконтроля за правильностью выполнения отдельных двигательных действий упражнение рекомендуется выполнять перед зеркалом.

2. Тренировка упражнения с двумя гирями 16 кг.

### **3.3. Приседания и прыжки**

#### **3.3.1. Прыжки со скакалкой**

Способ показа – в целом

Предназначение – совершенствование ловкости и быстроты, пространственной ориентировки и координации движений.

Упражнение (прыжки с одновременным вращением скакалки вперед) выполняется в течение одной минуты. Упражнение оценивается по количеству прыжков.

Главное в технике выполнения – быстрота двигательной реакции и отдельных действий в сочетании с высокой координацией движений.

Уровень сложности – низкий. Способ разучивания – в целом. Способ организации – фронтальный или индивидуальный.

#### **3.3.2. Приседание**

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование силы и силовой выносливости, воспитание волевых качеств.

Из положения стоя, ноги врозь, руки за голову, сгибая ноги присесть до упора, разгибая ноги принять исходное положение. Упражнение выполняется в течение одной минуты без отдыха. Упражнение оценивается по количеству приседаний.

Главное в технике выполнения – хорошее развитие мышц ног и спины.

Техническое требование – выполнить упражнение из неподвижного положения, присесть обязательно до упора, не допускать приподнимания пяток ног от пола, разгибать ноги до полного выпрямления в коленных суставах.

Уровень сложности – низкий. Способ разучивания – в целом. Способ организации – фронтальный или групповой.

#### **3.3.3. Прыжок в длину с места**

Способ показа – в целом.

Из неподвижного положения, присесть и с замахом рук вперед-вверх выполнить прыжок в длину, принять исходное положение. Упражнение оценивается по дальности прыжка. Запрещается выполнять прыжок толчком одной ноги.

Главное в технике выполнения – большая взрывная разрешительная способность мышц ног, рук и туловища.

Технические требования – при выполнении упражнения мощно и активно выталкиваться с двух ног, приземление выполнять только на пятки обеих ног.

Уровень сложности – низкий. Способ разучивания – в целом. Способ организации – фронтальный или индивидуальный.

### **3.4. Самостраховка**

#### **3.4.1. Самостраховка при падении вперед**

Способ показа – в целом. Предназначение – совершенствование ловкости, предупреждение ушибов о землю при падениях.

Из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки и сгибанием в локтях смягчить падение. Упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки, сгибая руки в локтях и поворачивая подбородок в сторону, опуститься на грудь с последующим перекатом через живот на бедра, прогибаясь в пояснице (рис. 24). Закончив падение, встать в исходное положение.

Уровень сложности – высокий. Способ разучивания – с помощью подготовительных упражнений. Способ организации – групповой или фронтальный.

Характерные ошибки выполнений

1. Отсутствие прогнутого положения при падении.
2. Отсутствие поворота головы и подбородка в сторону при падении.

3. Отсутствие разгибания рук с окончанием переката на бедра (прямое тело).



Рис. 24. Изготовка к бою

#### Подготовительные упражнения

1. Перекаты вперед-назад в положении лежа на животе.
2. Перекаты вперед с колен на согнутые перед грудью руки.
3. Перекаты вперед с колен (руки назад).
4. Падение вперед из высокой фронтальной стойки на согнутые руки.
5. Падение прыжком вперед с последующим перекатом на грудь, живот, бедра последовательно из низкой, средней и высокой фронтальных стоек.
6. Выполнение падения в движении и в сочетании с другими действиями (после толчков, сваливаний и т. п.).

#### **3.4.2. Самостраховка при падении назад**

Способ показа – в целом. Предназначение – совершенствование ловкости, предупреждение ушибов о землю при падениях.

Из фронтальной стойки присесть ближе к пяткам или прыжком назад сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз), перекатываясь на спине, смягчить падение упреждающим ударом прямыми, слегка разведенными руками о землю, подбородок прижать к груди, ноги в коленях развести (рис. 25). При нападении противника нанести удар ногами ему навстречу, вскочить и встать в исходное положение.



Рис. 25. Падение назад

Уровень сложности – высокий. Способ разучивания с помощью подготовительных упражнений. Способ организации – групповой или фронтальный.

#### Характерные ошибки выполнения

1. Упреждающий удар руками произведен в стороны или вверх-в стороны.
2. Поздний упреждающий удар руками (удар выполнен после падения).
3. Подбородок при падении не прижат к груди (касание земли затылком).
4. Отсутствие группировки при падении, что приводит к перекату назад через голову.

#### Подготовительные упражнения

1. Принятие конечного положения.
2. Отработка упреждающего удара руками в конечном положении.
3. Падение назад перекатом из положения сидя в группировке.
4. Падение назад последовательно из низкой, средней и высокой фронтальных стоек.
5. Падение назад в движении, в сочетании с другими действиями (после толчков, сваливаний и т.п.).

### 3.4.3. Самостраховка при падении на бок

Способ показа – в целом. Предназначение – совершенствование ловкости, предупреждение ушибов о землю при падениях.

Из фронтальной стойки присесть или прыжком в сторону сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз), прижать подбородок к груди, перекатываясь назад или разворачиваясь в сторону падения, смягчить падение упреждающим ударом выпрямленной рукой ладонью вниз и лечь на бок так, чтобы одна согнутая в колене нога была полностью прижата к земле, а стопа другой (нога коленом вверх) – у её голени (рис. 26), вскочить, изготавиться к бою.

Уровень сложности – высокий. Способ разучивания – с помощью подготовительных упражнений. Способ организации групповой или фронтальный.

Характерные ошибки выполнения

1. Упреждающий удар ногой произведен вверх- в сторону ладонью вверх.
2. Упреждающий удар ногой произведен под себя (голень опорной ноги под голенью другой).
3. Неодновременное выполнение упреждающего удара рукой и ногой.
4. Поздний упреждающий удар рукой и ногой (удар выполнен после падения).
5. Подбородок при падении не прижат к груди (касание земли затылком).
6. Отсутствие группировки при падении (тело прямое, обе лопатки касаются земли).



Рис. 26. Падение на бок

## Подготовительные упражнения

1. Принятие конечного положения.
2. Отработка упреждающего удара рукой и ногой в конечном положении с перекатом поочередно на левый и правый бок.
3. Падение на бок перекатом из положения сидя в группировке.
4. Падение на бок последовательно из низкой, средней и высокой фронтальных стоек.
5. Падение на бок в движении, в сочетании с другими действиями (после толчков, сваливаний и т.п.).

### 3.4.4. Кувырок через плечо

Способ показа – в целом, в медленном темпе с попутным объяснением. Предназначение – совершенствование ловкости, предупреждение ушибов о землю при падениях.

Из фронтальной (боковой) стойки наклониться вперед и пропустить левую (правую) руку между ног ладонью вниз, подбородок прижать к груди; оттолкнувшись ногами, сделать перекат через спину в направлении левой (правой) ноги (ягодицы), с упреждающим ударом выпрямленной рукой ладонью вниз вдоль бедра, не запрокидывая голову занять положение лежа на левом (правом) боку так, чтобы одна согнутая в колене нога была полностью прижата к земле, а стопа другой (нога коленом вверх) – у её колена (рис. 27), вскочить, встать в исходное положение.



Рис. 27. Кувырок через плечо



Уровень сложности – высокий. Способ разучивания – по разделениям.  
Способ организации – групповой или фронтальный.

### **3.5. Легкоатлетические упражнения**

#### **3.5.1. Бег на 60 м и 100 м**

Способ показа – по частям (старт, стартовый разбег, бег по дистанции).

Предназначение – совершенствование быстроты и частоты движений, двигательной реакции.

Выполняется на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием. Техника выполнения упражнения условно делится на три части:

- старт и стартовый разбег;
- бег по дистанции;
- финиширование.

Главное в технике выполнения – хорошая двигательная реакция и большая взрывная разрешительная способность мышц ног.

#### ***Старт и стартовый разбег***

По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить сильнейшую (толчковую) ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить на полшага назад на носок и согнуть в колене.

По команде «ВНИМАНИЕ» перенести тяжесть тела на носок толковой ноги, одновременно сгибая ее в колене, туловище и голову наклонить вперед, руку, противоположную толковой ноге, согнуть в локте и вынести вперед-вниз под себя, другую согнутую руку отвести назад до отказа.

По команде «МАРШ», энергично отталкиваясь обеими ногами вперед-вверх, быстро начать бег частыми шагами (первые шаги выполняются короче и несколько в стороны, туловище наклонено вперед над точкой опоры, руки согнуты в локтях, кисти напряжены).

Стартовый разбег выполняется до момента развития около предельной скорости (на расстоянии 20–35 м).

Главное в технике выполнения – хорошая двигательная реакция и большая взрывная разрешительная способность мышц ног.

Хорошая техника бега при стартовом разбеге характеризуется:

- наклоном туловища вперед в начале разбега;
- полным выпрямлением ноги при отталкивании;
- энергичным движением ног и рук;
- плавным переходом от стартового разбега к бегу по дистанции.

Уровень сложности – высокий. Способ разучивания – с помощью подготовительных упражнений. Способ организации – фронтальный.

Характерные ошибки выполнения

1. Неправильное положение высокого старта (чрезмерно широкая или узкая постановка стоп; выпрямленная в коленном суставе сзади стоящая нога; неоправданно высокое положение туловища; рука, противоположная толчковой ноге, не выведена вперед-вниз).

2. Быстрое выпрямление тела с началом стартового разбега (голова закидывается назад).

3. Неправильное движение ног с началом стартового разбега (чрезмерно широкий первый шаг – «натякание»).

Подготовительные упражнения

1. Определение толчковой ноги посредством поочередного выпрыгивания вверх с одной и другой ноги.

2. Принятие положения низкого старта (выполняется по разделением).

3. Принятие положения высокого старта с опорой рукой о землю у носка толчковой ноги и без опоры рукой (рис.28).

4. Принятие положения высокого старта с последующей отработкой техники первого шага в сочетании с работой рук (выполняется подразделениями).

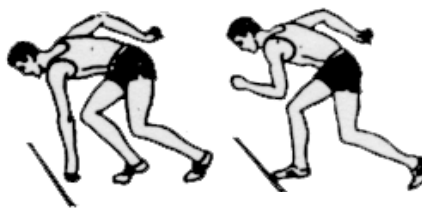


Рис.28. Положение высокого старта

5. То же, но из положения низкого и высокого старта.

6. Старт и стартовый разбег с сопротивлением партнера, придерживающего обучаемого сзади за поясной ремень или спереди за плечи.

### ***Бег по дистанции***

Техническое требование – в ходе бега по дистанции после стартового разбега туловище держать естественно, не отклоняясь назад, голову не запрокидывать; ногу ставить на внешний свод стопы «мягко», преимущественно на переднюю ее часть, при отталкивании полностью выпрямлять в коленном и голеностопном суставах; движения согнутыми в локтевых суставах руками производить интенсивно, но без излишнего напряжения в области плеч.

Отличиями бега по дистанции от стартового разбега являются:

- относительно вертикальное положение туловища;
- постановка более выпрямленной ноги впереди проекции общего центра массы тела;
- большая амортизация в суставах ног и быстрое сведение бедер;
- энергичная ненапряженная работа рук.

Уровень сложности – высокий. Способ разучивания – с помощью подготовительных упражнений. Способ организации – поточный.

### **Характерные ошибки выполнения**

1. Неправильное положение тела (тело прогнуто, голова запрокинута назад).
2. Неправильная работа рук (выпрямление рук в локтевых суставах при взмахе назад, излишнее напряжение мышц плеч).

3. Неправильная постановка ног (ноги ставятся далеко впереди проекции тела на пятку – «натякание»).

Подготовительные упражнения

1. Работа рук стоя на месте (выполнять с максимальной частотой в положении стоя на разведенных и слегка согнутых ногах, тело наклонено вперед).

2. Равномерный бег по прямой линии до 50 м. Необходимо выполнять прямолинейные движения рук и ног (стопы ставятся строго по линии, движение рук производить в переднезаднем направлении).

3. Специальные прыжково-беговые упражнения:

- бег подскоками;
- «семенящий» бег;
- бег прыжковыми шагами;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с «захлестом» голени;
- «дробный» бег с постепенным увеличением длины шагов при сохранении положения тела и частоты движений.

- бег по песку и в гору (по ступеням лестницы).

- бег с горы (под уклон).

### ***Финиширование***

Под финишированием следует понимать поддержание высокой частоты шагов на последних метрах дистанции и изменения техники на последних 1-2 шагах перед плоскостью финиша за счет наклона туловища вперед или наклона с поворотом плеч.

Главное в технике выполнения – добиваться сохранения скорости бега на отрезке 5–7 м после пересечения линии финиша. Пробегая финишный створ, сохранять технику бега. Не допускать выполнения прыжков при финишировании, снижающих поступательную скорость.

Подготовительные упражнения

1. Пересечение линии финиша медленным бегом с последующим пробеганием на 3–5 м линию финиша.

2. Бег 30–40 м с высокого старта с последующем финишированием.

Уровень сложности – низкий. Способ разучивания – в целом. Способ организации – фронтальный.

### **3.5.2. Челночный бег 10x10 м или 3x10 м**

Способ показа – по частям (старт, стартовый разбег, поворот).

Предназначение – совершенствование быстроты и частоты движений, двигательной реакции.

Выполняется на ровной площадке, размеченной линиями старта и поворота через 10 м.

По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить сильнейшую (толчковую) ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить на полшага назад на носок и согнуть в колене.

По команде «ВНИМАНИЕ» перенести тяжесть тела на носок толковой ноги, одновременно сгибая ее в колене, туловище и голову наклонить вперед, руку, противоположную толковой ноге, согнуть в локте и вынести вперед-вниз под себя, другую согнутую руку отвести назад до отказа.

По команде «МАРШ», энергично отталкиваясь обеими ногами вперед-вверх, быстро начать бег частыми шагами (первые шаги выполняются короче и несколько в стороны, туловище наклонено вперед над точкой опоры, руки согнуты в локтях, кисти напряжены).

За 2-3 шага до линии поворота, отклоняя туловище назад, выполнить стопорящие движения ногами на полную стопу; с последним шагом поставить ногу вперед за линию поворота на всю стопу, одновременно сильно отклонить тело назад; резко повернуть туловище и голову влево (вправо) и вниз на 180°, одновременно сгибая ноги в коленях и, перенося центр тяжести на впереди стоящую ногу, принять положение, сходное по своей структуре с положением высокого или низкого старта; продолжить движение в обратном направлении, пробегая таким же образом еще девять отрезков.

Главное в технике выполнения – хорошая двигательная реакция и большая взрывная разрешительная способность мышц ног и туловища.

Техническое требование - заступая за линию (коснувшись земли за линией поворота любой частью тела), поворот кругом выполнять очень быстро с одновременным наклоном туловища; в ходе бега туловище держать естественно, не отклоняясь назад, голову не запрокидывать; ногу ставить на внешний свод стопы, преимущественно на переднюю ее часть, при отталкивании полностью выпрямлять в коленном и голеностопном суставах; движения согнутыми в локтевых суставах руками производить интенсивно (запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки).

Уровень сложности – высокий. Способ разучивания – по частям. Способ организации – фронтальный.

Старт и стартовый разбег разучиваются в том же порядке, что и бег на 60 и 100 м. Техника поворота в движении разучивается в целом сначала в медленном темпе с использованием шаговой имитации, затем бегом последовательно в среднем и быстром темпе.

### **3.5.3. Бег на 1, 3 и 5 км**

Показ не производится.

Предназначение – совершенствование общей и скоростной выносливости, морально-волевых качеств.

Проводится на любой местности с общего или отдельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Для техники бега на средние и длинные дистанции характерны следующие особенности: естественность движений и полноценное отталкивание, легкость бега и значительный темп, почти вертикальное положение туловища, широта и свобода движений ног и рук.

Основные части техники бега – старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

В беге на средние и длинные дистанции применяется «высокий» старт, при котором команда «ВНИМАНИЕ» не подается. До начала бега военнослужащие располагаются на линии сбора (в 3 м от линии старта). По команде «НА СТАРТ» бегуны быстро подходят к линии старта, поставив перед ней толчковую ногу, другую ногу ставят на носок сзади толчковой на расстоянии 1-2 ступней. Наклоняясь вперед, переносят центр тяжести тела на впереди стоящую ногу и выносят вперед руку со стороны сзади стоящей ноги, а по команде «МАРШ» начинают бег. Путь, на котором бегун набирает полную скорость для данной дистанции, и будет стартовым разбегом.

В беге по дистанции длина шага равняется 170–210 см, туловище почти вертикально, плечевой пояс расслаблен. Руки согнуты примерно под углом 90°, свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движением ног. Нога на опору ставится с передней части стопы (рис. 29).

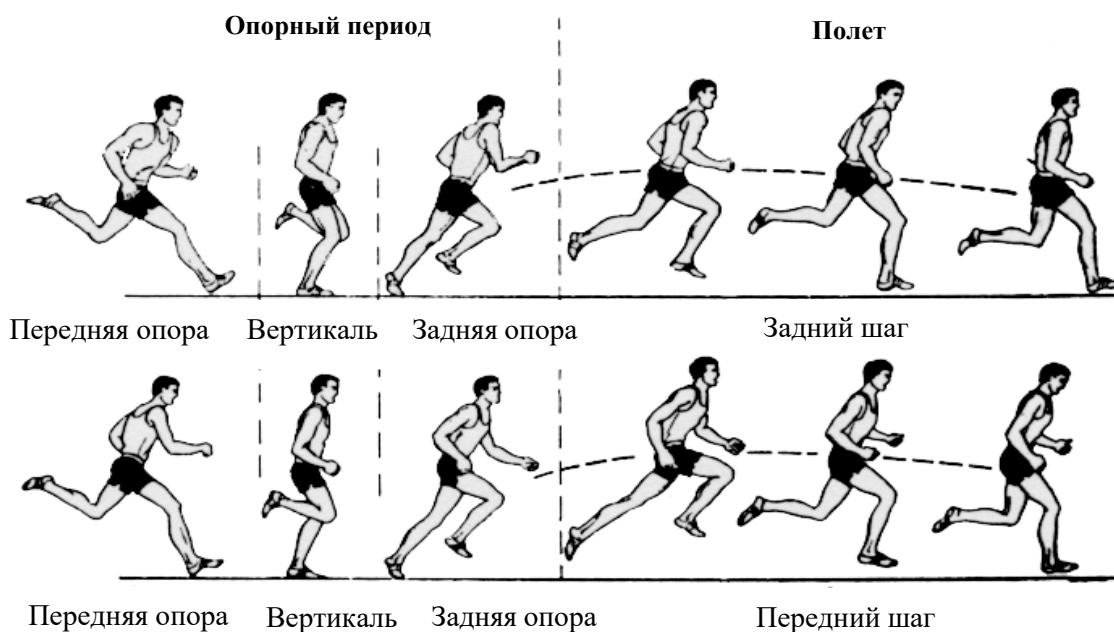


Рис. 29. Техника бега на средние и длинные дистанции

Главное в технике выполнения – хорошая разрешительная способность мышц ног и туловища.

Техническое требование – в ходе бега туловище держать естественно, не отклоняясь назад, голову не запрокидывать; ногу ставить преимущественно на переднюю часть стопы, при отталкивании полностью выпрямлять в ко-

ленном и голеностопном суставах; движения согнутыми руками производить свободно, плечи и кисти рук расслаблены.

Уровень сложности – средний. Способ разучивания – в целом или по частям. Способ организации – групповой.

#### **3.5.4. Тройной прыжок с места**

Способ показа – в целом.

Предназначение – совершенствование быстроты и координации движений, устойчивости к перегрузкам.

Выполняется на любой ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линиями отталкивания и местом приземления с контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Тройной прыжок с места – это сложное по координации упражнение, требующее от военнослужащего высокой скоростно-силовой подготовки, и условно делится на три части: «скачок», «шаг» и «прыжок».

Поставить разведенные на ширину плеч ноги к линии отталкивания, не наступая на нее, ступни параллельны; отвести почти прямые руки назад до отказа, согнуть ноги в коленях и, наклоняясь вперед, перенести тяжесть тела на носки; произвести сильное маховое движение руками вперед, одновременно интенсивно оттолкнуться ногами, полностью выпрямить одну ногу в коленном и голеностопном суставах, а другую быстро согнуть, максимально вынося колено вверх-вперед и сгибая в голеностопном суставе; в фазе полета вынести стопу одной ноги вперед, отвести руку, противоположную ей, назад, а другую ногу согнуть (*скачок*).

Приземляясь на пятку почти прямой и сильно напряженной ноги, произвести быстрый перекаат с пятки на носок, одновременно вынести другую ногу, согнутую в колене, и руку, противоположную ей, вперед-вверх сильно и мощно оттолкнуться; в фазе полета вынести стопу одной ноги вперед, отвести руку, противоположную ей, назад, а другую ногу согнуть (*шаг*).



Произвести повторно те же действия еще один раз и, после заключительного отталкивания (*прыжок*), резко сгибаясь и наклоняя туловище и голову вниз, вынести вперед обе руки и слегка согнутые в коленях ноги, произвести приземление на пятки с последующим перекатом на носки.

Главное в технике выполнения – большая взрывная разрешительная способность мышц ног, рук и туловища.

Техническое требование: выполнить упражнение, мощно и активно выталкиваясь с двух ног в начале упражнения, и поочередно с каждой ноги – в ходе его выполнения; приземление выполнять только на пятки обеих ног.

Уровень сложности – высокий. Способ разучивания – с помощью подготовительных упражнений. Способ организации – индивидуальный, фронтальный, поточный.

#### Характерные ошибки выполнения

1. Первый прыжковый шаг произведен с приземлением на толчковую ногу.
2. Излишний наклон тела вперед при промежуточных приземлениях на маховую и толчковую ногу.
3. Отсутствие сильного взмаха руками при конечном отталкивании толчковой ногой перед приземлением.
4. Приземление с окончанием упражнения на одну ногу, отклонение тела и отведение рук назад при приземлении.

#### Подготовительные упражнения

1. Определение толчковой ноги посредством поочередного выпрыгивания вверх с одной и другой ноги.
2. Специальные прыжково-беговые упражнения:
  - бег подскоками;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег прыжковыми шагами и т.д.
3. Выпрыгивания из глубокого седа вперед-вверх с приземлением поочередно на маховую и толчковую ногу.

### **3.6. Тренировка в выполнении упражнений**

На этом решающем этапе происходит закрепление двигательных навыков и умений, развитие способностей применять усвоенные навыки в сложной обстановке и в условиях больших физических и волевых напряжений. Ведущим методом совершенствования является многократное повторение упражнения с различными интервалами отдыха. На занятиях по гимнастике и атлетической подготовке постоянно проводится тренировка в выполнении элементов, для чего постепенно увеличивается нагрузка, число повторений элементов, количество подходов, используется групповой и поточный способ организации военнослужащих.

Совершенствование способствует усложнению условий выполнения упражнений: изменение высоты снаряда, включение нового элемента в комбинацию, выполнение его во время комплексной тренировки с использованием всего арсенала гимнастических упражнений, различных приспособлений, тренажеров, гимнастических конструкций.

При многократном повторении упражнений наступает автоматизация нервных процессов, элемент выполняется уверенно, легко и свободно. Сознание обучаемого освобождается от контроля над производимым движением, которое переходит в навык. Однако, как показывает практика, движения квалифицированных спортсменов выполняются под постоянным контролем сознания, особенно в изменяющейся обстановке, в условиях появления новых раздражителей, необычной ситуации.

В ходе тренировки различные упражнения целесообразно проводить состязательным методом, что повышает эмоциональность, способствует мобилизации сил обучаемых на успешное выполнение упражнений.

## ГЛАВА IV. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Самостоятельной физической тренировкой (СФТ) обучающиеся и студенты занимаются в свободное время. Пользуясь методическими советами преподавателей физической культуры и врача, занимающийся сам планирует тренировочную нагрузку и систематичность занятий. Данная форма физической культуры способствует более рациональной организации тренировочного процесса, направленного на развитие физических качеств и физической подготовленности обучающегося с учетом индивидуальных особенностей.

В содержание самостоятельной (индивидуальной) физической тренировки рекомендуется включать комплексы вольных упражнений, упражнения с гимнастической палкой, резиновым бинтом, гантелями, эспандером, ходьбу, длительный бег трусцой и на время, лыжные прогулки и плавание, можно и другие, которые подбираются каждым обучающимся индивидуально, в соответствии с уровнем своей физической подготовленности.

СФТ должна проводиться не менее трех раз в неделю через день или по схеме 3 тренировочных дня - 1 день отдыха, 2 тренировочных дня - 1 день отдыха, чтобы обеспечить равномерное распределение физических нагрузок и равномерное восстановление. Наиболее приемлемым временем для тренировки являются утренние часы до начала учебного (рабочего) дня, так как во второй половине дня организовать индивидуальные занятия труднее из-за различных мероприятий и накопившейся усталости. Длительность тренировки составляет примерно 40-60 мин.

Структура самостоятельного занятия такая же, как и учебного (практического). **В подготовительной части** проводятся ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. **Основная часть** включает один или несколько видов рекомендованных упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, и спортивные игры. **В заключительной части** проводятся

медленный бег, ходьба и упражнения по расслаблению мышц и восстановление дыхания.

При организации СФТ важно грамотно провести подготовительную часть. У обучающихся с низким уровнем тренированности механизм физиологического обеспечения активной двигательной деятельности выходит на рабочий уровень медленней, чем у высоко тренированных. Поэтому подготовительная (вводная) часть должна быть более продолжительной по времени и с меньшим темпом нарастания нагрузки.

По мере приобретения опыта самостоятельных занятий у многих обучающихся обычно складывается собственная методика тренировки, однако это не исключает обязательности педагогических консультаций у специалистов по физической культуре.

Занимаясь самостоятельно, обучающиеся должны придерживаться пяти основных правил на каждое занятие.

1. Нагрузку на организм необходимо увеличивать постепенно, нельзя форсировать физические нагрузки.

2. Заниматься физическими упражнениями необходимо систематически, непрерывно.

3. Разработать комплексную программу индивидуальных физических тренировок, т.е. включать бег, гимнастику, прыжки, кросс, плавание, передвижение на лыжах и т.д.

4. Необходим постоянный контроль за состоянием организма (следить за деятельностью сердца, артериальным давлением, самочувствием и т.д.).

5. Каждое занятие заканчивать водными процедурами.

#### **4.1. Тренировочная направленность самостоятельных занятий**

Основная цель СФТ, проводимой с тренировочной направленностью, – повышение уровня физической подготовленности обучающихся, подготовка к прохождению тестирования по комплексу ГТО, а также устранение недо-

статков в развитии отдельных физических качеств и формировании навыков. Отсюда умелое рациональное построение комплексной программы индивидуальных физических тренировок базируется на знаниях теоретических основ и закономерностей физической культуры и спортивной тренировки.

При этом следует исходить из того, что многогранный и сложный комплекс изменений двигательной, вегетативной и психической сфер деятельности обучающихся формируется постепенно. Так, повышение анаэробной производительности наблюдается через 2-2,5 месяца, а аэробной (общей выносливости) – через 3-4 месяца. Следовательно, время достижения оптимального уровня общей физической подготовленности составляет 5-6 месяцев.

Поэтому в соответствии с положениями современной теории и методики физического воспитания необходимо определить основные характеристики тренировочного процесса, то есть компоненты нагрузки: характер и продолжительность упражнений, интенсивность работы при их выполнении, продолжительность и характер отдыха между упражнениями, а также количество повторений в каждой серии.

В целях обеспечения положительных адаптационных перестроек в организме курсантов и слушателей на физиологическом уровне необходимо при развитии физических качеств придерживаться следующих положений.

1. Основная задача – развитие способности проявлять силу. Сопутствующие задачи: воспитание воли к проявлению максимальных усилий; повышение способности концентрировать внимание и усилия.

Для решения данных задач следует применять упражнения с тяжестями, выполняемые 4-6 раз подряд в 5-8 подходах с интервалом отдыха 2–5 мин и величиной отягощения 75-80 % от максимальной, включая их в занятия 2 раза в неделю.

Изометрические упражнения, используемые однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 с в 2-4 подходах с интервалами отдыха 1-2

мин, применять на занятиях 2 раза в неделю, после динамических упражнений.

Прыжковые упражнения, объем которых должен составлять 30–60 отталкиваний, выполнять с максимальной интенсивностью 2 раза в неделю.

По мере повышения тренированности необходимо применять комбинированные методы развития силы в повторном и переменном режиме (внешнее отягощение не превышает 50-60 % от индивидуально-максимального (число повторений в серии 6-10 раз), число серий 5-8, интервал отдыха 2-5 мин, число занятий 1-2 раза в неделю).

2. Основная - задача – повышение быстроты движений.

Сопутствующие задачи:

- улучшение координации движений;
- повышение ловкости; повышение общей и скоростной выносливости.

Наиболее приемлемым является вариант с ежедневным и неоднократным в день выполнением специальных прыжково-беговых упражнений и ускорений с относительно небольшим числом повторений. Так, число повторений должно составлять 3-4 раза на дистанции 25-30 м, величина усилий 90-100 % от максимального уровня (ЧСС 160-180 уд/мин), с интервалами отдыха 2-3 мин. В сумме следует пробегать 100-300 м ежедневно.

Следует всегда помнить, что развивающий эффект упражнений пропорционален частоте их воспроизведения в недельных и более циклах. После 1-2 месяцев занятий можно применять переменную тренировку на отрезках 1/2, 1/3 дистанции (число повторений 4-6 раз, интервал отдыха 2-3 мин, величина усилий 90-100 % от максимального уровня (ЧСС 160-180 уд/мин).

Кроме того, в этих целях необходимо использовать спортивные игры, проводимые вместо подготовительной части занятия или в конце его.

3. Основная задача – развитие общей и скоростной выносливости.

Сопутствующие задачи: воспитание воли к перенесению утомления; укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата.

В начальный период обучения характерно комплексное воздействие на факторы выносливости с постепенным увеличением требований к аэробным механизмам ее обеспечения. В это время необходимо не менее 2 основных занятий бегом в равномерном или переменном темпе ежедневно или ежедневных неоднократных в день. При этом скорость бега должна составлять 1 км за 5-7 мин с интенсивностью нагрузки ЧСС 120-140 уд/мин, но не более 150-170 уд/мин. Целесообразно постепенно увеличивать время бега от 10-15 мин в первом занятии до 1 часа после 2 месяцев подготовки.

В утренней физической зарядке следует ежедневно использовать бег в равномерном темпе продолжительностью 5-15 мин.

Недельный объем нагрузок должен быть в пределах 20-24 км в первый месяц обучения, а во второй – 22-26 км, в третий – 24-28 км (табл. 2, 3).

Для развития скоростной выносливости следует планировать повторное пробегание дистанции 400 м. Интенсивность нагрузки должна быть на уровне 75-80 % от максимальной. Время отдыха между повторениями 5-6 мин.

Наиболее эффективным для развития скоростной выносливости является переменное четырехкратное пробегание 400-метровой дистанции без отдыха, чередуя бег на 400 м с максимальной скоростью (величина усилий 90-95 % от максимального уровня) с восстановительным бегом на 400 м (активный отдых) в режиме 3-4 мин.

4. Основная задача – развитие ловкости.

Сопутствующие задачи:

- развитие способности к проявлению силы и быстроты, координации, точности и соразмеримости движений;
- воспитание смелости и решительности;
- развитие гибкости; повышение эластичности мышц.

Применяются акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах, выполняемые повторно с интервалами отдыха 1-2 мин, затрачивая 15-30 мин на все упражнения. Отдельные занятия не следует плани-

ровать, а комплексы упражнений должны применяться ежедневно. Число и частоту повторений в рамках одного занятия целесообразно доводить до таких величин, которые не исключают успешного преодоления координационных трудностей или не вызывают серьезных координационных нарушений. Это же относится и к степени интенсивности упражнений и суммарному объему их в недельных циклах.

#### **4.2. Оздоровительная направленность самостоятельных занятий**

Самостоятельная физическая тренировка с оздоровительной направленностью имеет своей целью с помощью рационального применения средств и методов физической культуры оптимизировать функциональное состояние организма и его устойчивость к неблагоприятным факторам, а также улучшить антропометрические признаки (показатели физического состояния) обучающихся.

Тренировка, проводимая с оздоровительными целями, строится по общим закономерностям организации и проведения физической культуры. Однако основным признаком занятий в этом случае должен быть учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При определении уровня физических нагрузок следует руководствоваться особенностями здоровья, функционального состояния и физического развития. Учащение пульса свыше 140-150 уд/мин, нарушение сердечного ритма, резкое повышение (снижение) артериального давления, учащенное дыхание (около 40 дыханий в минуту), боли в области сердца являются показателями для ограничения интенсивности оздоровительной физической нагрузки и консультации с врачом.

Обоснование физической нагрузки базируется на оздоровительной его эффективности с учетом возраста и подготовленности занимающихся. Предлагаемая физическая нагрузка характеризуется частотой, продолжительностью и интенсивностью занятий.



Анализируя результаты различных исследований по поводу нагрузки при занятиях с оздоровительной направленностью, следует отметить, что оптимальной является работа, которая при интенсивности и продолжительности адекватна уровню подготовленности занимающихся. Но при всех индивидуальных отклонениях существует общая закономерность, что при уменьшении интенсивности работы растет порог ее продолжительности для получения положительного тренирующего эффекта (табл. 1).

Приведенные данные касаются минимального тренировочного эффекта. Наряду с минимальной пороговой продолжительностью для каждой интенсивности существует и оптимальная, обеспечивающая наибольшее повышение уровня физической подготовленности. Так как тренирующее воздействие связано с продолжительностью работы, то логично было бы предположить, что чем продолжительнее занятие, тем больший положительный эффект может быть достигнут.

Таблица 1

Зависимость продолжительности занятий, обеспечивающих тренировочный эффект, от ЧСС во время работы

Продолжительность занятия, мин	180	90	45	20	10
ЧСС, уд./мин	110	120	130	140	150

В результате исследований и обобщения практического опыта следует считать, что продолжительность непрерывного упражнения циклического характера в пределах 20-40 мин в средней интенсивности (130-150 уд/мин, в зависимости от возраста) является необходимой и достаточной.

Нагрузка тренирующих воздействий на организм характеризуется не только продолжительностью, интенсивностью отдельных занятий, но и их частотой.

Установлено, что чем больше была нагрузка на занятия, тем больше выражены и продолжительны изменения в организме, происходящие в период восстановления. При частоте занятий реже двух раз в неделю ожидать адаптационных перестроек в организме вообще не стоит. Занятия должны

быть регулярными. Только в этом случае они способны поддерживать необходимые изменения в организме.

Имеются различные точки зрения о частоте занятий в неделю. Эффективность тренировки значительно выше при их частоте 3–4 раза в неделю, чем при частоте 6–7 раз. Занятия один раз в неделю приносят больше вреда, чем пользы.

Необходимо учесть, что при выполнении тренировочной нагрузки на пульсе 130 уд/мин происходят наиболее эффективные и наименее опасные для организма процессы во всех системах жизнеобеспечения. При этом отмечается, что целесообразно проводить 2–3 тренировки в неделю, суммарная продолжительность которых не менее 60 мин.

Для повышения работоспособности, улучшения настроения и обновления психических и физических сил занимающихся с - гиподинамическим образом деятельности рекомендуется проводить тренировку аэробной направленности – бег в течение 20 мин 3–4 раза в неделю.

Как показывает практика, наиболее приемлемыми являются 3–4-разовые занятия (через день) в неделю по 20–30 мин. За 2 месяца занятий в таком режиме возможно повышение работоспособности на 10–25%.

Обучающимся, не имеющим опыта регулярных занятий, рекомендуется заниматься с низкой интенсивностью, но длительное время, чтобы достичь позитивного тренировочного эффекта.

Таким образом, мы рассмотрели основные параметры нагрузки, используемые на самостоятельных занятиях с оздоровительной направленностью. Исходя из этого, главными направлениями оздоровительных занятий физическими упражнениями можно считать:

- развитие и поддержание основных физических, профессионально важных психических качеств, укрепление здоровья, расширение резервов адаптации организма, привитие привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы, профилактику сердечно-сосудистых заболеваний;
- оптимизацию массы тела, профилактику избыточной массы, улучшение состояния суставов и укрепление связок;
- проведение психоэмоциональной разгрузки, психологическое отвлечение, расслабление.

### **4.3. Самоконтроль на занятиях по физической подготовке и индивидуальной тренировке**

В связи с тем, что занятия по физической подготовке со слушателями проводятся не ежедневно, а требования, предъявляемые к их физической подготовленности, высокие, необходимо заниматься и индивидуальной тренировкой. А при самостоятельной работе не обойтись без самоконтроля.

Ознакомить с приемами самоконтроля на занятиях по физической подготовке и индивидуальной тренировке – задача данного раздела.

Физическое состояние, то есть готовность к выполнению мышечной деятельности, характеризуется состоянием здоровья человека, его телосложением, функциональными возможностями организма, физической подготовленностью. На эти показатели необходимо ориентироваться в процессе физической подготовки. Желательно иметь каждому курсанту и слушателю дневник самонаблюдения. В числе показателей, которые надо фиксировать в дневнике самонаблюдения, есть показатели объективные, они фиксируются приборами, и есть субъективные, такие как настроение, самочувствие, желание заниматься и т.п. Однако их тоже надо оценивать.

#### **4.3.1. Субъективные показатели самоконтроля**

**Настроение.** Это очень существенный показатель, отражающий психическое состояние военнослужащего. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен и жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоцио-

нальном состоянии и неудовлетворенности, когда человек растерян, подавлен.

**Самочувствие.** Этому показателю при самоконтроле порой не уделяется должного внимания, так как считают его недостаточно объективным. Действительно, человек иногда хорошо себя чувствует, хотя в его организме возникли болезненные изменения. Приходит время, и состояние предболезни (или болезни) дает о себе знать комплексом признаков, в том числе ухудшающимся самочувствием. Или другой пример. Идет игровое занятие очень оживленно, весело, и вдруг у кого-то возникает острая боль в сердце, свидетельствующая о перенапряжении. На этот раз ориентировка по самочувствию оказалась недостаточной. И не удивительно. Поддавшись азарту игры, особенно если занятия проходят на открытом воздухе (что само по себе улучшает самочувствие), занимающийся не заметил начинающихся симптомов переутомления и ухудшения самочувствия. Здесь нужны были другие более объективные критерии.

Однако самочувствием, как показателем самоконтроля, не следует пренебрегать. И если быть более наблюдательным, то можно и нужно вносить коррективы в тренировки по своему самочувствию.

Если занятия по физической подготовке строятся правильно и тренировки проводятся регулярно, то самочувствие, как правило, хорошее. Ухудшение самочувствия может быть следствием различных неприятных ощущений, связанных с чрезмерной физической нагрузкой и ухудшением общего состояния организма.

Все это требует соответствующего пересмотра режима занятий, а возможно, и консультации врача.

При хорошем самочувствии отмечается ощущение бодрости, силы, при удовлетворительном – небольшая вялость, при плохом самочувствии могут быть выраженная слабость, снижение трудоспособности, угнетенное состояние.

**Желание заниматься.** Этот показатель отмечается словами: «большое», «безразличное», «нет желания». В состоянии хорошей подготовленности у занимающихся физической подготовкой бывает, как правило, отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит и желание заниматься.

При переутомлении желание заниматься физическими упражнениями пропадает.

**Переносимость занятия.** Здесь занимающийся отмечает, выполнена ли запланированная нагрузка; если нет, то почему. Отмечается также продолжительность основных частей занятия и переносимость его (хорошая, удовлетворительная, плохая).

**Болевые ощущения.** Этот показатель тоже в определенной мере субъективен. Боли могут быть признаком травмы, заболевания или перенапряжения. Чаще всего бывают боли в мышцах, в области правого подреберья, сердца и головные боли.

Если ведется дневник, то необходимо отмечать, при каких упражнениях (или после каких упражнений) появляются боли, их сила, длительность и т.п. Особенно серьезно надо относиться к появлению неприятных ощущений или болей в области сердца, тогда обязательна консультация врача.

#### **4.3.2. Объективные показатели самоконтроля**

**Дыхание.** Циклические упражнения хорошо развивают аппарат дыхания. Однако такой эффект наблюдается при правильном дозировании физических нагрузок. Немалую помощь в этом может оказать динамический самоконтроль за простейшими показателями системы внешнего дыхания: частота дыхания, сила дыхательной мускулатуры, жизненная емкость легких.

*Частота дыхания* зависит от возраста, состояния здоровья, уровня тренированности, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек делает в минуту 14-18 дыханий. У регулярно тренирующегося военнослужащего частота дыхания в покое снижается и колеблется в пределах 10-16 дыханий в минуту. При физической нагрузке частота дыхания увеличивается тем более, чем выше ее мощность, и может достигнуть 60 и более дыханий

в минуту. Для подсчета частоты дыхания нужно положить ладонь так, чтобы она захватывала нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота, и дышать равномерно.

*О силе дыхательной мускулатуры* можно судить по данным пневмотонометрии и пневмотахометрии. Пневмотометр позволяет измерить давление, развиваемое в легких при усиленном вдохе или выдохе.

Занятия физической подготовкой способствуют увеличению силы мышц, благодаря которым совершенствуются дыхательные движения (межреберные мышцы, диафрагма и др.), в результате обеспечивается лучшая вентиляция легких во время нагрузки.

*Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)* – показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра (табл. 2).

Таблица 2

Оптимальная ЖЕЛ для мужчин, определенная по формуле  
Людвига (мл)

Рост, см	Масса тела, кг										
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
<b>160</b>	3500	3650	3800	3950	4100	4250	4400	4550	4700	4850	5000
<b>165</b>	3700	3850	4000	4150	4300	4450	4600	4750	4900	5050	5200
<b>170</b>	3900	4050	4200	4350	4500	4650	4800	4950	5100	5250	5400
<b>175</b>	4100	4250	4400	4550	4700	4850	5000	5150	5300	5450	5600
<b>180</b>	4300	4450	4600	4750	4900	5050	5200	5350	5500	5650	5800
<b>185</b>	4500	4650	4800	4950	5100	5250	5400	5550	5700	5850	6000
<b>190</b>	4700	4850	5000	5150	5300	5450	5600	5750	5900	6050	6200

После интенсивной и утомительной нагрузки ЖЕЛ может снизиться в среднем на 200-300 мл, а к вечеру восстановиться до исходной величины. Если ЖЕЛ не достигает исходного уровня на следующий день после занятий, это может свидетельствовать о чрезмерности выполненной нагрузки. Так, после тренировки со средней нагрузкой ЖЕЛ снижается в среднем на 3 %,

после большой нагрузки – на 6% и после тренировки с предельной нагрузкой – на 13%.

**Артериальное давление (АД).** Этот важный показатель функционирования сердечно-сосудистой системы измеряется сфигмоманометром.

Что касается воздействия занятий физической подготовкой и спортом на величину АД, то исследования последних лет подтверждают четкую зависимость. В частности, наблюдения за бегунами-любителями показали, что при рациональных и регулярных (3-4 раза в неделю) тренировках у бегунов, имеющих повышенное АД, уже через 5 месяцев отмечалось некоторое его снижение. Через 18 месяцев максимальное АД снижалось в среднем на 15 мм рт. ст., а минимальное - на 7 мм рт. ст. Цифры АД не постоянны в течение всей жизни (табл. 3).

Таблица 3

Артериальное давление в зависимости от возраста, мм рт. ст.

Возраст (лет)	18	19	20	25	30	35	40	45	50
Систолическое	113, 6	115, 3	117, 0	119, 0	121, 0	123, 0	125, 0	127, 0	129, 0
Диастолическое	70,8	72,4	74,0	74,5	76,0	77,5	79,0	80,5	82,0

**Физическая работоспособность.** Это один из показателей, характеризующий те изменения в организме, которые произошли под влиянием занятий. Физическая работоспособность характеризуется количеством механической работы, которую может выполнить человек с достаточно высокой интенсивностью.

Это более широкое физиологическое понятие, чем выносливость. Последняя характеризует возможность продолжения работы без снижения ее результатов и является как бы составной частью работоспособности.

Физическая работоспособность оценивается с помощью целого ряда тестов. Одни из них предусматривают характеристику физической работоспособности по длительности работы при заданной мощности нагрузки, другие – по величине максимального потребления кислорода (МПК), третьи – по

величине частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физической нагрузки определенной мощности или по величине той мощности работы, которая необходима для ЧСС до определенного уровня (например, до 130, 150 или 170 уд./мин).

Большое распространение получили тесты, в которых физическая работоспособность определяется по частоте сердечных сокращений. Показатель этот высоко информативен и имеет линейную связь с количеством потребляемого кислорода в довольно значительном диапазоне изменений ЧСС.

Научно обоснованная СФТ вполне обеспечивает поддержание необходимого уровня тренированности и высокой профессиональной работоспособности. При таком способе проведения занятий занимающийся полнее ощущает обратную связь между своими усилиями и сдвигами в физическом состоянии организма, создаются условия для достижения более высоких результатов при одинаковых затратах времени. Осуществление постоянного контроля за показателями функционального состояния организма позволяет правильно планировать физические нагрузки, избегать переутомления.

В ходе СФТ вырабатываются такие положительные психологические качества, как стремление к самостоятельности, упорство в достижении поставленной цели, воспитывается воля, совершенствуется организованность и укрепляется самодисциплина. Закрепление привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями становится мощным средством борьбы с влиянием некоторых неблагоприятных факторов профессиональной деятельности, особенно гиподинамией.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В учебную дисциплину «Физическая культура» входят многочисленные упражнения на развитие быстроты, выносливости, ловкости и скоростной выносливости, гимнастические упражнения, упражнения в движении и на месте общеразвивающего характера.

Гимнастические упражнения содействуют воспитанию осанки и дисциплинированности, приучают к коллективным действиям. Они проводятся в виде построений и перестроений, передвижений, размыканий, поворотов.

Ходьба, бег и упражнения в движении являются важными средствами развития физических качеств и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Общеразвивающие упражнения совершенствуют координационные способности занимающихся, содействуют укреплению мышечно-связочного аппарата, общему физическому развитию.

Благодаря такому разнообразию упражнений и методических приемов учебная дисциплина «Физическая культура» является наиболее доступным средством развития важных физических и психологических качеств.

В учебном пособии содержится ряд методических и практических рекомендаций, помогающих руководителям занятий при обучении, цель которых является повышение уровня методических и практических навыков в обучении и проведении занятий.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Братцев, А. А., Скворцов, А.Е. Методические советы по физической подготовке. – М.: Воениздат, 1969. – Текст непосредственный.
2. Буриков, А. В. Физическая подготовка : Электронный учебник / А. Буриков, Ю. Елькин. – Ярославль : ЯВВУ ПВО : IBM PC, 2020. – PDF (Acrobat Reader). – загл. с титул. Экрана. – Текст. Изображение. Текст: электронный.
3. Васин, В. Н., Дедов, А. Е., Пшеницын А. В. Гимнастика и атлетическая подготовка в вузе: Учеб. пособие. – Ярославль: ЯВФЭИ, 2003. – Текст непосредственный.
4. Васин, В. Н., Ершов, С. А., Пшеницын, А. В. Рукопашный бой в вузе: Учеб. пособие. – Ярославль: ЯВФЭИ, 2004. – Текст непосредственный.
5. Васин, В. Н., Дедов, А. Е., Иванов, С. М. Лыжная подготовка в вузе: Учеб. пособие. – Ярославль: ЯВФЭИ, 2005. – Текст непосредственный.
6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – Текст непосредственный.
7. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил. – Текст непосредственный.
8. Галкин, Н. Б., Яичникова, Л. П. Самоконтроль при занятиях физической подготовкой и спортом. – Л.: ВДКИФК, 1989. – Текст непосредственный.
9. Дедов, А. Е., Чайкин, И. Н., Пшеницын, А. В. и др. Организация и методика проведения физической культуры (физической подготовки) в военно-учебном заведении: Учеб. пособие. – Ярославль: ЯВФЭИ, 2004. – Текст непосредственный.
10. Дедов, А. Е., Пшеницын, А. В. Основы теории и методики физической подготовки слушателей и курсантов военно-учебных заведений неко-

мандного профиля: Учеб. пособие. – Ярославль: ЯВФЭИ, 2004. – Текст непосредственный.

11. Дмитриев, С. В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. – Н. Новгород, 1995. – 150 с.

12. Дмитриев, С. В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. – Н. Новгород, 1995. – 150с. – Текст непосредственный.

13. Иванов, С. М., Дедов, А. Е., Пшеницын, А. В. Физическая подготовка в вузе. Преодоление препятствий: Учеб. пособие. – Ярославль: ЯВФЭИ, 2004. – Текст непосредственный.

14. Иванов, С. М., Дедов А.Е., Васин В.Н. и др. Ускоренное передвижение и легкая атлетика в высшем военном заведении: Учеб. пособие. – Ярославль: ЯВФЭИ, 2004. – Текст непосредственный.

15. Иванов, С. М., Чайкин, И. Н., Васин, В. Н. и др. Военно-прикладное плавание: Учеб. пособие. – Ярославль: ЯВФЭИ, 2006. – Текст непосредственный.

16. Козниенко, И. В., Мельников, А. А., Воронов, Н. А. и др. Предметно-комплексная подготовка. Часть 1. Спортивные и подвижные игры: Учебное пособие. – Ярославль: ЯВВУ ПВО, 2017 – 248 с. – Текст непосредственный.

17. Миронов, В. В., Гринштейн, А. Ф. Помощь и страховка при обучении гимнастическим упражнениям. – Л.: ВДКИФК, 1981. – Текст непосредственный.

18. Миронов, В. В., Собина, В. А., Яцковец, А. С. Физическая культура. – М.: Воениздат, 2005. – Текст непосредственный.

19. Маланичев, В. И. Гимнастика. – М.: Воениздат, 1985. – Текст непосредственный.

20. Набатников, М. Я. Специальная выносливость спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – Текст непосредственный.

21. Пономарев, Н. И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. – 284с. – Текст непосредственный.
22. Трещева, О. Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования: Монография / Под ред. О. Л. Трещевой. Омск, 2002. 268 с.
23. Физическая культура студента: Учебник / Под. ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
24. Физическая подготовка. Ч. 2. Основы методики физической подготовки. – М.: Воениздат, 1993. – Текст непосредственный.
25. Фомин, Н. А., Филин, В. П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – Текст непосредственный.
26. Тимошин, М. Ю., Ткач, О. С. Атлетическая гимнастика для женщин: Метод. пособие. – Ярославль: ЯФВФЭУ, 2002. – Текст непосредственный.
27. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с. – Текст непосредственный.