

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННАЯ АКАДЕМИЯ
имени А. Л. Штиглица**

Кафедра физического воспитания

Т. М. Пикар, Г. М. Котельникова, С. И. Галушко, О. Ф. Петров,

Л. В. Миронова, В. Н. Миролюбов, Д. П. Лобачева

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.
ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ**

Учебное пособие

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

для всех направлений подготовки и специальностей

Санкт-Петербург

2021

УДК 796.072

ББК 75.1

Ф505

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургская государственная художественно-промышленная академия имени А. Л. Штиглица» в качестве учебного пособия.

Рецензенты:

Т. И. Манина, кандидат педагогических наук, профессор

В. В. Лутков, кандидат педагогических наук, доцент

Ф505

Физическая культура и спорт. Здоровый образ жизни. Воспитание молодежи : учебное пособие / Т. М. Пикар, Г. М. Котельникова, С. И. Галушко, О. Ф. Петров, Л. В. Миронова, В. Н. Миролубов, Д. П. Лобачева ; ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургская государственная художественно-промышленная академия имени А. Л. Штиглица». — Санкт-Петербург : СПГХПА им. А. Л. Штиглица, 2021. — 236 с.

ISBN 978-5-6046898-5-1

Пособие подготовлено в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», реализуемой в СПГХПА им. А. Л. Штиглица. Изданием учтен многолетний практический опыт работы кафедры физического воспитания. Пособие поможет студентам освоить практические умения и навыки по укреплению здоровья и повышению работоспособности; в работе даны методики развития физических качеств и овладения техникой различных видов спорта, рассмотрены вопросы психофизической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

ISBN 978-5-6046898-5-1

© Т. М. Пикар, 2021

© Г. М. Котельникова, 2021

© С. И. Галушко, 2021

© О. Ф. Петров, 2021

© Л. В. Миронова, 2021

© В. Н. Миролубов, 2021

© Д. П. Лобачева, 2021

© ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургская
государственная художественно-промышленная
академия имени А. Л. Штиглица», 2021

Содержание

Введение.....	7
1. Развитие физических качеств (Т. М. Пикар)	9
1.1 Тренировка и коррекция осанки.....	17
<i>Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой.....</i>	<i>20</i>
2. Раздел «Ритмическая гимнастика» (Т. М. Пикар, Г. М. Котельникова)...	22
2.1 История возникновения и развития аэробики (Т. М. Пикар)	23
2.2 Организация и планирование учебного материала (Г. М. Котельникова)..	27
2.3 Построение урока фитнес-аэробики (Г. М. Котельникова).....	28
<i>Примерный комплекс силовых упражнений для студенток 1 курса.....</i>	<i>33</i>
<i>Примерный комплекс силовых упражнений для студенток 2 курса.....</i>	<i>34</i>
<i>Примерный комплекс силовых упражнений для студенток 3 курса.....</i>	<i>35</i>
<i>Примерный комплекс упражнений с гантелями для студенток 1 курса.....</i>	<i>36</i>
<i>Примерный комплекс упражнений с гантелями для студенток 2 курса.....</i>	<i>38</i>
<i>Примерный комплекс упражнений с гантелями для студенток 3 курса.....</i>	<i>40</i>
2.4 Базовые шаги аэробики (Т. М. Пикар)	42
2.5 Методы составления связок, комбинаций (Г. М. Котельникова).....	46
<i>Примерный урок базовой аэробики.....</i>	<i>50</i>
2.6 Музыкальное сопровождение занятий фитнес-аэробикой (Т. М. Пикар)..	52
2.7 Планирование и контроль нагрузки на уроках фитнес-аэробикой (Г.М. Котельникова)	54
2.8 Пилатес (Т. М. Пикар)	57
<i>Примерный комплекс упражнений пилатеса для студенток 1 курса</i>	<i>61</i>
<i>Примерный комплекс упражнений пилатеса для студенток 2 курса.....</i>	<i>63</i>
<i>Примерный комплекс упражнений пилатеса для студенток 3 курса.....</i>	<i>65</i>
<i>Примерный комплекс с пилатес-рингом для студенток 1 курса.....</i>	<i>68</i>
<i>Примерный комплекс с пилатес-рингом для студенток 2 курса.....</i>	<i>69</i>
<i>Примерный комплекс с пилатес-рингом для студенток 3 курса.....</i>	<i>73</i>
2.9 Стретчинг (Т. М. Пикар)	71
<i>Примерный комплекс на растягивание (стретчинг) для студенток 1 курса..</i>	<i>75</i>

<i>Примерный комплекс на растягивание (стретчинг) для студентов 2 курса...</i>	77
<i>Примерный комплекс на растягивание (стретчинг) для студентов 3 курса...</i>	79
2.10 Профилактика травматизма при занятиях фитнес-аэробикой (Т. М. Пикар)	81
2.11 Упражнения для поддержания работоспособности (Т. М. Пикар).....	82
<i>Примерный комплекс для глаз и мышц плечевого пояса.....</i>	86
3. Раздел «Атлетическая гимнастика» (О. Ф. Петров)	89
3.1 Содержание курса «Атлетическая гимнастика»	89
3.2 Правила техники безопасности при работе в тренажерном зале.....	91
3.3 Организация учебного занятия по атлетической гимнастике.....	92
3.4 Занятия на тренажерах	94
3.5 Пауэрлифтинг	95
<i>Модельное занятие для студентов 1 курса.....</i>	<i>98</i>
<i>Модельное занятие для студентов 2 курса.....</i>	<i>99</i>
<i>Модельное занятие для студентов 3 курса.....</i>	<i>100</i>
<i>Примерный комплекс упражнений для девушек.....</i>	<i>102</i>
3.6 Критерии и требования к спортивно-технической подготовленности студентов.....	103
3.7 Гиревой спорт	106
<i>Модельное занятие по гиревому спорту.....</i>	<i>107</i>
3.8 Правила соревнований по рывку и толчку гири.....	108
4. Раздел «Спортивные игры». Волейбол (В. Н. Миролубов)	110
4.1 История возникновения волейбола	113
4.2 Правила игры в волейбол	114
4.3 Организация и содержание занятий по волейболу	116
4.4 Жесты судьи в волейболе.....	126
<i>Модельное занятие для студентов 1 курса.....</i>	<i>131</i>
<i>Модельное занятие для студентов 2 курса.....</i>	<i>132</i>
<i>Модельное занятие для студентов 3 курса</i>	<i>134</i>
4.5 Контрольные испытания	135

5. Раздел «Спортивные игры». Баскетбол (Л. В. Миронова)	140
5.1 История возникновения баскетбола	140
5.2 Правила игры в баскетбол	142
5.3 Организация и проведение учебных занятий по баскетболу	144
5.4 Содержание занятий для студентов 1 курс	155
5.5 Содержание занятий для студентов 2 курса	158
5.6 Содержание занятий для студентов 3 курса	160
6. Раздел «Спортивные игры». Бадминтон (С. И. Галушко)	164
6.1 Основное оборудование и инвентарь для бадминтона	166
6.2 Правила игры в бадминтон	168
6.3 Методические и организационные основы игры в бадминтон как учебной деятельности	173
6.4 Структура, основное содержание и порядок проведения занятий по бадминтону	177
6.5 Техника и методика обучения основным умениям и навыкам игры в бадминтон	179
6.6 Тактика игры в бадминтон	189
<i>Примерное занятие по бадминтону для студентов 1 и 2 курсов</i>	193
<i>Примерное занятие по бадминтону для студентов 3 курса</i>	194
6.7 Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки студентов художественного вуза	195
7. Раздел «Спортивные игры». Настольный теннис (Д. П. Лобачева)	197
7.1 История вида спорта	197
7.2 Правила игры	198
7.3 Техника и методика обучения основным умениям и навыкам игры в настольный теннис	200
7.4 Организация и проведение занятий по настольному теннису	206
7.5 Первый год обучения настольному теннису	209
<i>Модельное занятие для студентов 1 курса</i>	210
7.6 Второй год обучения настольному теннису	211

<i>Модельное занятие для студентов 2 курса</i>	212
7.7 Третий год обучения настольному теннису.....	213
<i>Модельное занятие для студентов 3 курса</i>	214
7.8 Контрольные задания по физической подготовленности.....	215
7.9 Контрольные задания по технической подготовленности.....	216
8. Раздел «Спортивные игры». Дартс (Т. М. Пикар)	217
8.1 Правила игры в дартс.....	218
8.2 Организация учебного занятия и техника игры в дартс.....	220
8.3 Техника игры в дартс.....	222
9. Основные принципы питания и личной гигиены студента	
(Т. М. Пикар)	225
Заключение.....	228
Список рекомендуемой литературы.....	230

ВВЕДЕНИЕ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является развитие физической культуры личности: формирование установки на направленное использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В Санкт-Петербургской государственной художественно-промышленной академии им. А. Л. Штиглица образовательным процессом по реализации учебной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» учтены и комплексно используются все имеющиеся в распоряжении кафедры физического воспитания средства и возможности материально-спортивной базы.

Учебная, учебно-профессиональная и предстоящая трудовая деятельность студентов творческих специальностей характеризуется сочетанием умственного учебного труда, значительного утомления опорно-двигательного аппарата и высокого психического и нервно-эмоционального напряжения, обусловленного творческим характером труда.

Комплексный подход к использованию разнообразных упражнений, элементов некоторых видов спорта, современного оборудования спортивных залов позволяет целенаправленно совершенствовать как общую физическую и функциональную подготовленность студентов, так и необходимые профессионально важные физические и психические качества, снимать нервно-эмоциональное и физическое утомление непосредственно в учебном процессе.

Рабочие программы включают занятия ритмической гимнастикой, разнообразными программами оздоровительной аэробики в специализированном зале с музыкальным сопровождением, а также перечень видов спорта, исходя из возможностей и оборудования кафедры физического воспитания:

— спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс), позволяющие не только снимать нервно-эмоциональное напряжение, но и развивать физические качества, тренировать координацию и ловкость движений;

— атлетическую гимнастику, занятия на тренажерах в специализированном зале для развития силы и силовой выносливости основных мышечных групп;

— легкоатлетические упражнения: бег на короткие и длинные дистанции, разнообразные прыжковые упражнения, позволяющие развивать скорость, быстроту движений и выносливость.

На занятиях широко используются традиционные и современные вспомогательные снаряды (эспандеры, гантели, набивные мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки и др.).

В начале и в конце каждого семестра проводятся контрольные испытания с целью определения уровня и динамики показателей основных физических качеств и дальнейшего совершенствования учебного процесса.

Важным разделом является также обучение студентов гигиеническим правилам, навыкам здорового образа жизни; умению снимать физическое, нервно-эмоциональное напряжение в процессе учебно-профессиональной деятельности, самостоятельно проводить фитнес-занятие с использованием полученных методических и организационных знаний, умений и навыков.

1. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

(Т. М. Пикар)

Недостаток движения — отличительная черта многих профессий в современном обществе, в том числе эта особенность присуща и студентам художественного вуза. Низкий уровень двигательной активности — гипокинезия — один из серьезных факторов риска. Физиологический механизм влияния гипокинезии на организм становится понятным в свете теории пермского ученого М. Р. Могендовича, который доказал наличие связи скелетной мускулатуры человека со всеми внутренними органами, осуществляемой через центральную нервную систему. От мельчайших нервных окончаний — проприорецепторов, заложенных в мышцах, связках и сухожилиях, — в мозг, а оттуда во внутренние органы поступают импульсы определенной частоты. Если мышечная система хорошо развита, то от проприорецепторов передаются импульсы оптимальной частоты. Это обуславливает нормальную деятельность мозга и внутренних органов. Если же мышцы развиты слабо и уровень двигательной активности низок, то передаются импульсы более низкой частоты. Из-за этого ухудшается деятельность мозга и внутренних органов. Питательные вещества и кислород, необходимые для работы мышц, поступают туда с притекающей кровью. Регулирует мышечный кровоток сердечно-сосудистая система. Сердце — наш мышечный насос, который перекачивает в течение жизни около 250 тысяч тонн крови! Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое составляет 60–80 ударов в минуту. Увеличение ЧСС во время мышечной работы обеспечивает выброс большого количества крови в сосудистое русло. Протекая по сосудам, кровь насыщается новыми порциями кислорода. При отсутствии движений все эти процессы замедляются.

При двигательной деятельности возрастает и минутный объем дыхания — количество воздуха, проходящее через легкие в 1 минуту. В покое этот

показатель составляет примерно 6–10 л/мин., а при тяжелой работе может достигать 150–200 л/мин.

При этом растет и частота, и глубина дыхания. Это, как и усиление работы сердечно-сосудистой системы, способствует большему поглощению кислорода работающими мышцами. Во время физической работы, если мощность ее велика, усвоение кислорода организмом увеличивается в 10 и более раз.

Недостаточная двигательная активность может повлиять на состав костного вещества. Кости становятся ломкими. Физические упражнения способны омолаживать суставы, межпозвоночные хрящи: улучшается их питание и кровообращение.

Физическая нагрузка ускоряет процессы обмена веществ и пищеварения. При сидячем образе жизни понижается тонус не только скелетных, но и гладких мышц. Это приводит к нарушению функций желудочно-кишечного тракта. При гипокинезии отмечается снижение энергетических запасов нервных клеток. У физически нетренированных людей отмечается повышенная раздражительность, неустойчивость в стрессовых ситуациях, быстрее наступает утомление.

Для решения задач общей физической и профессионально-прикладной физической подготовки, направленных на развитие специфических профессионально важных для художественных профессий физических и психических качеств, необходимо разобраться, что представляют собой физические качества, как их можно развить в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

При различных двигательных действиях целостные функции организма находят свое выражение в развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и в различных взаимосвязях между ними. Совершенствование физических качеств подчинено определенным закономерностям, знание которых позволяет занимающимся выбрать наиболее эффективные методы и формы физического совершенствования.

Под *силой* человека понимают его способность развивать однократное максимальное напряжение мышц. Силовые способности условно можно охарактеризовать как:

- силовые возможности организма, которые определяются функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата;

- скоростно-силовые способности, которые подразделяются на *быструю силу*, при которой упражнения выполняются со значительной скоростью, но не достигают предельных величин, и *взрывную силу*, когда упражнение выполняется с максимальным напряжением в возможно короткое время;

- силовую выносливость, когда выполнение упражнения связано с преодолением утомления под воздействием внешнего отягощения, собственного веса или длительности действия;

- силовую ловкость, способность точно дифференцировать мышечные усилия той или иной величины в различных вариантах и ситуациях.

Различают общую и специальную силовую подготовку. Общая силовая подготовка направлена на всестороннее развитие мышечной системы, повышение способности к проявлению силы в различных условиях жизнедеятельности. В процессе специальной силовой подготовки происходит развитие тех мышечных групп, которые способствуют успешной профессионально-прикладной деятельности специалистов различного профиля.

Для развития силовых способностей используются различные методы:

- метод максимальных усилий рассчитан на выполнение упражнений с максимальным весом;

- метод неопредельных отягощений развивает скоростную силу и скоростную выносливость;

- метод динамических усилий основан на ускорениях;

- ударный метод подразумевает использование упражнений то высокой, то низкой интенсивности;

— метод статических усилий основан на удержании позы определенное количество времени;

— стато-динамический метод чередует выполнение упражнений с разной степенью усилий;

— метод круговой тренировки используется для комплексного развития качеств.

Основными тренировочными средствами силовой подготовки студентов являются упражнения с внешним сопротивлением, в качестве которого используются предметы различного веса, противодействия партнера, различные амортизаторы; упражнения в преодолении сопротивления внешней среды; упражнения в преодолении собственной массы, связанные с выполнением гимнастических силовых упражнений, легкоатлетических прыжковых упражнений.

Для тренировки силовых способностей целесообразно использовать по 2–4 упражнения на каждую основную группу мышц. При этом занятие с силовой направленностью можно организовать с использованием одного вида отягощения (гантели, гири, эспандер, штангу и проч.) или с составлением комплексов, состоящих из силовых упражнений, упражнений с отягощениями. Количество повторений каждого упражнения — сугубо индивидуальный показатель, но он находится в обратной зависимости от величины отягощения или массы снаряда.

Варианты комбинирования силовых упражнений:

— принцип приоритета — упражнения с приоритетом на одну выбранную группу мышц;

— принцип рассеивания — сочетание упражнений на крупные и мелкие группы мышц;

— принцип скользящих подходов — чередование упражнений на пресс, руки, пресс, спину, пресс, плечи;

— принцип предварительного утомления — сначала выполняется упражнение на изолированную группу мышц, а потом на две группы мышц;

— принцип дополнительной проработки — после выполнения упражнений на определенную группу мышц дополнительная проработка одной из них;

— принцип взаимодействия антагонистов — последовательная проработка мышц-антагонистов;

— принцип супер подхода — несколько подходов к проработке определенной мышцы, потом переход на выполнение упражнений на разные группы мышц;

— принцип деления — проработка мышц части тела, например, только плечевого пояса или только спины.

Дыхание при выполнении силовых упражнений допускается произвольное, но определенные рекомендации существуют. Так, вдох рекомендуется выполнять в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимании рук вверх, а выдох выполнять во время максимального напряжения мышц при сгибании туловища, опускании рук.

Для укрепления мышц брюшного пресса можно выделить две основные группы упражнений. В первую группу входят поднимания ног, поочередное сгибание или разведение ног из исходного положения (лежа на спине или из положения виса). Здесь наибольшую нагрузку получают мышцы нижней части живота. К упражнениям второй группы относится поднимание туловища из исходного положения — лежа на спине. Наибольшую нагрузку при этом получают мышцы верхней части живота.

Для укрепления мышц спины можно использовать наклоны из стойки ноги врозь или поднимание туловища из исходного положения — лежа на животе.

Сила ног развивается с помощью самых разнообразных упражнений: приседания на одной или двух ногах, поднимания прямых или согнутых ног, выпадов, прыжков и т. д. Силу мышц рук развивают при использовании различных отягощений (гантели, эспандер, перекладина), выполнении

упражнения на сгибание-разгибание рук в упоре лежа или в упоре стоя на коленях.

Контрольные упражнения:

- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- поднимание туловища из положения лежа на животе;
- приседание;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (мужчины) или в упоре стоя на коленях (женщины).

Быстрота — способность человека совершать необходимые двигательные действия в минимально короткое время. Различают три формы быстроты, каждая из которых носит относительно независимый характер: быстроту двигательной реакции, быстроту отдельного движения, частоту (темп) движений. Для практики физической культуры и спорта наибольшее значение имеет частота движений. При тренировке данного качества необходимо выполнять сходные по координационной структуре движения с соблюдением определенных требований:

- упражнения и действия должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения;
- техника тренировочных упражнений должна быть надежна и хорошо изучена;
- темп движений — максимальный, время выполнения — 10–15 секунд, замедление темпа выполняемых движений сигнализирует о прекращении тренировки;
- время отдыха между упражнениями должно обеспечивать полное восстановление организма. Для восстановления работоспособности целесообразно использовать сходные по структуре движения малой интенсивности [44].

Средствами воспитания всех форм быстроты могут служить легкоатлетические упражнения, а также упражнения, выполняемые в форме спортивных игр, циклические и ациклические упражнения максимальной

мощности. Кроме того, развитию быстроты способствует выполнение в процессе двигательной деятельности разнообразных профессиональных приемов и действий из различных видов спорта.

Контрольные упражнения:

- бег 60, 100 м;
- челночный бег 3 x 10 м, 6 x 10 м.

Немаловажное значение для нормальной жизнедеятельности организма играет и такое физическое качество, как *гибкость*. Гибкость, как и быстрота, является в значительной мере врожденным качеством, но путем систематических упражнений можно значительно увеличить эластичность связочного аппарата, и, следовательно, подвижность в суставах и гибкость позвоночного столба. Существует три вида упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц): баллистические, динамические, статические.

Баллистические — это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько длится движение. Скорость растягивания мышц пропорциональна скорости движения.

Динамические — медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Статические — это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей), при помощи которых принимается определенная поза и удерживается в течение 5–30 или даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Большой дозировки и продолжительности воздействия по времени требуют следующие мышцы: икроножная мышца, четырехглавая мышца

бедро, мышцы задней поверхности бедра, мышцы-разгибатели спины, косые мышцы живота, большая грудная мышца, двуглавая мышца плеча.

Для развития гибкости упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно (15–30 минут), для поддержания гибкости — 2–3 раза в неделю. Сначала выполняются разминочные упражнения. Это могут быть различные круговые вращения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах ног, лучезапястных, локтевых и плечевых суставах рук, махи рук и ног, наклоны вперед.

Упражнения с преимущественным воздействием «на растягивание» следует выполнять с плавным увеличением амплитуды движений [8]. Наибольший эффект достигается при чередовании активных (пружинящих) и статических (с удержанием в положении максимальной амплитуды) движений.

Контрольные упражнения:

- наклон вперед согнувшись до касания пальцами или ладонями пола;
- упор сидя: наклон вперед до касания руками стоп.

Ловкость представляет собой комплексное качество, которое можно определить как способность человека быстро обучаться различным движениям, ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие. Ловкость зависит от уровня развития координации движений и поддается совершенствованию с помощью постепенного овладения разнообразными бытовыми, трудовыми и спортивными двигательными навыками и умениями.

Выносливость при физических нагрузках характеризуется способностью длительно выполнять работу с заданной интенсивностью. Тренировка выносливости неразрывно связана с функцией дыхания и кровообращения (обеспечивающего доставку кислорода и питательных веществ к мышечным тканям и удаление продуктов распада), выделения и терморегуляции. Психическая устойчивость и волевые качества играют решающую роль в реализации достижения определенного уровня

тренированности. Развитие общей выносливости достигается выполнением циклических упражнений аэробного характера.

Примером могут быть равномерный бег в медленном и среднем темпе, ходьба в достаточно быстром темпе не менее 30 минут, плавание свободным стилем, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, низкоударная (с небольшим повышением пульса) аэробика.

Что же такое аэробный режим работы? Это работа, при которой интенсивность физической нагрузки не создает недостатка кислорода в работающих мышцах. Частота сердечных сокращений (пульс) не поднимается более 130–135 ударов в минуту. Человек не испытывает затруднения в дыхании и, следовательно, физическая нагрузка соответствует уровню физической подготовленности. С помощью гимнастических упражнений можно успешно развивать силовую выносливость. Для этого следует постепенно увеличивать количество упражнений. Выполнение серии прыжков со скакалкой или без нее может повысить прыжковую выносливость [35]. Длительные упражнения умеренной интенсивности наиболее эффективны для борьбы с лишним весом.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятию «сила».
2. Что такое выносливость?
3. Что такое быстрота?
4. Как можно развить ловкость?
5. Что такое аэробный режим работы?

1.1 Тренировка и коррекция осанки

Учебная деятельность студентов художественного вуза (рисование, живопись, лепка) характеризуется постоянным статическим напряжением мышц туловища, длительной функциональной нагрузкой на мышцы ног. Это

обуславливает утомление указанных групп мышц и зачастую приводит к нарушениям осанки.

Осанка — это привычное положение тела, которое человек принимает стоя или сидя. Формируется осанка с самого раннего детства в процессе воспитания и развития ребенка. Правильная осанка нужна каждому человеку, так как она делает фигуру красивой и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма в целом.

Критериями правильной осанки являются:

- прямое положение головы и линии плеч;
- одинаковый уровень положения углов лопаток;
- симметричность углов треугольников талии;
- симметричность ягодичных складок;
- расположение на одном уровне коленных чашечек;
- расположение на одном уровне кончиков пальцев рук.

Самыми распространенными видами неправильной осанки являются сутулость, вялая осанка и искривления позвоночника.

Сутулость. При этом виде нарушения осанки грудной отдел позвоночника значительно и равномерно выступает назад, голова наклонена вперед, грудная клетка уплощена, плечи сведены, живот выдается вперед.

Вялая осанка проявляется опущением головы, уплощением грудной клетки, отставанием лопаток от спины, сведением плеч, согнутыми в коленях ногами.

Искривления позвоночника бывают трех видов: лордоз (искривление позвоночника выпуклостью вперед), кифоз (искривление позвоночника назад), сколиоз (боковое искривление).

Причинами неправильной осанки могут быть слабое развитие мышц спины, привычное неправильное положение тела при ходьбе или сидя, некоторые виды профессиональной деятельности, врожденные или приобретенные недостатки опорно-двигательного аппарата, односторонние занятия некоторыми видами спорта, такие бытовые причины, как неверно

подобранная мебель дома и на работе, неправильное ношение сумки и т. д. Стоит заметить, что при нарушении осанки тяга мышц становится неравномерной, что приводит к еще большему искривлению позвоночника. Любые нарушения осанки обычно вызывают изменения всего скелета, расстройство двигательного аппарата, головные боли, снижение аппетита, расстройство работы дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Эффективными средствами нейтрализации перечисленных негативных факторов, а также коррекции осанки являются разнообразные комплексы физических упражнений, направленные на укрепление определенных групп мышц.

Задача этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц спины и живота: тогда они смогут в течение долгого времени удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой. Упражнения для развития статической выносливости мышц выполняются в статическом режиме, т. е. мышцы необходимо напрячь и удерживать в этом состоянии 5–7 сек., затем сделать паузу для отдыха в течение 8–10 сек. и повторить упражнение 3–5 раз. Затем выполняется другое упражнение для этой же или другой группы мышц. Начинать занятия необходимо с более простых упражнений, по мере их освоения упражнения необходимо усложнить за счет изменения исходного положения, использования различных положений рук, ног, применения отягощения (палки, гантели, бодибары, резиновые бинты), увеличения числа повторений до 10–12 раз. Статические упражнения необходимо чередовать с динамическими упражнениями.

Контрольные вопросы:

1. Назовите критерии правильной осанки.
2. Какие виды неправильной осанки вы знаете?
3. Какие упражнения необходимо выполнять для коррекции осанки?

Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой

Темп: 120–128.

Количество повторений: 8–16 раз.

И. с. — исходное положение.

О. с. — основная стойка.

-
1. И. п.: стойка ноги врозь,
палка на лопатках;
круговые движения плеч вперед и назад.



-
2. И. п.: стойка ноги врозь,
палка на груди;
поворот туловища вправо, руки вверх;
то же в другую сторону.



-
3. И. п.: стойка ноги врозь,
палка на лопатках,
хват за концы палки; наклон вправо, руки
вверх;
то же в другую сторону.



-
4. И. п.: о. с., руки вверх,
хват за концы палки;
движение рук назад,
вниз и обратно.



-
5. И. п.: ноги врозь, палка на лопатках,
хват за концы;
наклон вперед;
то же, выпрямляя руки вверх.



-
6. И. п.: о. с., руки вверх;
перешагивание через палку вперед и назад
одной ногой;
то же другой ногой;
то же поочередно обеими ногами.



-
7. И. п.: о. с., палка стоит на полу
вертикально,
хват сверху одной рукой; шаг ногой через
палку.



-
8. И. п.: о. с., палка перед собой на полу;
прыжки через палку вперед и назад;
то же палка справа;
прыжки через палку вправо-влево.



-
9. И. п.: сидя, руки вверх;
наклон вперед, положить палку за стопы.



2. РАЗДЕЛ «РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

(Т. М. Пикар, Г. М. Котельникова)

Фитнес-аэробика как современное обозначение большого разнообразия занятий ритмической гимнастикой оздоровительной направленности благодаря своей доступности и эмоциональности в настоящее время приобретает все большую популярность среди всех слоев и возрастных групп населения, в том числе и студентов. Фитнес-аэробика не только эффективная и оздоровительная, но и эстетически привлекательная программа занятий, состоящая из разнообразных композиций танцевального характера, развивающих координацию движений, а также упражнений, направленных на развитие гибкости и силы всех групп мышц.

Каждый год появляются новые виды занятий, в основе которых лежит принцип аэробной тренировки, а форма и содержание зависят от используемых приспособлений, снарядов и возможностей имеющейся материально-технической базы, спортивного сооружения, квалификации преподавателя.

Методика проведения занятий по фитнес-аэробике для студентов академии им. А. Л. Штиглица вобрала в себя как общепедагогические принципы физического воспитания, так и методические особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой, многообразие ее видов с учетом специфики профессиональной направленности вуза.

Выбор упражнений для занятий по фитнес-аэробике обусловлен главным образом задачами подготовки студентов художественного вуза к успешному выполнению учебно-профессиональной деятельности: воспитанием важных для этих специальностей физических и психических качеств.

2.1 История возникновения и развития аэробики

(Т. М. Пикар)

На рубеже XIX и XX веков формируется связанное с именем французского физиолога Ж. Демени направление в гимнастике, в котором доминирующее значение имеют ритм и гармония движений. Демени настаивал на непрерывности движения, закладывая этим основу поточного выполнения упражнений, что является характерной особенностью ритмической гимнастики и аэробики.

В начале XX века Э. Жак-Далькроз создает своего рода нотную грамоту движений. Он впервые применяет термин «ритмическая гимнастика». В Москве и Петрограде появляется множество студий пластического танца, в основу преподавания которых легли принципы А. Дункан и Э. Жак-Далькроза.

В конце 60-х годов появляется новая форма гимнастики с использованием ритмической музыки. Известные актрисы Европы и Америки ведут на телевидении танцевальные программы (аэробные танцы). Большой вклад в развитие и совершенствование аэробики внесла американская актриса Джейн Фонда, в спортивном центре которой разрабатывались различные системы аэробики для самых разных категорий людей: не только молодых здоровых женщин, но и для инвалидов, людей с избыточным весом, беременных и т. д. Постепенно в танцевальные программы начинают включать бег, прыжки, махи и наклоны. Симбиоз танцевальных шагов и гимнастических движений составляет содержание современной аэробики.

Термин «аэробика» применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложен известным американским врачом Кеннетом Купером. В 1963 году была издана его книга «Аэробика», в которой были изложены основы аэробной тренировки. Термин «аэробный» означает «использующий кислород».

Понятие «аэробная тренировка» подразумевает выполнение самых разнообразных физических упражнений в режиме интенсивного поступления в организм и потребления кислорода в течение достаточно длительного времени. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и в работе всей сердечно-сосудистой системы. Аэробные нагрузки представляют собой упражнения на выносливость, выполняемые в невысоком темпе.

По замыслу Купера, аэробика есть средство противостояния факторам, из-за которых происходят заболевания сердечно-сосудистой системы; такими факторами являются гиподинамия, нервное перенапряжение, избыточное питание. С помощью упражнений, выполняемых в аэробном режиме, и питания с низким содержанием животных жиров в организме человека наиболее активно разрушается избыточный холестерин — главный враг сосудов. Физические нагрузки устраняют гиподинамию, а эмоциональность при проведении занятий улучшает настроение, ликвидирует негативное влияние стресса.

К. Купер называл аэробными все циклические упражнения (бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде и т. п.), направленные на повышение выносливости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В дальнейшем он включил в этот перечень танцы, ритмическую гимнастику [31]. Теперь этот термин используется для разнообразных программ общеразвивающих упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность.

Основой всех появившихся разновидностей является *базовая аэробика*, занятия которой проходят без каких-либо приспособлений: необходимы лишь помещение или площадка на открытом воздухе и музыкальное сопровождение.

Разнообразные виды *танцевальной аэробики* — фанк, кантри, диско, сальса, латина, рок-н-ролл и многие другие — наиболее эмоциональные виды оздоровительной гимнастики, причем эту эмоциональность можно

дозировать и регулировать, подбирая соответствующее музыкальное сопровождение. Танцевальные уроки очень эффективны для сжигания жиров, развития координации, пластичности, артистизма, поднятия настроения.

В настоящее время активно ведется разработка новых методик занятий различными видами аэробики как оздоровительной, так и спортивной направленности. В зависимости от используемых приспособлений и снарядов можно выделить наиболее часто применяемые направления аэробики.

Степ-аэробика — занятия с использованием специальных степ-платформ с регулируемой высотой 10–30 см. Высокая интенсивность нагрузки достигается за счет подъема и спуска с такой платформы с одновременным выполнением различных вариантов общеразвивающих упражнений и танцевальных комбинаций, а также за счет специальной хореографии; это один из самых популярных видов аэробики в мире.

Слайд-аэробика — занятия на скользящей доске, позволяющей имитировать скольжение конькобежца; отличная тренировка для сердца и для укрепления внутренней и внешней поверхности бедер.

Бокс-аэробика — разновидность занятий с элементами бокса; упражнения могут выполняться с использованием боевых перчаток и груш.

Кик-аэробика — комплекс упражнений с кардионагрузкой; повышает выносливость, увеличивает гибкость мышц, координацию.

Силовая аэробика — упражнения силовой направленности на основные группы мышц и упражнения с отягощением (гантели, бодибар, резиновый бинт).

Памп — занятия со специальной штангой.

Фитбол — все упражнения выполняются с использованием мяча разных размеров.

Калланетика — выполнение специальных упражнений, при которых мышцы работают в изометрическом режиме (напряжение мышц в различных статических позах).

Пилатес — выполнение комплекса простых естественных движений в сочетании с правильным дыханием.

Пилатес-ринг — упражнения выполняются по принципу пилатеса, но с использованием резинового кольца.

Стретчинг — упражнения на растягивание всех групп мышц и связочного аппарата.

Аквааэробика — занятия, проводимые в воде (бассейне).

Наиболее ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью характеризуется *фитнес-аэробика*, в самом названии которой заложена ее основная цель — повышение пригодности (это перевод слова «фитнес») человека к условиям его существования и деятельности.

Фитнес-аэробика позволяет решать более широкий круг задач путем использования более разнообразного арсенала средств, видов упражнений и методических приемов их проведения.

Фитнес-аэробика соединила в себе дозируемую двигательную активность, аэробную работу, свойственную бегу и другим видам спорта, развивающим выносливость, с разнообразием воздействий на мышцы и суставы — с силой, гибкостью, растягиванием, расслаблением, присущим гимнастике, а также с эмоциональностью используемых современных музыкальных ритмов. Эти программы с успехом стали применять в образовательных учреждениях, в том числе и в высших учебных заведениях России. Благодаря такому сочетанию успешно решается весь комплекс оздоровительных и профессионально-прикладных задач физического воспитания студентов, укрепления их здоровья и подготовки к предстоящей трудовой деятельности.

Контрольные вопросы:

1. Кто сыграл большую роль в развитии аэробики? Назовите фамилии.
2. Какие направления аэробики вы знаете?
3. Почему фитнес-аэробика стала популярной?
4. Дайте определение понятию «оздоровительная аэробика».

2.2 Организация и планирование учебного материала

(Г. М. Котельникова)

Для достижения положительного оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями и повышения профессиональной пригодности студентов к предстоящей трудовой деятельности необходимым условием является организационно-методическое обеспечение содержания занятий, построение учебного процесса в соответствии с результатами научных исследований и опытом практической работы ведущих преподавателей.

Средства, применяемые в занятиях аэробикой, можно классифицировать по их целевому назначению:

— упражнения преимущественно для развития физического качества выносливости, улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения общей работоспособности;

— упражнения для локальной проработки всех звеньев опорно-двигательного аппарата, развития силы, гибкости, подвижности суставов (силовой комплекс, пилатес, комплексы с различными предметами: гантели, пилатес-ринг, мяч, гимнастическая палка и т. д.);

— упражнения для совершенствования функций зрительного анализатора и внимания;

— специальные упражнения для расслабления мышц (релаксационные комплексы).

Все вышеперечисленные виды существенно отличаются друг от друга по многим показателям, прежде всего, по степени тренировочного воздействия, которое они оказывают на организм занимающегося.

Положительный эффект оказывает только оптимальная физическая нагрузка, при которой частота сердечных сокращений (ЧСС) находится в так называемой целевой зоне пульса: это 60–80 % от максимальной ЧСС (220 уд./мин. минус возраст).

По этому принципу занятия условно можно разделить на аэробику высокой интенсивности, при которой пульс может находиться на верхней границе «целевой зоны», и аэробику низкой интенсивности, где интенсивность занятий умеренная, частота сердечных сокращений должна колебаться в пределах 120–130 уд./мин.

2.3 Построение урока по фитнес-аэробике

(Г. М. Котельникова)

В основе планирования учебного материала лежат общие педагогические принципы системы физического воспитания: постепенность, последовательность, систематичность, доступность, индивидуализация используемого арсенала средств, форм и методов проведения занятий.

Занятия проводятся в форме урока продолжительностью 60–90 минут, имеющего довольно сложную структуру, обусловленную выполняемыми упражнениями и обеспечивающую постепенность возрастания и снижения физической нагрузки.

В соответствии с общими методическими принципами физического воспитания урок фитнес-аэробики состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной (в свою очередь состоящей из трех блоков) и заключительной.

При продолжительности урока 60–90 минут его структура и длительность отдельных частей следующая:

- подготовительная — разминка (10–15 минут);
- основная:
 - а) аэробная часть (20–30 минут),
 - б) «заминка» (3–5 минут),
 - в) силовой (партерный) блок (20–30 минут);
- заключительная (7–10 минут).

В основе структуры построения урока фитнес-аэробики лежит принцип прогрессирующей нагрузки, т. е. постепенного повышения нагрузки на каждом новом этапе (части) урока, что достигается путем специального подбора упражнений, композиций, темпа музыкального сопровождения для каждой части и отдельных блоков упражнений в соответствии с их направленностью и решаемыми задачами. В то же время учитывается необходимость создания условий для отдыха и расслабления непосредственно в процессе занятий.

Принцип прогрессирующей нагрузки реализуется не только в отдельном уроке и его частях, блоках упражнений, но и годовом (и семестровом) цикле занятий, что позволяет повышать выносливость занимающихся, улучшать функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем с предъявлением постоянно повышающихся требований, увеличением физической нагрузки. Регулирование нагрузки может осуществляться за счет увеличения продолжительности занятий или интенсивности.

Таблица 1. Схема построения урока фитнес-аэробики

Часть урока	Компонент урока. Время проведения	Направленность	Содержание
Подготовительная	Разминка (10–15 мин.)	Локальные (изолированные) движения различных звеньев тела	Варианты ходьбы. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты, вращения. Поднимание, опускание и вращение плеч. Сгибание, разгибание коленей, движения стопой, вращение в голеностопном суставе, подъемы на носки, пружинящие движения.
		Упражнения для туловища, для больших мышечных групп	Движения, выполняемые одновременно в нескольких суставах с одновременной работой мышц ног и плечевого пояса. Варианты базовых шагов: приставной, скрестный, базовый. Небольшие выпады, наклоны туловища, постепенно возрастает амплитуда движений руками.

		Упражнения на гибкость, стретчинг	В положении стоя неглубокое растягивание мышц плечевого пояса, нижней части спины, мышц передней и задней поверхности бедра, икроножных мышц.
Основная	Аэробная часть (20–30 мин)	Аэробная разминка	Приставные шаги, поднятие коленей, легкий бег трусцой с увеличением амплитуды движения рук.
		Аэробный пик	Бег с амплитудными движениями руками, прыжки, подскоки вперед, выбрасывание ног вперед, в сторону, выпады с амплитудными движениями руками, поднятие коленей в сочетании с подскоками, три шага и мах ногой с перемещением в различных направлениях, варианты поворотов на месте и с перемещением. Танцевальные комбинации шагов и их вариантов.
		Аэробная заминка	Такие же движения, как и в аэробной разминке, но с уменьшением амплитуды движения рук и ног, меньше перемещений, постепенное уменьшение темпа движения.
	Заминка 1 (3–5 мин)	Широкие ритмические движения	Ритмичные движения как при ходьбе, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам.
	Блок силовых упражнений (20–30 мин)	Упражнения для туловища	Упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины.
		Упражнения для верхних конечностей	Сгибания-разгибания рук, различные упражнения для мышц рук и плечевого пояса (применение отягощений различного вида).
		Упражнения для нижних конечностей	Упражнения для мышц передней, задней, наружной и внутренней поверхностей бедра, мышц голени.
Заключительная	Заминка 2 (7–10 мин)	Упражнения на гибкость	Стретчинг, упражнения на растягивание мышц, задействованных в процессе аэробной и силовой части.

Представленная структура урока фитнес-аэробики может иметь разные варианты в содержании как отдельных частей, так и всего урока, в отдельных случаях может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет этого удлиниться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется несколько удлинить силовую часть и при этом уменьшить аэробную.

Главной задачей разминки является эффективная подготовка организма занимающихся к предстоящей интенсивной нагрузке в основной части урока, включение в активную работу всех звеньев двигательного аппарата. В десятиминутной разминке должно быть две фазы. Первая фаза посвящена изолированным движениям отдельных частей тела (головы, шеи, стопы, кистей рук и т. д.). Во второй фазе выполняются простые и медленные движения, ограниченные по интенсивности и амплитуде (полуприседание, приставные шаги), не допускаются глубокие выпады, бег, прыжки. Заканчивается разминка короткими сериями упражнений для растягивания мышц (неглубокий стретчинг).

В основной части урока, продолжительность которой составляет 20–30 минут, решаются главные задачи занятия. Она включает две серии упражнений — аэробную часть и силовой блок, — которые разделяют небольшой «заминкой» для переключения на другой характер работы.

В аэробной серии динамику нагрузки определяют три фазы ее изменений: а) аэробная разминка; б) аэробный пик; в) аэробная заминка.

В содержание этой серии включаются варианты ходьбы, бега, подскоков, прыжков, а также различные танцевальные шаги.

Силовая часть обычно состоит из пяти блоков упражнений:

- для мышц брюшного пресса
(верхнего и нижнего отделов и косых мышц);
- для мышц внутренней поверхности бедра;
- для мышц боковых поверхностей бедра;
- для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц;
- для мышц рук, плечевого пояса и спины.

Упражнения этой части урока направлены на повышение силы и силовой выносливости. Каждый блок упражнений сопровождается растяжкой задействованных групп мышц. Завершается эта часть урока упражнениями на гибкость и подвижность суставов.

Заключительная часть урока направлена на восстановление организма до исходного состояния. Сюда входит глубокий стретчинг — медленные равномерные движения с фиксацией в низких и высоких положениях без пружинящих движений и рывков.

Основной методикой составления программ занятий фитнес-аэробикой является обеспечение правильного планирования физической нагрузки за счет постепенности ее возрастания, доступности и систематичности воздействия.

Концепция прогрессирующей нагрузки базируется на положении о том, что физические системы должны подвергаться чуть большей нагрузке, чем та, к которой они привыкли. Благодаря этому происходит адаптация организма к значительным нагрузкам, к высокой плотности занятий, характерных для аэробики.

Контрольные вопросы:

1. Как строится урок аэробики?
2. Какие задачи решаются в подготовительной части урока?
3. Назовите задачи основной части урока аэробики.
4. Какие средства используются в заключительной части урока аэробики?
5. С какой целью и в какой части урока применяются дыхательные упражнения?

Примерный комплекс силовых упражнений для студенток 1 курса

Темп: медленный, 122–128.

Количество повторений: 8–16 раз.

-
1. И. п.: лежа на спине, согнув ноги, руки за голову;
1–2: поднять плечи;
3–4: и. п.



-
2. И. п.: лежа на спине, согнув ноги, колени к плечам;
1–2: поднять таз;
3–4: и. п.



-
3. И. п.: лежа на спине, согнув ноги, руки за голову;
1–2: поднять плечи с наклоном вправо;
3–4: и. п.;
5–8: то же влево.



-
4. И. п.: лежа на спине,
ноги согнуты;
1–2: поднять таз;
3–4: и. п.



-
5. И. п.: лежа на правом боку;
1–2: поднять ногу;
3–4: и. п.;
5–8: то же на левом боку.



-
6. И. п.: стоя на четвереньках;
1–2: поднять правую ногу назад;
3–4: и. п.;
5–8: то же левую ногу.



-
7. И. п.: лежа на животе, руки под подбородок;
1–2: прогнуться;
3–4: и. п.



Примерный комплекс силовых упражнений для студенток 2 курса

Темп: медленный, 122–128.

Количество повторений: 8–16 раз.

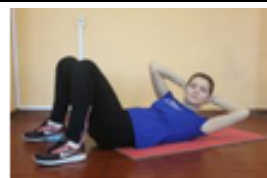
-
1. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову;
1–3: пружинящие поднимания плеч;
4: и. п.
-



-
2. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты у груди;
1–7: пружинящие поднимания таза;
8: и. п.
-



-
3. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой;
1–3: пружинящие поднимания плеч вправо;
4: и. п.;
5–8: то же влево.
-



-
4. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты;
1–7: пружинящее поднимание таза;
8: и. п.
-



-
5. И. п.: лежа на правом боку;
1: поднять ногу;
2–7: удержать;
8: и. п.;
1–8: то же на левом боку.
-



-
6. И. п.: стоя на четвереньках;
1–7: пружинящие поднимания ноги;
8: и. п.; то же левой.
-



-
7. И. п.: лежа на животе, руки под подбородок;
1–7: пружинящие поднимания плеч;
8: и. п..
-



Примерный комплекс силовых упражнений для студенток 3 курса

Темп высокий: 132–138

Количество повторений: 16–32 раза.

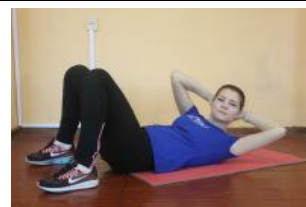
-
1. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову;
1: поднять плечи;
2–7: удерживать;
8: и. п.
-



-
2. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты у груди;
1: поднять таз;
2–7: удерживать положение;
8: и. п.
-



-
3. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой;
1: поднять плечи с наклоном вправо;
2–7: удерживать;
8: и. п.
-



-
4. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, поднимание таза;
1: поднять таз;
2–7: удерживать;
8: и. п.
-



-
5. И. п.: лежа на правом боку;
1–7: пружинящие поднимания ноги;
8: и. п.
1–8: то же на левом боку.
-



-
6. И. п.: стоя на четвереньках, правая нога согнута;
1: поднять ногу;
2–7: удержать;
8: и. п.
1–8: то же левой ногой.



-
7. И. п.: лежа на животе, руки под подбородок;
1: прогнуться;
2–7: удержать;
8: и. п.



Примерный комплекс упражнений с гантелями для студенток 1 курса

Вес гантели: 0,5–1,0 кг.

Темп: 120–128.

Количество повторений: 8–10 раз.

-
1. И. п.: о. с.
1–2: правая рука вперед;
3–4: и. п.;
5–8: то же левая;
1–8: то же в сторону.



-
2. И. п.: руки к плечам;
1–2: руки вверх;
3–4: и. п.



-
3. И. п.: руки вверх;
1–2: сгибание рук за голову;
3–4: и. п.



-
4. И. п.: выпад на правой ноге;
1–2: полуприсед;
3–4: и. п.;
5–8: то же на левой.



-
5. И. п.: о. с.;
1–2: наклон вперед;
3–4: и. п.



-
6. И. п.: лежа на спине, согнув ноги, руки вверх;
1–2: руки вниз;
3–4: и. п.



-
7. И. п.: лежа на спине, руки вниз, согнув ноги;
1–2: наклон вправо;
3–4: и. п.;
5–8: то же влево.



-
8. И. п.: лежа на животе, руки согнуты перед собой;
1–2: прогнуться, руки вперед;
3–4: и. п.
5–6: поднять ноги вверх;
7–8: и. п.



-
9. И. п.: о. с.;
1–2: полуприсед, руки вперед;
3–4: и. п.



Примерный комплекс упражнений с гантелями для студенток 2 курса

Вес гантели: 0,5–1,5 кг.

Темп: 128–132.

Количество повторений: 8–16 раз.

-
1. И. п.: о. с.;
1–2: руки через стороны вверх;
3–4: и. п.



-
2. И. п.: руки к плечам;
1–2: присед руки вверх;
3–4: и. п.



-
3. И. п.: о. с.;
1–4: поочередное сгибание рук перед собой;
5–6: и. п.



-
4. И. п.: руки за головой;
1–2: присед, руки вверх;
3–4: и. п.



-
5. И. п.: выпад правой ногой;
1–2: полуприсед, руки вверх;
3–4: и. п.;
5–8: то же левой.



-
6. И. п.: лежа на спине, согнув ноги, руки вверх;
1–2: руки вниз;
3–4: и. п.



-
7. И. п.: лежа на спине, руки вниз, согнув ноги;
1–2: наклон вправо;
3–4: и. п.;
5–8: то же влево.



-
8. И. п.: лежа на животе, руки согнуты перед собой;
1–2: прогнуться, руки вперед;
3–4: и. п.;
5–6: поднять ноги вверх;
7–8: и. п.



-
9. И. п.: о. с.;
1–2: полуприсед, руки вперед;
3–4: и. п.



Примерный комплекс упражнений с гантелями для студенток 3 курса

Вес гантелей: 1,5–2 кг.

Темп: 128–132.

Количество повторений: 16–32 раза.

1. И. п.: о. с.;

1: сгибание рук перед собой;

2: и. п.



2. И. п.: о. с.;

1: присед, сгибание рук перед собой;

2: и. п.



3. И. п.: о. с.;

1–2: присед, руки в стороны;

3–4: и. п.



4. И. п.: наклон вперед в приседе, руки согнуты, локти назад;

1: разгибание рук;

2: и. п.



-
5. И. п.: выпад на правой ноге;
1–7: пружинящие движения в выпаде;
8: и. п.



-
6. И. п.: о. с.;
1: пружинящие наклоны вперед;
2: и. п.



-
7. И. п.: лежа на животе,
руки вверх, ноги согнуты в коленях;
1–7: пружинящие поднимания рук;
8: и. п.



-
8. И. п.: лежа на спине,
ноги вверх скрестно, руки внизу;
1–8: пружинящие наклоны вправо;
1–8: пружинящие наклоны влево.



-
9. И. п.: стойка ноги врозь (стопы наружу);
1–7: пружинящие приседания, поднимая руки
вперед;
8: и. п.



-
10. И. п.: лежа на животе,
руки перед собой;
1–7: прогнуться, руки в стороны;
8: и. п.



2.4 Базовые шаги аэробики

(Т. М. Пикар)

Занятия по фитнес-аэробике начинаются с изучения базовых шагов, так называемой аэробной школы. Она включает основные, наиболее часто используемые танцевальные или гимнастические шаги (различные варианты шагов, подскоков, прыжков, поворотов, махов прямыми и согнутыми ногами) и движения руками, характерные для аэробного стиля. Разучивание этих движений обязательно должно происходить с музыкальным сопровождением и использованием специальной лексики.

Шаг March напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на одной ноге (туловище вертикально), нужно согнуть и поднять другую точно вперед (колени ниже горизонтального положения) без сопутствующего движения поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут.

Walking — ходьба в различных направлениях.

Basic Step — базовый шаг. Выполняется на 4 счета: 1 — шаг правой ногой вперед (может выполняться с другой ноги); 2 — приставить левую ногу; 3 — шаг правой назад; 4 — приставить левую ногу.

Step-Touch — приставной шаг. Выполняется на 2 счета: 1 — шаг в сторону, тяжесть тела распределяется на обе ноги; 2 — приставить другую ногу на носок.

Open Step, Side to Side — перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на 2 счета: 1 — перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу; 2 — носок свободной ноги «давит» на пол, притоптывает.

V-Step — разновидность ходьбы ноги врозь — ноги вместе. Выполняется с передвижением вперед и назад на 4 счета: 1 — с пятки шаг вперед и в сторону с одной ноги; 2 — аналогичное движение с другой ноги (в

положении стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу), направление шагов напоминает написание английской буквы V; 3–4 — поочередно два шага назад в и. п.

Mambo — танцевальный шаг на 4 счета: 1 — шаг правой вперед, одновременно приподнимая левую; 2 — шаг левой на месте; 3 — шаг правой назад, оставляя тяжесть тела на левой; 4 — и. п.

Grape Wine — скрестный шаг в сторону. Выполняется на 4 счета: 1 — шаг правой в сторону; 2 — шаг левой вправо сзади (скрестно); 3 — шаг правой в сторону; 4 — приставить левую к правой.

Leg curl — захлест голени.

Knee up — подъем колена. Выполняется следующим образом: стоя на одной ноге (прямой), другую, сгибая, нужно поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге, подскоках).

Lift front — шаги с прямой ногой, которая выносится вперед по типу *Knee up*.

Kick — мах. Выполняется стоя на одной ноге: маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено выворотное положение стопы, но без сопутствующего разворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося. Минимальной амплитудой в оздоровительной аэробике считается мах на уровне талии (90°). Разрешается также разная плоскость движения (мах вперед или вперед и в сторону). Если мах сочетается с подскоком, то приземление следует обязательно выполнять на всю стопу, избегая жестких приземлений и потери равновесия.

Lunge — выпад. Может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха). При выполнении этого аэробного шага тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе

должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению. Обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги. Нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх.

Jumping Jack — прыжок ноги врозь — ноги вместе. Движение состоит из двух основных частей. Первая — отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа, ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу), при приземлении нужно опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, колени направлены в стороны. Вторая часть движения — небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в и. п. При выполнении этого движения не допускается перемещение туловища (наклоны, повороты).

Jogging — вариант бега трусцой.

К основным базовым шагам добавляются движения руками, присущие аэробному стилю. Основные из них имеют определенные названия.

Walking Arms — движение руками как при ходьбе.

Clap Hands — хлопки руками перед грудью.

Biceps Curl — сгибание рук для развития бицепса. И. п. — основная стойка; 1 — согнуть руки к плечам, локтями вниз; 2 — разогнуть руки.

Triceps Curl — сгибание рук для развития трицепса. И. п. — основная стойка, руки отведены назад, книзу и согнуты в локте. 1 — разогнуть руки; 2 — вернуться в и. п.

Triceps Kick Side — разгибание рук в стороны. И. п. — основная стойка, руки на поясе сжаты в кулак; 1 — разогнуть руки в стороны вниз; 2 — и. п.

Front Laterals — поднимание рук вперед. И. п. — основная стойка; 1 — поднять прямые руки вперед до уровня плеч; 2 — и. п.

Side Laterals — поднимание рук в стороны. И. п. — основная стойка, 1 — поднять прямые руки в стороны до уровня плеч; 2 — и. п.

Shoulder Pull — «тянуть к плечам». И. п. — основная стойка, руки вперед полусогнуты. Выполняется на 2 счета: 1 — согнуть руки к плечам, кисти в кулак, локти в стороны; 2 — и. п.

Criss Cross — «скрещения». И. п. — основная стойка, руки скрещены внизу на уровне бедер, локти прижаты к туловищу. Выполняется на 2 счета: 1 — развести руки в стороны; 2 — и. п.

Semicircle Arm — полукруг рукой перед телом. И. п. — основная стойка, правая рука в сторону. Выполняется на два счета: 1 — рука дугой вниз влево; 2 — и. п. То же в другую сторону.

2.5 Методы составления связок, комбинаций

(Г. М. Котельникова)

Для уроков аэробики характерен поточный способ проведения упражнений, т. е. без предварительного показа и объяснения движения. Основную роль здесь играет профессионализм преподавателя, его умение преподнести соответствующий материал. Урок начинается с изучения базовых шагов, выполняющихся на 8–16 счетов. Далее движения усложняются, меняется темп исполнения, ритм движений, вводятся новые шаги, изменяется направление движений, добавляются движения рук и других частей тела. К каждой отдельной цепочке танцевальных упражнений по принципу последовательности прибавляется еще одна. Все повторяется как единое целое, затем к этим двум добавляется следующее движение, и все повторяется вновь до тех пор, пока занимающиеся не выполнят всю запланированную комбинацию. Таким образом, обеспечивается непрерывность занятия, его аэробная направленность.

При составлении программ и композиций для аэробной части урока преподаватель использует специфичные методы и приемы, которые давно известны в теории и методике гимнастических упражнений.

Метод линейной прогрессии, при которой структурный элемент, например, basic step, выполняется определенное количество раз в одну и другую сторону, потом добавляется движение рук, потом усложняется количество шагов и т. д.

Этот метод хорошо подходит для начального курса обучения. Занимающиеся повторяют движения за преподавателем неоднократное количество раз, необходимое для закрепления задания.

Пример:

1–16: open step с правой ноги;

1–16: open step с левой ноги;

1–16: open step с правой ноги, руки в стороны;

1–16: open step с левой ноги, руки вверх.

Метод от головы к хвосту. Построение связок методом от головы к хвосту происходит следующим образом: изучается структурный элемент, например, v-step с одной и другой ноги, к нему прибавляется движение рук, далее разучивается следующий структурный элемент, так же с одной и другой ноги и с движением рук. Потом два элемента соединяются и выполняются вместе.

При применении данного метода совершенствуется техника движений, тренируется двигательная память.

Пример:

разучиваем первый шаг:

1–8: grape wine,

1–8: то же влево с левой ноги,

1–16: то же, руки вперед и в стороны;

разучиваем второй шаг:

8 x 4: open step с правой ноги,

8 x 4: то же влево с левой ноги,

8 x 4: то же с движением рук вперед;

разучиваем третий шаг:

8 x 4: lift front,

8 x 4: то же влево,

8 x 4: то же, разноименный мах руками вперед;

разучиваем четвертый шаг:

8 x 4: leg curl,

8 x 4: leg curl, махи согнутыми руками назад.

Метод сложения связок самый распространенный при проведении уроков аэробики. Разученные шаги по цепочке складываются в композицию на 32 счета. Чем выше уровень подготовки занимающихся, тем сложнее и разнообразнее композиция.

Пример:

разучиваем первый шаг:

1–8: grape wine, руки в стороны,

1–8: grape wine, руки вперед,

1–8: grape wine, руки вверх,

1–8: grape wine, руки в стороны,

1–32: то же влево с левой ноги;

прибавляем второй шаг:

8 x 4: open step с правой ноги,

8 x 4: то же влево с левой ноги,

1–8: grape wine + 1–8: open step вправо,

1–8 + 1–8: то же влево,

8 x 4: то же с движением рук;

прибавляем третий шаг:

8 x 4: lift front, разноименный мах руками вперед,

1–8: grape wine + 1–8: open step + 1–8: lift front,

то же влево;

прибавляем четвертый шаг:

8 x 4: leg curl,

8 x 4: leg curl, мах согнутыми руками назад,

1–8: grape wine + 1–8: open step + 1–8: lift front + 1–8: leg curl.

Метод деления связок используется для занимающихся, которые овладели начальным уровнем. Метод заключается в постепенном сокращении количества движений в заданную музыкальную фразу, например, элемент выполняется сначала по 8 раз, потом по 4 раза, потом по 2 и по 1 разу в каждую сторону. Это требует от занимающихся высокой концентрации внимания, хорошей координации и двигательной памяти.

Пример:

1–16: grape wine;

1–16: leg curl;

1–8: grape wine;

1–8: leg curl;

1–4: grape wine;

1–4: leg curl.

Метод «zigzag» характеризуется многообразием построения связок, основанных на малом количестве шагов. При соединении шагов преподаватель делает акцент то на повторение шагов, то на движение рук, то смену одних и других. Этот метод развивает координацию, а также совершенствует технику выполнения шагов и двигательную память.

Пример:

разучиваем grape wine:

8 x 4: grape wine;

разучиваем leg curl:

8 x 4: leg curl;

соединяем два шага:

1–8: grape wine,

1–8: leg curl;

разучиваем третий шаг:

8 x 4: open step.

Шаги выполняются последовательно, прибавляются движения рук.

Урок аэробики, как правило, состоит из изучения блоков, каждый по 32 счета. В пределах этого блока преподаватель тренирует технику движений, применяя все вышеперечисленные методы.

Контрольные вопросы:

1. Назовите основные шаги базовой аэробики.
2. Какие методы построения связок вы знаете?
3. Что такое блок, из чего он состоит?

Примерный урок базовой аэробики

1. 1–16: open step;
1–16: step-touch.



2. 1–8: open step;
1–8: step-touch;
1–8: open step;
1–8: step-touch.



3. 1–16: двойной step-touch;
1–16: leg curl.



4. 1–8: двойной step-touch;
1–8: leg curl;
1–8: двойной step-touch;
1–8: leg curl.



5. 1–16: knee up;
1–16: lift front.



-
6. 1–8: knee up с шагом вперед;
1–8: lift front;
1–8: knee up с шагом вперед;
1–8: lift front.



-
7. 1–16: v-step с правой;
1–16: v-step с левой.



-
8. 1–8: v-step с правой;
1–8: v-step с левой;
1–8: v-step с правой;
1–8: v-step с левой.



-
9. 1–16: grape wine вправо.



-
10. 1–16: шаг тамба вперед и назад с правой.



10. 1–16: grape wine влево.



11. 1–16: шаг tamba с левой.



12. 1–32: jogging.

13. 1–32: jumping jack.

2.6 Музыкальное сопровождение занятий фитнес-аэробикой

(Т. М. Пикар)

Большое значение для эффективности занятий, повышения интереса студентов к аэробике имеет музыкальное сопровождение. Эмоциональная привлекательность музыки способствует более легкому усвоению материала и повышает двигательную активность занимающихся. Музыка обладает большой силой эмоционального воздействия, улучшает настроение студентов, способствует снятию нервно-эмоционального утомления и заряжает положительной энергией.

В основе подбора музыкального сопровождения для занятий фитнес-аэробикой целесообразно ориентироваться на принцип, сформулированный Т. С. Лисицкой, предлагающей разделять музыкальные произведения по темпу, ритму, эмоциональной окрашенности на три вида:

— музыка вработывания;

- музыка высокой работоспособности;
- музыка успокаивающая.

В начале урока, а также в начале отдельных его частей, блоков обязательно должны быть созданы объективные условия для постепенного включения организма в работу. Музыкальные произведения с постоянно возрастающим темпом и музыкальным ритмом задают организму все более напряженный темп и ритм работы, обеспечивают вработывание всех систем организма, их адаптацию к достаточно высокой нагрузке в основной части урока на пике физической нагрузки.

В основной части урока предпочтение следует отдавать музыкальным произведениям с четким ритмом, который помогает поддерживать высокую нагрузку.

Для выполнения упражнений силового блока и стретчинга в процессе самого урока музыкальные произведения подбираются с несколько более медленным темпом, пониженным музыкальным ритмом. Они должны настраивать занимающихся на напряженную силовую работу и медленное растягивание отработавших мышц.

В заключительной части урока для «заминки», когда выполняется глубокий стретчинг, музыка должна быть спокойной, плавной, с низким музыкальным ритмом. Это позволяет всем системам организма постепенно перейти на обычные для повседневной жизни темп и ритм работы.

Характер музыкальных произведений зависит от задач отдельных частей, блоков или всего урока. Музыка, используемая для занятий аэробикой, как правило, выбирается в двухдольном и четырехдольном размерах. Под нее могут выполняться упражнения на 2, 4, 8 счетов. В музыке есть определенный ритм, связанный с чередованием сильной и слабой доли. В соответствии с этим различные акценты в движении (хлопки, акцентирование движением руками, ногами и т. п.) должны приходиться на сильную долю.

Темп в музыкальном произведении можно определить путем отсчета основных ритмов в минуту. В начале урока для ввода организма в работу предлагается ритм с частотой 120 акцентов в минуту. В основной части урока музыкальный ритм постепенно увеличивается до 150–160 акцентов в минуту, затем опять снижается в аэробной заминке до 130–140. Упражнения силового класса выполняются на уровне 120–150 акцентов в минуту, а стретчинг в конце урока — 60–90 акцентов в минуту.

Занятия низкой интенсивности — пилатес, стретчинг — проводятся с использованием медленного музыкального ритма (60–90 акцентов в минуту).

Как правило, упражнения должны повторяться 4–8 раз в соответствии с музыкальным «квадратом» (следует понимать необходимую и относительную законченную часть музыкального произведения — фразу, состоящую из двух или четырех тактов), а музыкальные фразы должны совпадать с фразами в движениях.

Правильный подбор музыкального сопровождения помогает преподавателю решать поставленные задачи: организационные, оздоровительные, эстетические. Музыкальное произведение должно обладать художественными достоинствами, развивающими аудиальное восприятие.

Контрольные вопросы:

1. Какие задачи решает музыкальное сопровождение на уроке аэробики?
2. Назовите рекомендованный темп музыки на уроках разного уровня.

2.7 Планирование и контроль нагрузки на уроке фитнес-аэробики

(Г. М. Котельникова)

Характерной чертой фитнес-аэробики, в частности ее основной составляющей — классической аэробики, является непрерывная нагрузка на

занятиях за счет демонстрации и объяснения упражнений непосредственно во время их выполнения занимающимися (так называемый поточный метод проведения занятий), а также сочетание движений с музыкой, ритм и темп которой регулируются целенаправленным подбором музыкальных произведений. Эмоциональная направленность занятий также повышает эффективность воздействия упражнений, вызывая более активные ответные реакции всех систем организма.

Общая нагрузка на занятиях фитнес-аэробикой складывается из трех основных компонентов: интенсивности выполнения упражнений (физическая нагрузка), продолжительности занятия (объема работы, в частности, длительности непосредственно аэробной работы) и периодичности занятий.

Для достижения тренировочного оздоровительного эффекта *интенсивность* работы (физическая нагрузка) должна составлять примерно 60–80 % от максимального потребления кислорода. Если нагрузка ниже 60 %, то эффект занятий незначительный; если больше 80 %, то такая работа по воздействию ближе к анаэробной, т. е. с использованием кислородного долга как в скоростных упражнениях, но задачей наших занятий является аэробная тренировка.

Поскольку между частотой сердечных сокращений (ЧСС), потреблением кислорода и нагрузкой существует прямая зависимость, для определения уровня физической нагрузки применяются рабочие зоны пульса (тренировочные зоны). Опытным путем учеными были определены рабочие зоны частоты пульса, соответствующие оптимальной аэробной нагрузке на уровне 60–80 % от максимального потребления кислорода.

Максимальная частота пульса рассчитывается индивидуально для каждого человека, исходя из его возраста: 220 уд./мин. минус возраст. Рабочая зона пульса составляет примерно 60–80 % от максимальной ЧСС для конкретного человека.

Продолжительность как показатель нагрузки соотносится со временем, в течение которого студент находится непосредственно в рабочей зоне пульса, не включает в себя время, отводимое на разминку до основной части урока и восстановление после него. Продолжительность аэробной

части регулируется в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Периодичность занятий студентов — 2 аэробных занятия в неделю, выполненных с двадцатиминутным пребыванием в рабочей зоне пульса. Рекомендуется заниматься дополнительно еще 2 раза в неделю (факультативно или самостоятельно).

Величина нагрузки и приспособление организма к работе характеризуются физиологической кривой урока. Для этого необходимо подсчитывать частоту пульса до начала (в покое за 1 минуту), в конце занятия и через 3–5 минут после окончания занятия. На основании полученных данных может быть построен график, так называемая физиологическая кривая урока. Частота пульса возрастает в основной части урока почти вдвое от исходной величины, к концу занятия она снижается, но к исходной величине возвращается лишь через некоторое время, которое зависит от функционального состояния сердечно-сосудистой системы обучающегося.

Субъективным критерием оценки интенсивности занятий является самочувствие. Оптимальной следует признать такую интенсивность занятий, при которой занимающийся испытывает положительные эмоции, у него отсутствует внутреннее напряжение, он не прибегает к волевым усилиям в процессе выполнения упражнений, не контролирует движения отдельных частей тела, ритм дыхания.

Оптимальная интенсивность нагрузки — категория индивидуальная, она обусловлена уровнем подготовленности, опытом, длительностью занятий аэробикой, самочувствием, состоянием здоровья и другими факторами.

Преподаватель, наблюдая за обучающимися во время занятий, может оценить степень их утомления по внешним признакам (покраснение кожи, потоотделение, частота дыхания, четкость выполнения упражнений, проявление бодрости, настроения, жалобы на болевые ощущения, головную боль и т. д.) Ориентируясь на результаты наблюдения, преподаватель корректирует нагрузки индивидуально для каждого студента.

Контрольные вопросы:

1. Из каких компонентов складывается нагрузка на уроке аэробики?
2. Что такое интенсивность?
3. Что такое объем нагрузки?
4. Какой объем нагрузки является оптимальным?

2.8 Пилатес

(Т. М. Пикар)

Для большинства студентов самым труднопреодолимым препятствием к занятиям в спортивном зале является неверие в собственные силы и недооценка личного потенциала. Студенты чаще всего ссылаются на физическую слабость, плохую координацию и недостатки фигуры. Реалии показали необходимость такого направления, которое позволило бы студентам разной физической подготовленности получать удовольствие от занятия спортом, почувствовать себя расслабленно или бодро после занятий. Кроме того, при подборе ряда упражнений необходимо учитывать своеобразное творческое мышление студентов. Наиболее отвечающим подобным требованиям является метод Йозефа Пилатеса, или просто пилатес.

Метод пилатес («управление телом») был разработан около 100 лет назад на основе идей Йозефа Пилатеса и непрерывно совершенствовался его учениками и последователями. Ставя перед собой задачу укрепления здоровья, Пилатес постоянно экспериментировал, используя разнообразные физические упражнения, различные подходы. В его комплексах мы можем наблюдать элементы йоги, гимнастики, лыжного спорта, танцев и тяжелой атлетики. Выбирая наиболее эффективные из них, Пилатес сумел постепенно разработать свою систему, которая обеспечивала идеальное сочетание силы и гибкости тела. Апробируя комплексы на своих учениках и пациентах, он

постоянно вносил изменения, исходя из индивидуальных особенностей того или иного человека. В результате понятие «метод Пилатеса» до сегодняшнего дня остается предметом обсуждений. Все методики пилатеса объединяет общая философия подхода к выполнению упражнений: важно не то, что вы делаете, а то, как вы делаете. Благодаря возможности привносить в свою методику новые идеи, пилатес продолжает развиваться до сих пор.

Его суть заключается в точном и управляемом выполнении простых естественных движений в сочетании с правильным дыханием.

Большинство современных фитнес-программ нацелено главным образом на разработку основных групп мышц. Занятия пилатесом вовлекают в работу глубокие мышечные группы, расположенные вдоль костей и позвоночного столба (например, поперечную мышцу живота и мышцы тазового дна), и мелкую мускулатуру, поддерживающую тело изнутри. Хотя зрительные результаты достигаются медленнее, чем при обычных тренировках, сохраняются они во много раз дольше. Если в привычных методиках сознание должно быть сосредоточено на части тела, находящейся в движении (изолирование работающей группы мышц), то концепция методики пилатеса сводится к пониманию, какие именно мышцы осуществляют движение, и какие ощущения возникают в части тела, выполняющей физическую работу. При этом необходимо концентрироваться и на неподвижных частях тела (не вовлеченных в работу).

Мягкость воздействия на тело и возможность остановиться в любой момент делает пилатес одним из самых безопасных видов тренировки. Для него практически не существует противопоказаний; по этой системе могут заниматься студенты в любой физической форме, а также студенты, которым по медицинским показаниям рекомендованы занятия в «специальных группах». Пилатес отлично укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета и фиксирующие нормальное положение тела, осанку, внутренних органов, повышает гибкость, увеличивает силу мышц и повышает их тонус, улучшает работу дыхательной системы, работу

лимфатической системы, укрепляет сердечно-сосудистую систему, снимает напряжение, формирует плоский живот и тонкую талию благодаря созданию естественного пояса силы, укрепляет мышцы ягодиц и бедер, рук и плеч, избавляет от головных болей, вызываемых неправильной осанкой, устраняет боли в области спины, укрепляет иммунную систему, увеличивает плотность костей, улучшает подвижность суставов. Спортивные врачи часто рекомендуют данную систему в качестве реабилитационной программы, в том числе и тем, кто перенес травмы позвоночника. Особенно полезны упражнения по системе Пилатеса женщинам, поскольку позволяют значительно укрепить мышцы пресса, позвоночника и мышцы малого таза.

Пилатес — это не просто подбор упражнений, а особый подход к движениям. Цель каждого упражнения — научиться правильной технике выполнения движения. В основе всех упражнений лежат следующие восемь принципов:

1. релаксация;
2. концентрация;
3. выравнивание;
4. дыхание;
5. центрирование;
6. координация;
7. плавность движений;
8. выносливость.

Релаксация. Очень важно перед началом занятий избавиться от накопившегося за день напряжения. В зависимости от рода занятий в течение дня напряжение накапливается в разных частях тела и дает о себе знать некомфортными ощущениями.

Концентрация. Упражнения требуют постоянного осознания происходящего, сосредоточения внимания на каждом движении.

Выравнивание. Перед началом выполнения упражнений необходимо выровнять тело (нейтральное положение таза и позвоночника), принять

правильную осанку. В дальнейшем необходимо научиться контролировать поддержание правильного положения тела во время выполнения упражнения, чтобы восстановить мышечный баланс.

Дыхание. Используется грудное и боковое дыхание (при вдохе мы расширяем ребра). Перед началом упражнения мы делаем вдох, выдыхая и втягивая живот (подтягивая пупок к позвоночнику), выполняем движение. Воздух, поступающий в легкие, не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот, а концентрируется на заполнении нижней части легких. Эта форма глубокого дыхания позволяет не ограничивать объем вдыхаемого воздуха и насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы. Но для пилатеса важен не только тип дыхания, но и его темп. Темп дыхания задает темп упражнению.

Центрирование. Перед началом движения необходимо добиться стабилизации тела, подтягивая мышцы тазового дна и нижние мышцы живота.

Координация. Необходимо объединить воедино дыхание, выравнивание тела и центрирование. Это позволяет подойти к выполнению каждого движения осмысленно.

Плавность движений. Выполнение упражнений в спокойном темпе с плавным переходом от одного движения к другому без пауз и остановок.

Выносливость. Регулярность выполнения упражнений и постепенное увеличение интенсивности тренировки приводит к возрастанию выносливости.

Контрольные вопросы:

1. В чем суть метода Пилатеса?
2. Какую роль играет дыхание при выполнении упражнений пилатеса?
3. В каком темпе выполняются упражнения пилатеса?

Примерный комплекс упражнений пилатеса для студенток 1 курса

Темп: 90–128.

Количество повторений: 8–16 раз.

1. И. п.: о. с.;

1–4: наклон вперед,
согнувшись до касания руками пола;

5–8: и. п.



2. И. п.: стоя, согнув ноги, руки на пол;

1–4: переход в положение лежа;

4–8: поднимание туловища в и. п.



3. И. п.: лежа на спине,

согнув ноги, руки вперед;

1–2: поднимание плеч;

3–4: и. п.



4. И. п.: лежа на спине,

правая нога вверх, руки вдоль тела;

вращения ногой по часовой стрелке, затем

против часовой стрелки; то же другой

ногой.



5. И. п.: лежа на спине,

колени к животу, руки вдоль тела;

1–4: выпрямить ноги за голову

до касания пола;

5–8: и. п.



-
6. И. п.: лежа на спине,
ноги в упоре, руки вдоль туловища;
1–4: поднять таз максимально вверх;
5–8: и. п.



-
7. И. п.: лежа на боку,
положить голову на согнутую
в локте руку, другая рука перед собой,
прямые ноги притянуть к себе под углом
45° (позиция «пилатес»);
1–6: поднять верхнюю ногу слегка вверх;
7–8: и. п.



-
8. И. п.: сидя на боку,
ноги согнуты в коленях;
1–4: наклон вправо, выпрямить левую
ногу;
5–8: наклон влево, выпрямить правую ногу.



-
9. И. п.: лежа на животе, руки вверх;
1–4: поднять плечи;
5–8: и. п.;
1–4: поднять ноги;
5–8: и. п.



Примерный комплекс упражнений пилатеса для студенток 2 курса

Темп: 90–128.

Количество повторений: 8–16 раз.

1. И. п.: о. с.;

1–4: наклон вперед, согнувшись до касания руками пола;

5–8: ходьба руками вперед до положения планки;

1–4: сгибая руки, опуститься на живот;

4–8: разгибая руки, поднять плечи;

1–4: поднимая таз вверх. выпрямить ноги;

4–8: ходьба руками назад до положения наклона;

1–8: разгибание туловища в и. п.



2. И. п.: упор сидя, руки вперед;

1–4: переход в положение лежа, правая нога вверх;

4–8: поднимание туловища в и. п.;
то же левая нога вверх.



3. И. п.: лежа на спине, левая нога в упоре, правая вверх, руки вдоль тела, круг ногой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки; то же другой ногой.



-
4. И. п.: лежа на спине, ноги вверх, полусогнуты (позиция «пилатес»), руки вдоль тела, круг ногами в одну и другую сторону, постепенно увеличивая диаметр.
-



5. И. п.: лежа на спине, колени к животу, руки вдоль тела;
1–4: выпрямить ноги за голову до касания пола;
5–8: и. п.
-



6. И. п.: лежа на спине, таз вверх, руки вдоль туловища;
1–2: поднять правую ногу вверх;
3–4: и. п.;
5–8: тоже левую ногу.
-



7. И. п.: лежа на боку, положить голову на согнутую в локте руку, другая рука перед собой, прямые ноги притяните к себе под углом 45° (позиция «пилатес»);
1–6: поднять ногу вверх;
7–8: и. п.
-



8. И. п.: сидя на боку, ноги согнуты в коленях, стопы скрещены (верхняя нога перед нижней), рука в упоре, другая за головой;
1–2: оторвать бок от пола, вытянув его вверх (планка), ноги прямые;
3–4: вытянуть руку вверх;
5–6: руку за голову;
7–8: и. п.
-



9. И. п.: лежа на животе (согнуть ноги, хват за щиколотки);

1–4: поднять плечи и ноги от пола;

5–8: и. п.



10. И. п.: лежа на животе, руки в замок за спиной;

1–4: пружинное сгибание ног в колене;

5–8: поднять плечи с пола.



Примерный комплекс упражнений пилатеса для студенток 3 курса

1. И. п.: о. с.;

1–4: наклон вперед, согнувшись до касания руками пола;



5–8: ходьба руками вперед до положения планки;

1–4: сгибая руки, опуститься на живот;

4–8: разгибая руки, поднять плечи;

1–4: поднимая таз вверх, выпрямить ноги;

4–8: ходьба руками назад до положения наклона;



1–8: разгибание туловища в и. п.



2. И. п.: упор сидя, руки вперед;
1–4: переход в положение лежа,
руки на пол;
4–8: поднимание туловища в и. п.;
то же правая нога вверх; то же левая нога
вверх.



3. И. п.: лежа на спине, левая нога в упоре,
правая вверх, руки вдоль тела, круг ногой
по часовой стрелке, затем против часовой
стрелки;
то же другой ногой.



4. И. п.: лежа на спине, ноги вверх,
полусогнуты, руки
вдоль тела, круг ногами в одну и другую
стороны,
постепенно увеличивая диаметр.



5. И. п.: лежа на спине, колени к животу, руки
вдоль тела;
1–4: выпрямить ноги за голову до касания
пола;
5–8: и. п.



6. И. п.: выпад правой ногой вперед, руки на
полу;
1–2: приставить правую ногу к левой, таз
вверх;
3–4: и. п.;
5–8: то же левую ногу.



-
7. И. п.: лежа на боку, положить голову на согнутую в локте руку, другая рука перед собой, прямые ноги притяните к себе под углом 45° (позиция «пилатес»);

1–6: поднять ногу вверх;

7–8: и. п.



-
8. И. п.: сидя на боку, ноги согнуты в коленях, стопы скрещены (верхняя нога перед нижней), рука в упоре, другая за головой;

1–2: поднять бок от пола, вытянув его вверх (планка), ноги прямые;

3–4: вытянуть руку вверх;

5–6: руку за голову;

7–8: и. п.



-
9. И. п.: лежа на животе (согнуть ноги, хват за щиколотки);

1–4: поднять плечи и ноги от пола;

5–8: и. п.



-
10. И. п.: лежа на животе, руки в замок за спиной;

1–4: пружинное сгибание ног в колене;

5–8: поднять плечи с пола.



Примерный комплекс с пилатес-рингом для студенток 1 курса

Темп: 120–128.

Количество повторений: 8–16 раз.

-
1. И. п.: ноги врозь, кольцо перед грудью, локти в стороны;

1–2: присед, сжать кольцо;

3–4: и. п.



-
2. И. п.: стойка, кольцо на правом плече;

1–2: сжать кольцо;

3–4: и. п.;

5–8: то же левой.



-
3. И. п.: стойка ноги врозь, кольцо на уровне груди, локти в стороны;

1–7: пружинящие приседания, сжимать кольцо;

8: и. п.



-
4. И. п.: упор стоя на левом колене, правая нога назад в кольцо;

1–2: поднять правую ногу;

3–4: и. п.;

5–8: то же в сторону; 1–8: то же левой ногой.



-
5. И. п.: сед по-турецки, кольцо вертикально на полу справа, правая рука сверху;

1–2: давить правой рукой на кольцо;

3–4 и. п.;

5–8 то же левой рукой.



-
6. И. п.: лежа на спине, кольцо на уровне груди;
1–2: поднятие туловища, сжимать кольцо;
3–4: и. п.



-
7. И. п.: лежа на спине, кольцо между стоп;
1–2: подъем ног, сжимать кольцо;
3–4: и. п.



Примерный комплекс с пилатес-рингом для студенток 2 курса

Темп: 120–128.

Количество повторений: 8–16 раз.

-
1. И. п.: о. с.;
1–2: присед, кольцо сжимать на уровне груди
снаружи; и. п.



-
2. И. п.: о. с.;
1–2: присед, кольцо разжимать на уровне груди;
и. п.



3. И. п.: о. с.;

1–7: руки вверх, кольцо сжимать снаружи;
сжимать-разжимать;

8: и. п.



4. И. п.: стойка ноги врозь, руки перед грудью
снаружи кольца; сжимать-разжимать кольцо.



5. И. п.: стойка ноги врозь, руки сзади;
сжимать-разжимать кольцо.



6. И. п.: стойка ноги врозь, кольцо между коленей;
1–2: присед, сжать коленями кольцо; и. п.



-
7. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, кольцо между коленей; сжимать-разжимать кольцо, подъем туловища.



-
8. И. п.: лежа на животе, ноги согнуты, кольцо между стоп; сжимать-разжимать кольцо.



-
9. И. п.: лежа на боку, кольцо между ступней;
1–2: сжать кольцо; и. п.



-
10. И. п.: сед с согнутыми ногами, кольцо между коленей;
1–2: сжать кольцо;
3–4 и. п.



Примерный комплекс с пилатес-рингом для студенток 3 курса

Темп: 120–128.

Количество повторений: 8–16 раз.

-
1. И. п.: о. с., кольцо на уровне груди;
1–2: присед, сжать кольцо;
3–4: и. п.



-
2. И. п.: о. с.;
1–7: пружинящие приседания, сжимать кольцо;
8: и. п.



-
3. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, руки вверх;
1–2: подъем туловища;
3–4: и. п.



-
4. И. п.: сед ноги скрестно, руки перед грудью
снаружи кольца;
1–2: сжать кольцо;
3–4: разжать кольцо.



-
5. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, кольцо между коленей;
1–2: сжать кольцо;
3–4: и. п.



-
6. И. п.: то же;
1–2: поднять таз, сжать кольцо;
3–4: и. п.



-
7. И. п.: то же;
1–2: поднять таз, правую ногу, сжать
кольцо;
3–4: и. п.



-
8. И. п.: лежа на спине, ноги вверх, кольцо
между ступней;
1–2: опустить ноги на 45°, сжать кольцо; 3–
4: и. п.



-
9. И. п.: лежа на животе, руки вверх на кольце;
1–2: поднять плечи, сжать кольцо;
3–4: и. п.



2.9 Стретчинг

(Т. М. Пикар)

Для нейтрализации утомления и снятия мышечного напряжения используются специальные упражнения на растягивание мышц и суставного аппарата (связок, сухожилий и т. п.)

Стретчинг — это ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Существует три вида упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц): баллистические, динамические, статические.

Баллистические — это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько длится движение. Скорость растягивания мышц пропорциональна скорости движения.

Динамические — медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Статические — это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей), при помощи которых принимается определенная поза и удерживается в течение 5–30 или даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно). Именно статические упражнения с растягиванием получили название стретчинг. Медленные и пружинящие движения, завершающиеся удержанием в конечной точке амплитуды, более эффективны для развития гибкости, чем динамичные. Используя различные упражнения, можно дифференцированно задействовать определенные группы мышц, добиваясь чередования напряжения и расслабления. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализовать

утомление, снизить нервное напряжение и дает ощущение покоя. За короткое время человек вновь обретает активное рабочее состояние.

На учебных занятиях со студентками нашей академии упражнения на растягивания используются в различных вариантах: это может быть отдельный урок или часть его, например, разминка, чередование упражнений силового комплекса с упражнениями на растягивание или как упражнения заключительной части урока. Упражнения выполняются самостоятельно или в парах с применением различных предметов (скакалки, гимнастической палки, резинового бинта).

В разминке растягивание позволяет эффективно подготовить те группы мышц, которые будут в наибольшей степени вовлечены в работу. В партерной части стретчинг используется в целях повышения эластичности мышц, связок и суставов. В заминке он помогает снять избыточное напряжение и восстановить организм после интенсивной физической нагрузки.

В качестве дополнительных средств, усиливающих расслабление мышц, ускоряющих протекание в них восстановительных процессов, можно предложить элементы психорегулирующей тренировки или массаж.

Контрольные вопросы:

1. Что такое стретчинг?
2. Какие виды упражнений на растягивание вы знаете?
3. В каких частях урока используются упражнения на растягивание?

Примерный комплекс на растягивание (стретчинг) для студенток 1 курса

Темп: медленный.

Количество повторений: 4–8 раз.

Упражнения рекомендуется сопровождать правильным дыханием, когда выдох выполняется на фазу напряжения, а вдох — на фазу расслабления.

-
1. И. п.: стойка ноги врозь;
1–2: руки вверх, вдох;
3–4: вниз выдох.



-
2. И. п.: то же;
1–2: правую руку вверх, влево, потянуться;
3–4: две руки вверх, потянуться;
5–6: левую руку вверх, вправо, потянуться;
7–8: повторить 3–4.



-
3. И. п.: то же;
1–2: руки через сторону поднять вверх;
3–4: наклон вперед;
5–7: удерживать положение;
8: и. п.



-
4. И. п.: глубокий выпад на правой ноге, левая нога сзади на носок, руки на полу;
1–7: согнуть левую, коленом коснуться пола;
8: и. п.;
1–8: то же с другой ноги.



-
5. И. п.: глубокий выпад на правой ноге в сторону,
левая нога сзади на носок, руки на полу;
1–7: согнуть левую, коленом коснуться пола;
8: и. п.;
1–8: то же с другой ноги.
-



6. И. п.: сед ноги вместе;
1–7: наклон вперед, хват руками за стопы;
8: и. п.
-



7. И. п.: то же;
1: руки сзади в замок;
2–7: отведение рук назад;
8: и. п.
-



8. И. п.: то же;
1–2: поднять правую ногу вверх.
-



9. И. п.: сидя ноги скрестно, руки за голову;
1–6: наклон вперед;
7–8: и. п.;
1–6: наклон вправо;
7–8: и. п.;
1–8: то же влево.
-



Примерный комплекс на растягивание (стретчинг) для студентов 2 курса

Темп: медленный.

Количество повторений: 4–8 раз.

Упражнения рекомендуется выполнять вместе с правильным дыханием, когда выдох выполняется на фазу напряжения, а вдох — на фазу расслабления.

-
1. И. п.: стойка ноги врозь;
1–2: правую руку вверх;
3–4: смена положения рук.



-
2. И. п.: стойка ноги врозь;
1–2: правую руку вверх влево, потянуться;
3–4; две руки вверх, потянуться;
5–6: левую руку вверх вправо, потянуться;
7–8: повторить 3–4.



-
3. И. п.: стойка ноги врозь, руки вперед в замок;
1–2: скруглить спину;
3–4: и. п.



-
4. И. п.: стойка ноги врозь;
1–2: наклон вперед до положения прямого угла, руки вперед;
3–4: наклон до касания руками пола;
5–6: повторить 1–2;
7–8: и. п.



-
5. И. п.: глубокий выпад на правой ноге вперед, левая нога сзади на носок, руки на полу;
1–6: согнуть левую, коленом коснуться пола;
7–8: и. п.;
1–8: то же с другой ноги.



-
6. И. п.: глубокий выпад на правой ноге в сторону, руки на полу;
1–6: поворот туловища вправо, правая рука вверх; 7–8: и. п.;
1–8: то же с другой ноги в другую сторону.



-
7. И. п.: сед ноги вместе;
1–6: наклон вперед, хват руками за стопы;
7–8: и. п.



-
8. И. п.: сед ноги вместе, руки сзади в замок;
1–6: отведение рук назад;
7–8: и. п.



-
9. И. п.: сидя;
1–2: поднять правую ногу вверх, хват руками за стопу;
3–6: тянуть ногу на себя;
7–8: и. п.;
1–8: то же другую ногу.



-
10. И. п.: сидя ноги скрестно, руки за голову;
1–4: наклон вперед;
7–8: и. п.;
1–6: наклон вправо;
7–8: и. п.; то же влево.



Примерный комплекс на растягивание (стретчинг) для студентов 3 курса

Темп: медленный.

Количество повторений: 4–8 раз.

Рекомендуется сопровождать выполнение упражнений правильным дыханием, когда выдох выполняется на фазу напряжения, а вдох — на фазу расслабления.

-
1. И. п.: сидя, упор руками в подбородок;
давить руками в подбородок;
удерживать позу 20–30 секунд.



-
2. И. п.: сидя, руки в замок на затылок;
давить руками на затылок;
удерживать позу 20–30 секунд.



-
3. И. п.: сидя, правая рука на голове слева;
наклон головы вправо, удерживая позу
10–20 секунд; то же в другую сторону.



-
4. И. п.: сидя, согнув ноги, руки перед
грудью,
ладони вместе; давить ладонью на ладонь,
удерживая позу 20–30 секунд.



-
5. И. п.: сидя, согнув ноги, руки сзади в замок;
давить руками вниз, соединив лопатки,
удерживая позу 10–15 секунд.



-
6. И. п.: сидя, руки за голову;
наклон вперед, удерживая позу 20–30 секунд.



-
7. И. п.: сед на пятках, упор руками сзади;
поднять таз, прогнуться,
удерживая позу 10–15 секунд.



-
8. И. п.: сед ноги врозь, руки вперед; наклон вперед,
удерживая позу 20–30 секунд.



-
9. И. п.: стоя ноги врозь, руки за голову;
наклон вправо, удерживая позу 20–30 секунд;
то же в другую сторону.



-
10. И. п.: полуприсед; наклон вперед,
медленно выпрямить колени, удерживая позу 20–30 секунд.



2.10 Профилактика травматизма при занятиях фитнес-аэробикой

(Т. М. Пикар)

Занятия фитнес-аэробикой имеют большой оздоровительный эффект. Однако некоторые упражнения могут нанести вред здоровью, особенно если занимающийся уже имеет отклонения в здоровье, хронические заболевания или травмы.

Любые травмы на занятиях физическими упражнениями могут быть обусловлены совокупностью или отдельными проявлениями внешних и внутренних факторов. К внешним факторам можно отнести подготовленность спортивного зала для занятий, неправильно подобранная спортивная одежда, методически неграмотное проведение урока и т. п. Наиболее характерными внутренними факторами, по мнению П. А. Ренстрем [42], являются отклонения от нормального морфо-функционального положения, слабость и дисбаланс мышц, пониженный уровень гибкости и подвижности суставов, возраст, избыточная масса тела или имеющиеся заболевания.

При занятии фитнес-аэробикой необходимо помнить некоторые ограничения, позволяющие избежать травм, особенно в движениях, оказывающих воздействие на позвоночник, на его поясничную часть. Для уменьшения нагрузки на позвоночник многие движения выполняются на полусогнутых ногах или с опорой руками на бедра и колени. Не рекомендуются амплитудные наклоны туловища вперед и в стороны, наклоны назад, махи ногами назад, глубокие приседы и выпады, скручивание позвоночника (наклоны с поворотами), наклоны головы назад. При занятиях с отягощениями необходимо обратить внимание на подготовку плечевых и лучезапястных суставов.

В период каникул и сессии, а также по причине болезни, студенты имеют вынужденный перерыв в занятиях. В этих случаях рекомендуется

начинать занятия с нагрузок небольшой интенсивности и повышать ее постепенно от занятия к занятию, при этом необходимо в уроке самостоятельно контролировать и дозировать нагрузки по самочувствию (определять пульс, следить за дыханием, осанкой, весом тела), предупреждать преподавателя о вынужденных моментах прекращения выполнения упражнений.

Боль в мышцах — это естественная реакция организма на нагрузку после перерыва, но она не должна быть сильной, вызывать дискомфорт и должна проходить достаточно быстро. Если боль не проходит и к следующему занятию, нагрузку необходимо снизить (уменьшить дозировку и интенсивность выполнения движений), но занятия не прекращать.

Кроме того, боль может появиться, если при растягивании (стретчинге) выполняются упражнения, предъявляющие слишком высокие требования к позвоночнику, уровню эластичности мышечного аппарата и подвижности суставов.

Выполнение указанных рекомендаций, а также соблюдение правил безопасности на занятиях в спортивном зале позволят избежать травм и получить удовольствие от занятий.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятию «травматизм».
2. Какие вы знаете факторы, влияющие на травматизм на занятиях аэробикой?
3. Как избежать травм на занятиях аэробикой?

2.11 Упражнения для поддержания работоспособности

(Т. М. Пикар)

Работоспособность — потенциальная возможность человека выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение

определенного времени. Работоспособность зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических ресурсов индивида.

Динамика работоспособности человека имеет несколько фаз. Основными фазами являются:

- *фаза вработывания или нарастающей работоспособности*: в течение этого периода происходит перестройка физиологических функций от предшествующего вида деятельности человека к текущей. Эта фаза длится от нескольких минут до 1,5 часов;
- *фаза устойчивой высокой работоспособности*: для нее характерна относительная стабильность всех физиологических функций. Это состояние сочетается с высокими трудовыми показателями. В зависимости от степени тяжести труда фаза устойчивой работоспособности может удерживаться в течение 2–2,5 и более часов;
- *фаза развития утомления* характеризуется ухудшением функционального состояния организма и показателей его трудовой деятельности.

Процесс утомления вызывает субъективный симптом — усталость. Ощущение усталости считается одним из наиболее чувствительных показателей утомления.

Большую роль в умении сохранять работоспособность в течение длительного времени играют психофизиологические особенности человека. К основным психофизиологическим качествам человека можно отнести оперативную и долговременную память, степень концентрации внимания, эмоционально-волевые качества, психомоторную реакцию, нервно-психическую устойчивость, функции анализаторов. Эти качества можно сформировать и улучшить средствами физической культуры и спорта при обучении студентов методам самоконтроля за состоянием своего организма.

Учебно-трудовая деятельность студентов художественного вуза характеризуется сочетанием умственных, физических и нервно-

эмоциональных нагрузок. Учебный день студентов продолжается 8–9 часов и включает не только лекционные занятия и семинары, но и занятия в мастерских по профилю своей будущей профессии. Рабочая поза характеризуется длительным статическим напряжением тела. Большой объем работы выполняется мелкими движениями кистей с удержанием рук в одном положении. Творческий характер деятельности требует значительной концентрации внимания и высокого нервно-эмоционального напряжения.

Учитывая специфику учебного процесса, условия места, труда и позу художника, мы рассмотрим, какую нагрузку испытывает организм при мышечном напряжении отдельных его частей. При работе, связанной с движением тела, мышцы имеют периоды напряжения и расслабления. Их смена дает организму поддерживать состояние работоспособности. При неподвижных позах мышцы вынуждены развивать так называемое статическое напряжение. Величина напряжения зависит и от положения тела, и от веса, и от времени удержания. Статическая нагрузка, как правило, падает на мышцы задней поверхности шеи или спины, поскольку рабочая поза связана с наклоном головы и туловища вперед. Удержание рук на весу является дополнительной нагрузкой. Причем наибольшее напряжение вызывает движение или удержание рук, вытянутых под прямым углом к туловищу. Добавим напряжение при работе пальцами рук, и мы получим изо дня в день нарастающее производственное утомление нервно-мышечной системы, что ведет к заболеваниям позвоночника (сколиозу, остеохондрозу различных отделов позвоночника), заболеваниям сердечно-сосудистой системы (атеросклерозу, тромбозу) и заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Длительная по времени работа, однообразное по характеру движение провоцируют нарушение деятельности вегетативной нервной системы.

Регулярные кратковременные занятия физическими упражнениями оказывают оздоровительное воздействие на все системы и функции

организма человека, обеспечивают его необходимым зарядом бодрости и повышают работоспособность.

Статическая поза негативно влияет и на зрительный аппарат. Повышенная зрительная нагрузка при малой физической активности — самый серьезный фактор, способствующий снижению остроты зрения и развитию близорукости. Острота зрения — это способность глаза различать форму или величину предмета. При плохом кровоснабжении или в силу недостаточной тренированности длительная работа на близком расстоянии, еще и в неблагоприятных гигиенических условиях (плохая организация рабочего места, недостаточное освещение) становится для глаз непосильной. Мышцы работают на пределе своих возможностей, и организм вынужден перестраивать глаз, превращая его в близорукий. Для поддержания и улучшения наружных и внутренних мышц глаза необходимо регулярно выполнять специальные упражнения, так как процесс этот необратим. Выполнение упражнений способствует также общему расслаблению организма. Отмечено, что движения глаз сопровождаются напряжением определенных мышечных групп шеи и туловища. Так, при взгляде вверх напрягаются мышцы-разгибатели шеи и туловища; вниз — сгибатели шеи и туловища; вправо и влево — мышцы, поворачивающие голову и туловище вправо и влево. Упражнениями для глаз можно в какой-то степени добиться расслабления указанных мышц.

Комплекс упражнений можно условно разделить на три части. В первой части выполняются упражнения, предназначенные для укрепления глазных мышц и одновременного снятия зрительного напряжения.

Во вторую часть входят упражнения на мышцы шеи и плечевого пояса, которые позволяют восстановить их подвижность.

В третьей части выполняются упражнения для мышц и суставов кистей рук. В качестве подготовки к выполнению комплекса и как его завершение рекомендуются упражнения на дыхание.

Все упражнения легки и доступны каждому студенту и могут быть взаимозаменяемы в зависимости от рода деятельности.

Усвоив технику выполнения упражнений на учебных занятиях, студенты могут далее поддерживать работоспособность на оптимальном уровне самостоятельно в течение дня. Исследования показывают, что первые признаки снижения работоспособности возникают спустя 2–2,5 часа после начала работы. Следовательно, можно регулировать свое физическое состояние, вовремя выполняя кратковременные комплексы упражнений.

В качестве дополнительного средства, усиливающего расслабление мышц, ускоряющего протекание в них восстановительных процессов, можно предложить элементы психорегулирующей тренировки (аутотренинг) или массаж.

Контрольные вопросы:

1. В чем заключается специфика обучения физической культуре студентов художественного вуза?
2. Какую нагрузку испытывает опорно-двигательный аппарат?
3. Назовите факторы снижения остроты зрения.

Примерный комплекс для глаз и мышц плечевого пояса

Выполняется стоя или сидя.

Количество повторений: 4–8 раз.

-
1. И. п.: о. с.;
1: прогнуться, глубокий вдох;
2–4: неглубокий наклон, согнувшись,
руки вперед, прерывистый выдох
толчками сквозь сомкнутые губы.
-



-
2. И. п.: стойка ноги врозь, одну руку на грудь, другую на живот; диафрагмальное дыхание (только грудью), медленный темп.



-
3. И. п.: о. с.; движения глазами яблоками вверх-вниз, вправо-влево; выполнять 15–20 секунд в каждом направлении.



-
4. И. п.: о. с.; частые моргания глазами в течение 20 секунд.



-
5. И. п.: о. с.; круговые движения плеч назад, затем поочередно одним и другим.



-
6. И. п.: стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью; повороты вправо и влево.



-
7. И. п.: о. с.; быстрое сжатие и разжимание кистей рук в кулак.



-
8. И. п.: о. с., руки вверх; поочередное расслабление кистей рук, предплечий, плеч.



-
9. И. п.: о. с.;
1–2: поворот туловища направо, левую руку вперед-вверх;
3–4: и. п.;
5–6: налево, правую руку вперед-вверх;
7–8: и. п.



-
10. И. п.: руки в замок за голову;
1–2: вдох, раскрыть локти в стороны;
3–4: выдох.



3. РАЗДЕЛ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

(О. Ф. Петров)

Атлетическая гимнастика — одно из средств физического воспитания, направленное на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки.

Задачи программы:

1. популяризация атлетической гимнастики (бодибилдинга) и гиревого спорта среди студентов;
2. формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям атлетической гимнастикой;
3. всестороннее развитие всей мускулатуры тела, коррекция фигуры, увеличение объемов массы тела;
4. обучение технике упражнений с отягощениями и на тренажерах.

3.1 Содержание курса «Атлетическая гимнастика»

Атлетическая гимнастика имеет оздоровительно-развивающую направленность, сочетающую силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой. Воздействие силовых упражнений может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, на звено опорно-двигательного аппарата). Упражнения с отягощениями повышают аэробные и анаэробные возможности организма, способствуют увеличению окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, показателей динамометрии (сила кисти), существенному снижению жирового и увеличению мышечного компонентов тела.

Особенность атлетической гимнастики заключается в индивидуальном подходе. В индивидуальную работу со студентами входят: составление вместе со студентом индивидуального плана тренировочных занятий, исходя из уровня физической подготовленности студента, развитие инициативы,

установка на обязательное выполнение задания, ведение дневника самоконтроля, повышение теоретических знаний по атлетической гимнастике.

К средствам повышения мотивации к занятиям в тренажерном зале для юношей относятся повышение силовой подготовки, улучшение мышечного компонента тела и достижение отличной спортивной формы; занятия должны учитывать индивидуальные целевые установки студентов и включать соревнования по армрестлингу, пауэрлифтингу, по общей физической подготовке.

К средствам повышения мотивации к регулярным занятиям в тренажерном зале для девушек относятся улучшение фигуры, коррекция телосложения; для достижения результата необходимы индивидуально-типологические программы (супер-пресс, спина-руки-пресс, ноги-ягодицы-пресс); расширение знаний о правильном питании, специальных упражнениях для коррекции фигуры.

Атлетическая гимнастика имеет несколько направлений.

Пауэрлифтинг — силовое атлетическое троеборье: выполнение упражнений с использованием силовой рамы, скамьи для жима штанги лежа, становая тяга, достижение максимального результата в каждом упражнении.

Бодибилдинг — упражнения, направленные на развитие конкретных групп мышц и корректировку фигуры атлета. Занимающиеся культуризмом спортсмены относятся к бодибилдингу достаточно серьезно. Построение красивого и рельефного тела для них — это особая идеология и ведение определенного образа жизни.

Гиревой спорт — специальные упражнения, в основе которых лежит подъем гирь максимальное количество раз в положении стоя.

Армрестлинг — вид атлетического единоборства для определения силы мышц плечевого пояса. Два спортсмена борются, стоя за специальным столом. Локти спортсменов упираются в подушки. Побеждает тот, кто первым дотянет руку (кисть) соперника к подушке. Существует ряд техник

борьбы в армрестлинге, самая популярная из которых — «нижний крюк», когда атлет супинирует свою руку, и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление оппонента (чисто силовое действие).

3.2 Правила техники безопасности при работе в тренажерном зале

Занятия в тренажерном зале проводятся только в присутствии преподавателя физической культуры. Преподаватель должен проверять исправность тренажеров и инвентаря перед каждым занятием. Расстояние между силовыми тренажерами должно быть 1–1,5 м. Вес на штангах должен быть закреплен специальными замками, силовые стойки закреплены.

В начале учебного года преподаватель должен провести предварительный инструктаж и обучить правильной технике выполнения упражнений, объяснить правила страховки партнера.

В начале каждого учебного года необходимо проводить тест на физическую нагрузку: определение частоты сердечных сокращений до и после выполнения физических упражнений, а также уровень артериального давления до и после занятия.

При проявлении недомогания, утомления во время выполнения упражнений необходимо сразу обратиться к преподавателю. Признаками неадекватной реакции на физическую нагрузку являются: излишняя бледность, нарушение координации движений, чрезмерная краснота кожных покровов, шум в голове, головокружение.

Во избежание травм и перенапряжения базовые упражнения атлетической гимнастики должны выполняться с небольшим весом отягощения.

Контрольные вопросы:

1. Сформулируйте содержание понятия «атлетическая гимнастика».
2. Какие направления атлетической гимнастики вы знаете?

3. Назовите основные правила техники безопасности работы в тренажерном зале.

3.3 Организация учебного занятия по атлетической гимнастике

На учебных занятиях, исходя из задач профессионально-прикладной подготовки студентов академии, курс атлетической гимнастики представлен пауэрлифтингом и гиревым спортом. Содержание учебного материала каждой темы адаптировано к уровню физической подготовленности студентов академии.

Рабочая программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретическая часть изучения учебного материала знакомит студентов с порядком выполнения упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями, с принципами планирования тренировочного цикла, объемом и интенсивностью нагрузки, а также правилами отдыха, питания и сна. Очень важно объяснить студентам правила страховки и оказания первой помощи при травмах.

В практической части студенты выполняют упражнения на конкретные группы мышц с определенным интервалом отдыха, совершенствуют технику выполнения упражнений на тренажерах, а также выполняют упражнения со штангой и гантелями.

Упражнения локального воздействия:

— с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанга, гири);

— упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях);

— статические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре;

— подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки);

— сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку;

— упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке (юноши и девушки);

— полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.

Учебное занятие по атлетической гимнастике строится на общих тренировочных принципах: адекватности нагрузки, принципе систематичности, постепенности нагрузки, принципе цикличности нагрузки.

Для развития и совершенствования силы, силовой выносливости применяются следующие методы:

— метод максимальных усилий (повышение максимальной динамической силы, вес отягощения равен 100 % и более от максимального);

— метод повторных непредельных усилий (многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления);

— метод изометрических усилий (кратковременное максимальное напряжение без изменения длины мышц);

— метод изокинетических усилий (задается постоянная величина скорости движения без изменения внешнего сопротивления);

— метод динамических усилий, «ударный» метод (быстрый переход от уступающей работы мышц к преодолевающей).

В занятиях используется круговой метод (метод выполнения упражнений в одном подходе друг за другом с высокой интенсивностью) и метод развития группы определенных мышц, что способствует разнообразию тренировок и процессу наращивания мышечной массы по всему телу.

Контрольные вопросы:

1. Перечислите физические упражнения с собственным весом.
2. Опишите методы развития силовых способностей.

3. Охарактеризуйте изометрический метод.
4. Охарактеризуйте метод максимальных усилий.
5. Что такое круговая тренировка?

3.4 Занятия на тренажерах

Занятия на тренажерах направлены на развитие крупных мышечных групп. Перед началом прохождения курса занятий на тренажерах необходимо четко понимать назначение каждого из них. На первом занятии необходимо определить начальный вес отягощения, выполнять упражнение 1–2 раза, увеличивать вес до максимального усилия. 70–80 % от этого веса будет начальной цифрой отягощения.

Силовая рама. Выполнение приседаний со штангой в 2 подхода по 7 приседаний с весом штанги 70 % от максимального. Отдых между подходами до двух минут. Рабочие мышцы: мышцы бедра, ягодицы, квадрицепсы и подколенные сухожилия.

Скамья для жима лежа. Выполнение жима штанги узким хватом, широким хватом и узким хватом с локтями внутрь в 2 подхода по 7 раз с отдыхом между подходами до двух минут. Рабочие мышцы: бицепс, трицепс, широчайшая мышца спины, грудь, верхняя часть спины.

Кроссовер (крепления ручек к концу тросов) — тренажер, используемый для выполнения разнообразных упражнений на силу рук. Рабочие мышцы: трапециевидная мышца, бицепсы и трицепсы.

Турник. Подтягивания из виса (поднимание тела до положения подбородок над турником). Разные хваты и позиции рук влияют на различные группы мышц. Поднимания ног из виса (до касания стопами турника). Определение нагрузки: выполнение максимального количества раз, далее 70 % от максимума в 2–3 подхода. Рабочие мышцы: туловище, руки, плечи, пресс, мышцы таза, руки и предплечья. Различные типы подтягиваний влияют на разные группы мышц.

Верхний блок используется для укрепления широчайших мышц спины.

Тренажер для разгибания ног. Поднимание веса с помощью четырехглавой мышцы бедра при удерживании его 1–2 секунды. Этот тренажер подходит для укрепления квадрицепсов.

Тренажер для сгибания ног. Исходная позиция лежа на животе; сгибание ног с удержанием в верхней точке 1–2 секунды. Рабочие мышцы: двуглавая мышца бедра, подколенные сухожилия, тонкая мышца бедра, портняжная, икроножная, подколенная мышцы.

Тренажер для мышц спины. Разгибание туловища из положения лежа на животе, стопы закреплены. Рабочие мышцы: выпрямляющая мышца позвоночника, квадратная мышца, подвздошно-реберная, широчайшие мышцы спины, остистая, многораздельные, ягодичные мышцы и подколенные сухожилия.

Брусья. Сгибание и разгибание рук из упора на брусьях. Рабочие мышцы: плечи, трицепсы, нижняя часть груди.

Тренажер для пресса. Рабочие мышцы: прямая мышца живота, поясничные, четырехглавые, поперечно-брюшные (пирамидальные) мышцы.

Контрольные вопросы:

1. Что значит «начальный вес отягощения»?
2. Перечислите 5–10 тренажеров и их назначение.

3.5 Пауэрлифтинг

В пауэрлифтинг входит выполнение трех силовых упражнений со штангой (они же и являются контрольными):

1. приседания;
2. жим лежа;
3. становая тяга.

Приседания со штангой. Техника выполнения приседа следующая: спортсмен снимает штангу со стоек удобным хватом и располагает ее на спине на верхней части трапеции. Отойдя от стойки, атлет занимает следующую позицию: встает с прямой спиной, расставив ноги чуть шире плеч. При выполнении приседа нужно обращать внимание на следующие моменты: в нижней точке тазобедренный сустав должен оказаться ниже коленного, при этом центр тяжести должен приходиться на ступни. Подъем должен быть осуществлен с прямой спиной. После завершения элемента спортсмен должен вернуть штангу обратно на стойки.

Жим лежа на скамье. Техника выполнения жима штанги лежа на скамье следующая: спортсмен ложится на скамью и снимает гриф со стоек. При этом хват может быть средним или широким; руки должны быть прямыми, а таз приподнятым. При опускании снаряда нужно следить за скоростью жима: она должна быть максимальной; следует свести лопатки и опустить плечи; ноги должны находиться максимально близко к тазу.

Становая тяга. Спортсмен занимает исходную позицию: встает с прямой спиной, располагая ноги на ширине плеч или чуть шире. Наклонившись с прямой спиной, атлет удобным хватом берет штангу. В подъеме штанги нужно следить за тем, чтобы спина оставалась прямой, руки также были прямыми, подъем осуществлялся за счет выпрямления ног. Опускание снаряда возможно только с выпрямленными коленями и отведенными назад плечами.

Перед началом прохождения курса пауэрлифтинга необходимо пройти тесты для определения начального уровня физической подготовленности.

1. Тест на определение максимального веса в подъеме штанги в приседании: на силовой раме установление штанги весом 30 % собственного веса студента; выполнение приседания в соответствии с техникой (разминка); установление штанги весом 100 % собственного веса студента; последовательное увеличение веса штанги с «шагом» в 5 кг (3–4

подхода с отдыхом). Итогом теста является определение максимального веса в приседании.

2. *Тест на определение максимального веса штанги в жиме лежа:* на горизонтальной скамье для жима лежа установить вес 50 % собственного веса студента; последовательное увеличение веса штанги до максимума в жиме лежа (до 5 подходов с отдыхом). Итогом теста является определение максимального веса штанги в жиме лежа.

3. *Тест на определение максимального веса штанги в становой тяге:* установить на штанге вес 100 % собственного веса студента, выполнить становую тягу в соответствии с техникой (3–4 подъема в подходе, разминка); последовательное увеличение веса штанги с «шагом» 5 кг. Итогом теста является определение максимального веса штанги в становой тяге.

Для выявления показателей физического развития студента один раз в год проводятся контрольные испытания, на которых студенты показывают максимальные возможности своего организма.

Контрольные вопросы:

1. Какие тесты для определения начального уровня физической подготовленности вы знаете?
2. Какие силовые упражнения со штангой являются контрольными?

Модельное занятие для студентов 1 курса

Подготовительная часть — 20 мин.

1. ОРУ (общеразвивающие упражнения) в движении (5 мин.): ходьба; бег; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; бег спиной, боком, приставными шагами; махи прямыми руками в ходьбе вперед; махи прямыми ногами вперед; наклоны вперед на каждый шаг.

2. Упражнения в парах с набивными мячами (8 мин.): броски партнеру и ловля двумя руками над головой; броски мяча двумя руками из-за головы, то же левой и правой рукой.

3. Упражнения для разминки лучезапястного сустава и кисти рук (7 мин.): из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но упираясь в стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

Основная часть — 60 мин.

Все упражнения следует выполнять с весом 50 % от максимального. Отдых между подходами составляет 3–4 минуты. Цифры в упражнениях означают количество подходов, х — количество раз, например, 4 х 10 означает 4 подхода по 10 раз.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4 х 10. Базовое упражнение для развития больших грудных мышц.

2. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3 х 12. Угол наклона скамьи в пределах 25–40°. Упражнение для улучшения и детализации развития грудных мышц.

3. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3 х 12. Упражнение на развитие тыльных долей дельтовидных мышц.

4. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3 х 12. Упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.

5. Тяга штанги в наклоне: 4 x 10. Упражнение развивает широчайшие мышцы спины.

6. Сгибание рук со штангой стоя: 3 x 12. Упражнение развивает бицепсы.

7. «Французский» жим стоя из-за головы: 3 x 12. Упражнение развивает трицепсы — мышцы задней поверхности плеча.

8. Становая тяга со штангой: 3 x 12. Упражнение развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.

9. Приседания со штангой на спине: 4 x 10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.

10. Подъем туловища на наклонной доске: 3 подхода до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).

Заключительная часть — 10 мин.

Выполнение упражнений на растягивание мышц, упражнения на дыхание.

Модельное занятие для студентов 2 курса

Подготовительная часть — 20 мин.

1. ОРУ в движении (5 мин.): ходьба, бег; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; бег спиной, боком, приставными шагами; махи прямыми руками в ходьбе; махи прямыми ногами вперед; наклоны вперед на каждый шаг.

2. Упражнения в парах с набивными мячами (8 мин.): броски партнеру и ловля двумя руками над головой; броски мяча двумя руками из-за головы, то же левой и правой рукой.

3. Упражнения для разминки лучезапястного сустава и кисти рук (7 мин.): из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены

постепенно увеличивается). То же, но упираясь в стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

Основная часть — 60 мин.

Все упражнения следует выполнять с весом 70 % от максимального. Отдых между подходами составляет 3–4 минуты. Цифры в упражнениях означают количество подходов, х — количество раз, например, 4 х 6–8 означает 4 подхода по 6–8 раз.

1. Подъем штанги на грудь в полуприсед: 4 х 6–8.
2. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 х 6–8.
3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6–8.
4. Жим гантелей сидя от плеча с поворотом: 4 х 6–8.
5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4 х 8.
6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8–10.
7. Сгибание-разгибание рук на брусках с отягощениями: 4 х 10.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 х 6–8.
9. Упражнения для пресса.

Заключительная часть — 10 мин.

Выполнение упражнений на растягивание мышц, упражнения на дыхание.

Модельное занятие для студентов 3 курса

Подготовительная часть — 20 мин.

1. ОРУ в движении (5 мин.): ходьба, бег; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; бег спиной, боком, приставными шагами; махи прямыми руками в ходьбе; махи прямыми ногами вперед; наклоны вперед на каждый шаг.
2. Упражнения в парах с набивными мячами (8 мин.): броски партнеру и ловля двумя руками над головой; броски мяча двумя руками из-за головы, то же левой и правой рукой.

3. Упражнения для разминки лучезапястного сустава и кисти рук (7 мин.): из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но упираясь в стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

Основная часть — 60 мин.

Все упражнения следует выполнять с весом 70 % от максимального. Отдых между подходами — 3–4 минуты. Цифры в упражнениях означают количество подходов, х — количество раз, например, 4 х 6–8 означает 4 подхода по 6–8 раз. В этом комплексе применяется принцип пирамиды, позволяющий добиваться увеличения объемов мышц и силы.

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 х 12, 8, 6, 4. (1 х 12; 1 х 8; 1 х 6; 1 х 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5–5 кг. Упражнение развивает мышцы груди.

2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45°) 4 х 8–10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.

3. Жим из-за головы сидя 4 х 6–8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.

4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями: 3 х 8.

5. Тяга штанги в наклоне 4 х 12, 10, 8, 6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.

6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 х 10, 8, 6, 4. Упражнение развивает бицепсы.

7. «Французский жим» лежа 4 х 12, 10, 8, 6. Упражнение отлично развивает мышцы трицепсов.

8. Приседание со штангой 4 х 12, 10, 8, 6.

9. Подъем ног лежа на наклонной доске: максимальное количество раз.

Заключительная часть — 10 мин.

Выполнение упражнений на растягивание мышц, упражнения на дыхание.

Примерный комплекс упражнений для девушек

Подготовительная часть — 20 мин.

1. ОРУ в движении (5 мин.): ходьба, бег, бег спиной вперед, боком, приставными шагами; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.

2. ОРУ для мышц туловища, ног и рук (8 мин.): махи прямыми и согнутыми руками, наклоны, повороты туловища, приседания, выпады вперед, назад и в сторону.

3. Упражнения для разминки лучезапястного сустава и кисти рук (7 мин): из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но упираясь в стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

Основная часть — 60 мин.

Все упражнения следует выполнять с весом 30 % от максимального. Отдых между подходами — 3–4 минуты. Цифры в упражнениях означают количество подходов, х — количество раз, например, 4 х 6–8 означает 4 подхода по 6–8 раз.

1. Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1–2 на груди: 1 х 8, 1 х 6.

2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45°): 4 х 8.

3. Суперсерия (между упражнениями нет паузы для отдыха) на мышцы груди:

а) сидя разведение рук с гантелями в стороны;

б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см.

4. Суперсерии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между суперсериями пауза 1,5–2 минуты.

5. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч: 4 x 8.
6. Тяга за голову на высоком блоке хватом на ширине плеч: 4 x 8.
7. Суперсерия на мышцы рук:
- а) стоя, сгибания рук со штангой хватом снизу на ширине плеч;
 - б) сгибание-разгибание рук из упора лежа (руки на гимнастической скамейке);
 - в) 4–5 суперсерий по 10 повторений.
8. Вис на перекладине на согнутых руках на уровне подбородка с медленным опусканием в вис прямыми руками: 3 x 8.
9. Приседания со штангой на плечах: 3 x 8.
10. Становая тяга 4 x 12, 10, 8, 6 (1 x 12; 1 x 8; 1 x 6; 1 x 4).
- В перерывах между упражнениями: жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга. Выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже четырех упражнений для мышц брюшного пресса:
- а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье;
 - б) подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты (стопы закреплены);
 - в) подъем согнутых ног в висе на перекладине.
- Заключительная часть — 10 мин.*
- Выполнение упражнений на растягивание мышц, упражнения на дыхание.

3.6 Критерии и требования к спортивно-технической подготовленности студентов

Средства и методы, используемые в процессе учебно-тренировочного занятия зависят от вида спортивной подготовки обучающегося (см. таблицу 2).

*Таблица 2. Средства и методы, используемые в учебно-тренировочном занятии
в зависимости от вида спортивной подготовки*

Виды спортивной подготовки	Средства
Общефизическая подготовка	Кросс; Спортивные игры; ОРУ; Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: — силовой выносливости; — скоростной силы. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные гантельные комплексы (для укрепления основных мышечных групп).
Специальная физическая подготовка	Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы: 1. лежа; опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; 2. лежа; жим ногами; 3. сидя; разгибание ног на тренажере; 4. лежа; сгибание ног на тренажере; 5. приседания со штангой «в ножницах»; 6. в вися подъем ног максимальное количество раз; 7. отжимания в упоре лежа; 8. лежа на горизонтальной скамье; жим штанги; 9. отжимания в упоре на брусьях; 10. стоя в наклоне; разведение рук с гантелями в стороны; 11. стоя; разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; 12. лежа; подъем туловища; 13. стоя; тяга штанги к подбородку; 14. стоя; в наклоне тяга штанги к груди; 15. стоя; сгибание рук со штангой; 16. сидя; разгибание руки с гантелью из-за головы; 17. лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; 18. подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; 19. приседания со штангой на плечах; 20. лежа; разгибание рук за голову (французский жим); 21. подтягивания широким хватом;

	22. тяга станова; 23. сидя; сгибание рук со штангой в запястьях.
Техническая подготовка	Изучение основ техники при постоянном отягощении. Овладение основами техники при различных отягощениях. Использование идеомоторной тренировки — мысленного представления выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).
Тактическая подготовка	Проведение оптимальной разминки перед соревнованиями. Правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Использование специальной экипировки в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование «жимовой», майки и комбинезона для становой тяги и приседаний).

По окончании трехлетнего курса атлетической гимнастики студенты должны знать технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой; правила страховки и порядок оказания первой помощи при травмах; влияние гимнастических упражнений на телосложение; правила питания, отдыха и восстановительных процедур; правила организации тренировочных циклов; терминологию выполнения упражнений; современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию телосложения.

Также по окончании курса атлетической гимнастики студенты должны уметь технически правильно выполнять основные базовые силовые упражнения; добиваться стабильной техники выполнения основных соревновательных упражнений; выполнять жим штанги лежа на горизонтальной скамье, приседание со штангой на плечах, становую тягу штанги, рывок гири правой рукой, рывок гири левой рукой, толчок двух гирь; совершенствовать технику данных упражнений, приближать ее к индивидуальным особенностям; развивать максимальную силу.

В таблице 3 приведены нормативные показатели итогового уровня физической подготовленности обучающихся.

*Таблица 3. Контрольные нормативы
для определения уровня физической подготовленности*

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	240	230	220	210	200
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	35	30	25	20	15	40	35	30	20	15
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	40	35	30	20	10	45	40	35	30	25
Наклон вперед из положения стоя (см)	26	20	14	8	3	20	15	10	5	3
Прогибание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз за 1 мин)	15	12	9	7	5	18	15	12	10	7

3.7 Гиревой спорт

Основа гиревого спорта — подъем одной или двух гирь максимальное количество раз из положения стоя. Вес гири колеблется в параметрах 16, 24 и 32 кг. Существуют две дисциплины у мужчин и одна — у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой.

В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуска вниз в замахах без касания помоста. На выполнение каждого упражнения дается не более 10 минут.

Во время учебного занятия действуют правила безопасности, применимые ко всем занятиям атлетической гимнастики. Желательно проводить занятие с использованием специального помоста.

Техника поднимания гири такова: выполнение стартового исходного положения, предварительный замах, разгибание ног, включение мышц спины, сопровождение гири кистью руки, фиксация, замах, перемах-перехват.

Контрольные упражнения:

- рывок гири правой рукой;
- рывок гири левой рукой;
- толчок двух гирь руками.

Модельное занятие по гиревому спорту

Задачи: изучение техники выполнения рывка гири и толчка двух гирь двумя руками.

Инвентарь: гири 16 кг, 24 кг.

Подготовительная часть — 20 мин.

1. ОРУ в движении (5 мин.): ходьба, бег; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; бег спиной, боком, приставными шагами; махи прямыми руками в ходьбе; махи прямыми ногами вперед; наклоны вперед на каждый шаг.

2. Упражнения в парах с набивными мячами (8 мин.): броски партнеру и ловля двумя руками над головой; броски мяча двумя руками из-за головы, то же левой и правой рукой.

3. Упражнения для разминки лучезапястного сустава и кисти рук (7 мин.): из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены

постепенно увеличивается). То же, но упираясь в стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

Основная часть — 65 мин.

Выполнение упражнений по технике подъема гири — рывок.

Выполнение стартового исходного положения: предварительный замах, разгибание ног, включение мышц спины, сопровождение гири кистью руки, фиксация, замах, перемах-перехват.

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на расслабление и гибкость.

3.8 Правила соревнований по рывку и толчку гири

Атлет должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. После счета судьи, не касаясь гирей туловища, спортсмен опускает гирю в замах для следующего подъема. В момент фиксации вверху колени и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Во время старта или смены рук дается дополнительный замах для разгона.

Рывок не засчитывается, если:

- есть касание свободной рукой тела, гири или помоста;
- есть дожим гири вверху;
- нет фиксации;
- есть лишний замах.

Если гиря остановилась на плече или помосте, выполнение останавливается.

Выполнение подъема гири в соответствии с техникой толчка двух гирь: спортсмен закидывает две гири на грудь (исходное положение), выталкивает их при помощи подседа на полностью выпрямленные руки над головой, фиксирует их и после счета судьи принимает исходное положение (гири на груди).

Толчок не засчитывается, если:

- есть дожим гири вверху;
- нет фиксации;
- есть потеря равновесия.

При спуске гири вниз или на помост или при остановке гири на плечах выполнение упражнения останавливается.

Толчок двух гири по длинному циклу выполняется по тем же правилам, что и классический толчок, но перед очередным выталкиванием гири спортсмен опускается в положение виса, затем осуществляет подъем на грудь и выталкивание. Разрешается опускать гири как вперед (между ног), так и через стороны.

Запрещается:

- остановка гири на помосте;
- опора руками или гирями на ноги в положении виса;
- остановка гири в положении виса.

Контрольные вопросы:

1. Опишите технику выполнения рывка в гиревом спорте.
2. Опишите технику толчка двух гири.

4. РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ». ВОЛЕЙБОЛ

(В. Н. Миролюбов)

Волейбол — один из наиболее увлекательных массовых видов спорта. Его отличительной чертой является богатое и разнообразное двигательное содержание. Для людей с разным уровнем физической подготовки можно подобрать различные вариации игры. Волейбол привлекает гармоничностью, эстетикой, точностью и разнообразием движений (технические, акробатические приемы и т. д.). Волейбол относится к высококоординационным видам спорта, где за минимально короткий отрезок времени решаются творческие, интеллектуальные и тактические задачи. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве, а также развитию мгновенной реакции на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Игра вызывает положительные эмоции и чувства: жизнерадостность, бодрость, желание победить, чувство поддержки. При этом развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности и вариативности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития и активного отдыха, но и средство реабилитации.

Волейбол входит в раздел «Спортивные игры» рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» СПГХПА им. А. Л. Штиглица. Методы, средства и формы подачи материала, используемые на учебных занятиях для студентов 1–3 курсов, рассчитаны на трехлетний курс обучения.

Основными задачами программы являются следующие:

1. всестороннее физическое развитие студента, воспитание привычек соблюдения правил личной гигиены, укрепление здоровья;
2. формирование двигательной базы, умения управлять своим телом;
3. формирование интереса к спорту и потребности к систематическим занятиям волейболом;
4. развитие специальных физических и моральных качеств, способствующих быстрому совершенствованию технической и тактической составляющей игры в волейбол;
5. воспитание чувства коллективизма и сотрудничества;
6. воспитание морально-волевых качеств, установка на достижение успеха.

Подбор средств и объем физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Суммарный относительный объем общей физической подготовки для студентов 2 и 3 курсов значительно ниже, чем у студентов 1 курса. Однако периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку и интегральную отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, фланинг диска, проводятся подвижные и спортивные игры.

Подготовительные упражнения (специальная физическая подготовка) направлены на развитие специальных качеств: укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие силы и быстроты мышц, участвующих в выполнении технических приемов; прыгучести; быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением; быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы; специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой); прыжковой ловкости; специальной гибкости.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: медболами, баскетбольными, теннисными, мячами; со скакалкой; резиновыми амортизаторами; координационными лестницами; различными специальными приспособлениями, тренажерами.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности занимающихся. Занятия различаются также по интенсивности и нагрузке. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике являются центральными в системе тренировки волейболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи — вооружение волейболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия наполнены подводящими упражнениями, в них часто применяются наглядные пособия. Усилия преподавателя направлены на то, чтобы спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно.

Занятия, задачами которых ставится обучение тактике игры, призваны привить навыки умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий — индивидуальных, групповых и командных, а также полученных в процессе теоретических занятий знаний по тактике. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место на таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. На всех этапах подготовки волейболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Контрольные задания проводятся в начале и в конце каждого семестра. Это позволяет проанализировать уровень технической и физической

подготовленности студентов, смоделировать характер процесса обучения для каждой учебной группы.

4.1 История возникновения волейбола

Классический волейбол, который изначально назывался «минтоннет» (mintonette), был изобретен в 1895 году в городке Холиок штата Массачусетс Уильямом Дж. Морганом. В спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 198 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через нее баскетбольную камеру. Игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название «волейбол».

В 1897 году появились первые официальные правила: высота сетки — 198 см (6,5 фута), габариты площадки — 7,6 x 15,1 м (25 x 50 футов), масса мяча — 340 гр, окружность мяча — 63,5–68,5 см (25–27 дюймов). Количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче ее можно было повторить, играли до 21 очка в партии. С течением времени правила, технические приемы и тактика игры подвергались изменению. Таким образом, в 1915–1925 гг. были сформированы основные правила — высота сетки, количество игроков на площадке, количество касаний и др., — которые дошли и до наших дней. Однако и сегодня в связи с совершенствованием данного вида спорта и высоким уровнем профессионализма современных спортсменов правила волейбола совершенствуются и меняются.

В СССР первый официальный матч по волейболу состоялся 28 июля 1923 года между представителями творческой интеллигенции: командой Государственного техникума кинематографии и командой Высших художественно-технических мастерских. В январе 1925 года Московским

Советом физкультуры были разработаны первые официальные правила соревнований по волейболу. В 1932 году была создана Всесоюзная секция волейбола, в 1948 году вступившая в FIVB, а в 1959 году преобразованная в Федерацию волейбола СССР.

В 1964 году в Токио волейбол был включен в программу летних Олимпийских игр.

4.2 Правила игры в волейбол

Играют две команды, каждая состоит из шести человек (3 — атакующая линия, 3 — линия защиты). За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием). Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч. Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается). Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять позиции) команда должна после того, как вначале очко набрал соперник, а затем ваша сторона. В волейболе 5 партий, каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счет 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет достигнута необходимая разница в 2 очка). Игрокам задней линии запрещается атаковать из зоны атаки (трехметровая линия). При выполнении нападающего удара они должны совершить прыжок до трехметровой линии, не заступив за нее. Допускается контакт мяча с любой частью тела игрока (можно играть ногой). Если двое и более игроков дотрагиваются до мяча одновременно, то это считается одним касанием. После подачи игроки передней линии могут меняться позициями между собой. На подачу дается 8 секунд с момента свистка судьи. подача совершается только одной рукой. В каждой партии команде разрешено сделать максимум 6 замен (одновременно можно заменять сразу несколько членов команд).

Волейбольная площадка имеет прямоугольную форму размерами 18 x 9 м. В середине площадки натягивается сетка на определенной высоте от

пола: для мужчин высота сетки равна 2,43 м, высота женской сетки равна 2,24 м.

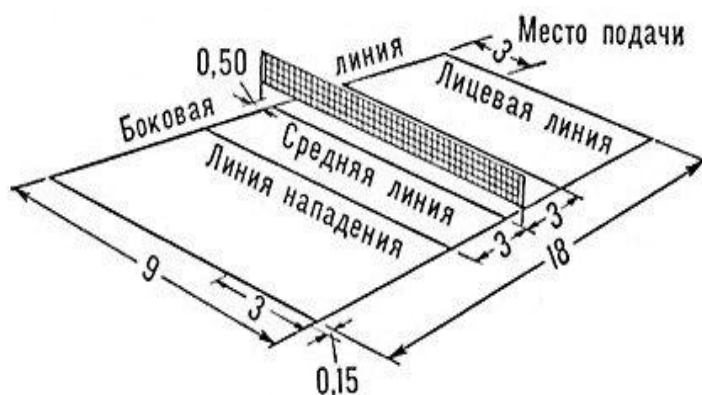


Рис. 1. Схема поля

По правилам в волейболе площадка каждой команды условно имеет 6 зон, каждой из которых присвоен номер. Переход игроков осуществляется по часовой стрелке.

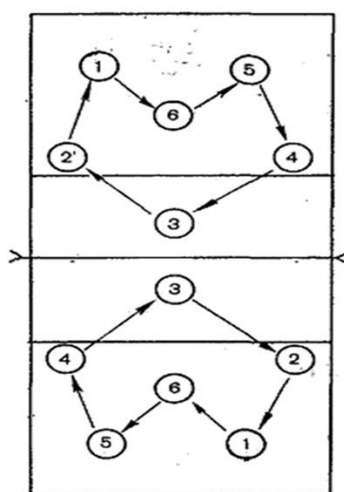


Рис. 2. Схема перехода игроков

Длина окружности волейбольного мяча — 65–67 см, вес мяча — 270–280 гр.

Контрольные вопросы:

1. Кем, в каком году был изобретен волейбол?
2. В каком году появились первые официальные правила?

3. В каком году была сформирована Федерация волейбола СССР?
4. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?
5. Сколько человек играет на площадке?
6. Назовите длину и ширину волейбольной площадки.
7. Как называются линии на площадке?
8. Какова высота женской и мужской сетки?
9. Назовите количество и расположение зон.
10. Как выполняется переход игроков на площадке?

4.3 Организация и содержание занятий по волейболу

Учебное занятие по волейболу построено в соответствии с такими общепедагогическими принципами и основными принципами тренировки, как:

— непрерывность тренировочного процесса: необходимо осознавать, что пропуск нескольких учебно-тренировочных занятий ведет к потере тренированности, что возвращает спортсмена на исходный уровень;

— постепенность: следует учитывать начальный уровень физической подготовки, применять нагрузки, сопоставимые с возможностями организма. Чем выше уровень подготовки, тем больше нагрузки, объем, и интенсивность тренировки (адаптация к нагрузке);

— принцип волнообразности динамики нагрузок: высокие тренировочные нагрузки должны своевременно снижаться и чередоваться с отдыхом и восстановительными процедурами;

— цикличность — тренировочный цикл («круг»). Согласно этому принципу каждый последующий «круг» отличается от предыдущего изменением средств, методов, величин и характера нагрузок, но решает одну и ту же задачу;

— принцип адекватности — это принцип, в котором учитывается как возрастные особенности человека, так и половые, и медицинские противопоказания.

Учебно-тренировочное занятие по волейболу включает в себя теоретическую, общефизическую, специальную, техническую, тактическую и интегральную подготовку. Подбор средств и объем подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Суммарный относительный объем общей физической подготовки для студентов 2 и 3 курсов значительно ниже, чем у студентов 1 курса. Однако периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку и интегральную отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, фланинг диска, проводятся подвижные и спортивные игры.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: медболами, баскетбольными, теннисными, мячами; со скакалкой; резиновыми амортизаторами; координационными лестницами; различными специальными приспособлениями, тренажерами.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь содержания с характером соревновательной игровой деятельности занимающихся.

Занятия различаются по интенсивности и нагрузке. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике являются центральными в системе подготовки волейболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи — вооружение волейболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия наполнены подводящими

упражнениями, в них часто применяются наглядные пособия. Усилия преподавателя направлены на то, чтобы студенты овладели рациональной техникой правильно.

Занятия по обучению тактике игры призваны научить использовать теоретические знания и умело применять в игре изученные технические приемы, а также навыки тактических действий: индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. На всех этапах подготовки волейболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Контрольные задания проводятся в начале и в конце каждого семестра. Это позволяет проанализировать уровень технической и физической подготовленности студентов, смоделировать характер процесса обучения для каждой группы.

Учебно-тренировочное занятие структурно имеет три части:

— подготовительную — переход организма в рабочий режим (вработываемости). В зависимости от поставленных задач большее внимание уделяется подготовке тех мышечных групп, которые будут в большей степени участвовать в решении этих задач;

— основную — освоение, изучение и совершенствование новых технических приемов, тактических взаимодействий, общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: силы мышц, прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости;

— заключительную — плавный переход из рабочего режима в режим покоя и восстановления. Могут использоваться подвижные игры с

небольшой интенсивностью или упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц и суставно-связочного аппарата.

На начальном этапе обучения (для студентов 1 курса) необходимо сформировать и закрепить базовые навыки игры в волейбол, изучить правила игры и обучить основам техники, развивать специальные физические качества для игры в волейбол: координационные способности, реакцию выбора и реакцию на летящий объект.

На 1 курсе студенты изучают основные, фундаментальные технические приемы:

- стойки и перемещения;
- передача мяча двумя руками сверху;
- передача мяча двумя руками снизу;
- нападающий удар;
- прямая нижняя подача.

Стойка — это исходное положение игрока в ожидании выполнения приема мяча. Различают высокую, среднюю и низкую стойки, характеризующиеся степенью сгибания ног. Стойка — устойчивое положение, в котором стопы шире плеч, одна нога впереди, другая чуть сзади. Впереди должна стоять нога, ближняя к боковой линии: это позволит автоматически развернуть корпус к большей части площадки при разгибании ног на приеме мяча. Важно отметить, что стойка должна позволять максимально быстро перейти к перемещению; для этого игроку необходимо перенести центр тяжести вперед и приподнять заднюю часть стопы, основной упор оставить на передней части. Данное положение стоп позволяет сократить время на перемещение, так как заблаговременно исключает фазу переноса центра тяжести и подготавливает к отрыву стопы от опоры. Выделяют также исходное положение — это базовая поза, удобно и рационально принимающаяся до начала выполнения технических действий. Исходные положения зависят от технических приемов, места на площадке и индивидуальных особенностей игрока. Во время игры игрокам необходимо

быстро перемещаться по площадке с целью выбора максимально удобной и целесообразной позиции для исполнения технического приема.

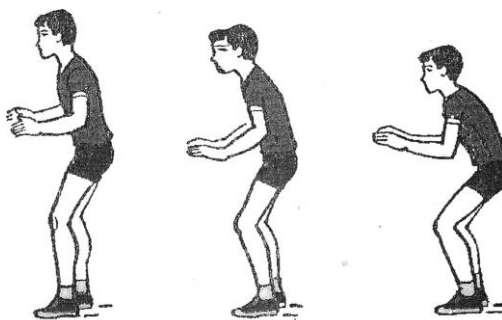


Рис. 3. Стойки: высокая, средняя, низкая

Передача мяча двумя руками сверху является наиболее подходящей для выполнения атакующего действия. Различают несколько способов передачи мяча: двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке.

Главным преимуществом передачи мяча двумя руками сверху является надежность и «ювелирная» точность. При выполнении этой передачи в исходном положении ноги игрока немного согнуты в коленных суставах, кисти рук подняты перед лицом так, что большие пальцы находятся примерно на уровне лба (касание кистями рук мяча ниже уровня лба может привести к такой технической ошибке, как захват мяча). Кисти рук слегка повернуты внутрь и повторяют контур мяча, указательные и большие пальцы рук образуют треугольник. При приближении мяча встречное движение к нему начинают ноги: они выпрямляются в коленных суставах, за этим в движение включаются руки: они разгибаются в локтевых суставах и выпрямляются навстречу мячу.

Основную нагрузку принимают на себя большие пальцы рук (не дают мячу «провалиться» вниз), указательные и средние пальцы (не дают мячу соскользнуть и улететь за голову). Остальные пальцы рук удерживают мяч с боков, добавляя больше точности и контроля мяча во время передачи.

Важно, чтобы это действие не привело к захвату мяча. Движения ног, туловища и рук выполняются последовательно снизу вверх. После

соприкосновения с мячом корпус и руки диктуют направления полета мячу, выпрямляясь и разворачиваясь в направлении заданной точки передачи.

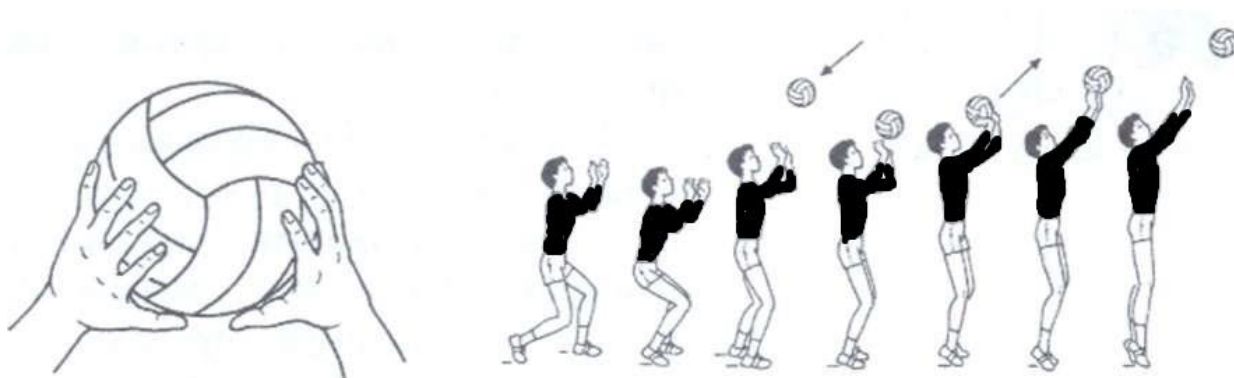


Рис. 4. Захват мяча

Прямая нижняя подача — одна из самых надежных и простых как в исполнении, так и в атакующей эффективности разновидность подачи. Служит чаще для ввода мяча в игру, нежели для того, чтобы сбить прием и принести очки команде. При овладении мастерством ее исполнения можно весьма результативно использовать на любительском уровне. Нижняя прямая подача состоит из 5 фаз: исходное положение, подброс, замах, удар, послеударное движение. Название берется из ее исполнения, так как по мячу выполняется удар с низкого подброса (на уровне пояса) отведенной назад рукой; отсюда и получается, что мяч летит снизу-вверх через сетку.

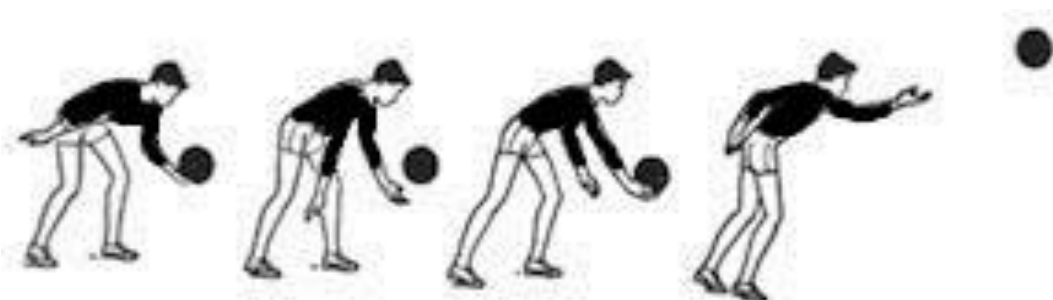


Рис. 5. Прямая нижняя подача

Нападающий удар, атака — любое действие, направленное через сетку. Нападающий удар — это технический элемент, с помощью которого можно направить мяч выше верхнего края сетки по кратчайшей траектории в площадку соперника. В атакующем ударе как в силовом, агрессивном и эстетически красивом действии скрыта притягательность к волейболу.

Однако это действие является и одним из сложнейших, так как требует не только высокого уровня общей физической подготовленности, но и крайне высокого уровня координационных способностей. Основную сложность составляет многофазность: взаимодействие с летящим мячом в безопорном положении и одновременной работы нижней и верхней частей туловища.

Передача мяча двумя руками снизу является основным способом приема подачи и атакующего удара. При этом способе приема важную роль играет исходное положение (низкое или среднее), верхняя часть туловища слегка наклонена вперед, руки приподняты на уровне груди или чуть ниже. Мяч принимается на предплечья вытянутых вперед рук. Кисти рук должны быть собраны в симметричный «замок», это позволит создать ровную платформу, с которой мяч соприкоснется и создаст условие для отскока прямо перед собой. Для лучшего контроля мяча необходимо поднять руки так, чтобы игроку было видно место соприкосновения рук с мячом во время приема. От траектории, дальности и направления отскока мяча будет зависеть угол наклона корпуса. Основную работу выполняют ноги, которые разгибаются из средней или низкой стойки вверх, что позволяет мячу отскочить дальше и выше.

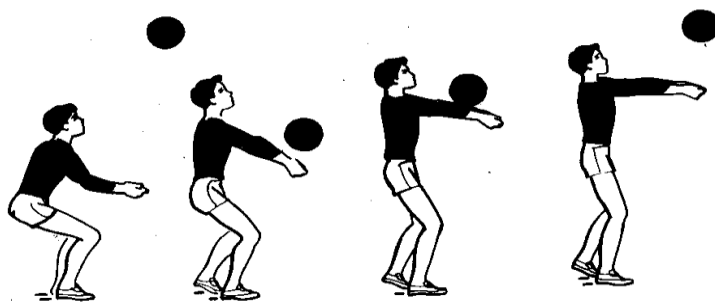


Рис. 6. Передача мяча двумя руками снизу

На 2 курсе продолжается изучение, закрепление и совершенствование навыков игры в волейбол: обучение новым техническим приемам, тактике игры и правилам судейства, формирование чувства коллективной ответственности у студентов, развитие морально-волевых качеств. Студенты изучают технические приемы:

- одиночное блокирование;
- верхняя прямая подача.

Одиночное блокирование — это прием, являющийся оборонительным действием у сетки, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. В современном волейболе игра невозможна без применения данного приема. С помощью поднятых над сеткой рук можно закрыть направление удара, а так как при выполнении этого технического действия разрешено заносить руки над сеткой на сторону соперника, добиться эффективного отскока в площадку атакующей стороны. Основная сложность заключается в выборе места (которое поможет закрыть направление удара), выборе времени (когда именно необходимо прыгнуть и вынести руки над сеткой), высоте поднятых над сеткой рук (чем выше, тем меньше шансов перебить блок в атаке) и степени заноса рук на сторону соперника (для отскока мяча от рук вниз).

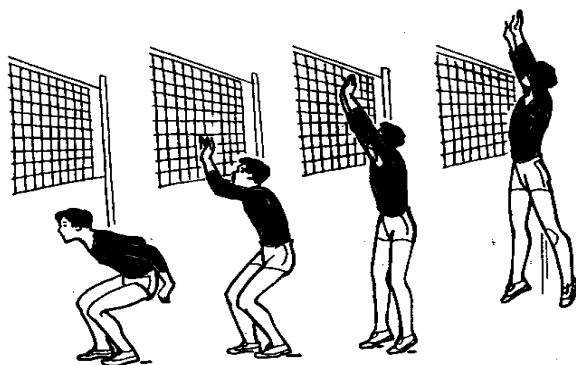


Рис. 7. Одиночное блокирование

Верхняя прямая подача — самый популярный вид подач. Отличается от нижней прямой подачи мяча высокой сложностью и точностью. Так же, как и нижняя подача, включает в себя пять фаз. Однако мяч направляется не снизу вверх, а по преимущественно прямой траектории над сеткой. Замах по своей технике схож с броском теннисного мяча из-за головы. Удар осуществляется прямой рукой впереди игрока выше головы. Соприкосновение с мячом выполняет центр ладони напряженной кисти, при этом большой палец руки отведен максимально в сторону.

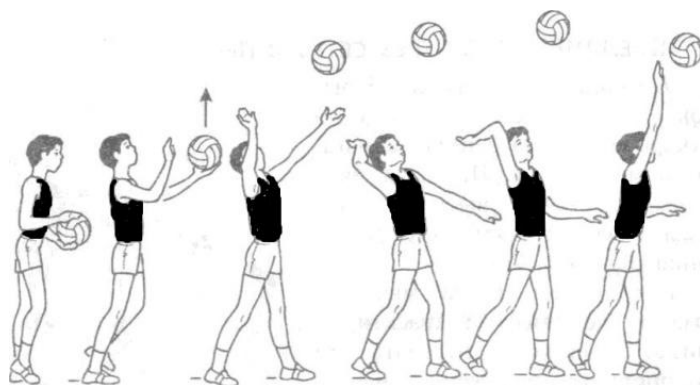


Рис. 8. Верхняя прямая подача

Основными учебными задачами для студентов 3 курса является совершенствование навыков игры в волейбол, судейства, создание представления о тактическом командном взаимодействии в современном волейболе.

Во время третьего года обучения студенты осваивают следующие приемы:

- атакующий удар с задней линии;
- прием мяча одной рукой;
- групповое блокирование.

Атакующий удар с задней линии. Техника исполнения этого приема не отличается от техники атакующего удара у сетки. Однако здесь для удара выполняется прыжок не вертикально вверх, а поступательно вперед-вверх после отталкивания. Очень важно, чтобы игрок задней линии верно выбирал место исходного положения и готовился к атаке, так как в момент толчка он не должен заступать в атакующую зону (на трехметровую линию волейбольной площадки).

Прием мяча одной рукой выполняется как в падении, так и в опорном положении. Данный прием используют только в том случае, когда дотянуться до мяча двумя руками не представляется возможным. Отбивать мяч необходимо предплечьем, кулаком и внешней частью ладони.

Групповое блокирование — прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Выполняется двумя и тремя

игроками при максимально близком расположении друг к другу, одновременном выпрыгивании и выносе рук над сеткой. Важным фактором является своевременное перемещение игроков в сторону атаки и одновременный прыжок с выносом рук на сторону противника. Групповое блокирование является очень результативным способом защиты, так как способно закрыть большую часть направления атаки противника.

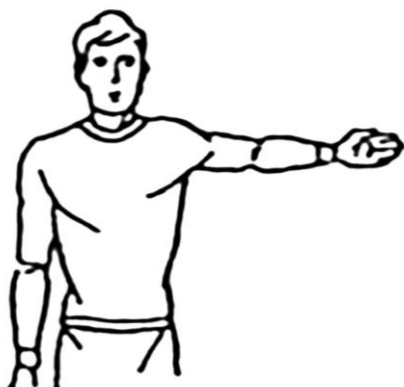
Контрольные вопросы:

1. Назовите и охарактеризуйте стойки в волейболе.
2. Какие способы перемещения на волейбольной площадке вы знаете?
3. Что такое исходное положение?
4. Как выполняется прием мяча двумя руками снизу?
5. На что влияет угол наклона рук во время передачи мяча двумя руками снизу?
6. Назовите основные ошибки при выполнении передачи мяча двумя руками сверху.
7. Какая передача мяча считается наиболее надежной в волейболе: двумя руками сверху или двумя руками снизу?
8. Откуда и каким игроком выполняется подача мяча?
9. Как правильно выполнить наброс мяча для нижней прямой подачи?
10. Что такое одиночное блокирование?
11. Какие критерии влияют на эффективность выполнения блокирования?
12. Какие основные ошибки может допустить игрок при выполнении блокирования?
13. Чем эффективна верхняя прямая подача?
14. Расскажите, как правильно выполнить подброс мяча для выполнения верхней прямой подачи.
15. Какие разновидности верхней прямой подачи вы знаете?
16. Какие приемы входят в защитные действия в волейболе?
17. Сколько очков необходимо набрать в волейболе, чтобы выиграть партию?

4.4 Жесты судьи в волейболе

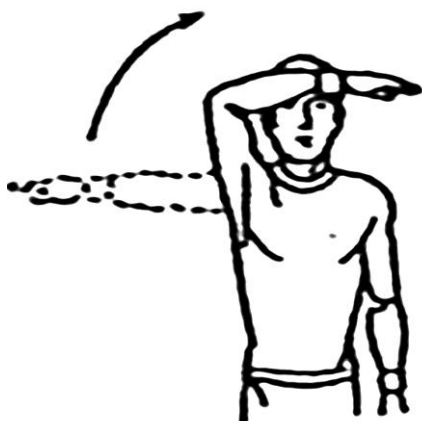
Каждый игрок должен знать жесты, которые применяет судья для демонстрации причины поданного сигнала. Это поможет без лишних вопросов и объяснений указать на характер ошибки.

1.



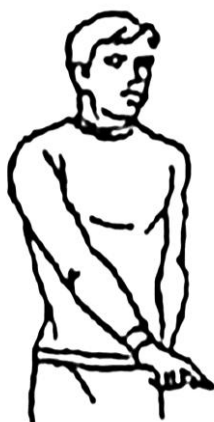
Подающая команда: указать вытянутой в сторону подающей команды рукой.

2.



Подача: согнуть руку в локтевом суставе после показа жеста «Подающая команда».

3.



Заступ: провести ладонью в стороне линии заступа.

4.



Смена сторон площадки: вытянуть руки в стороны команд.

5.



Перерыв, таймаут: одной ладонью накрыть вторую ладонь, поднятую пальцами вверх так, чтобы образовалась буква «Т».

6.



Замена: круговое движение предплечьями вокруг друг друга.

7.



Конец партии или встречи: скрестить руки перед грудью.

8.



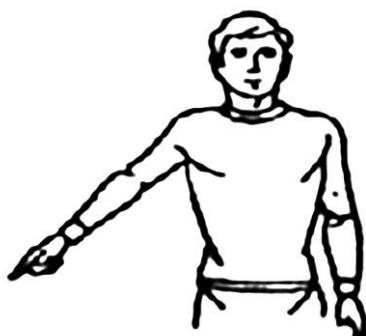
Подъем мяча, задержка мяча: поднятая рука снизу-вверх развернутой вверх ладонью.

9.



Ошибка расстановки: круговое движение пальцем параллельно полу.

10.



Мяч в поле: указательным пальцем указать на сторону, где упал мяч.

11.



Мяч за пределами поля (в ауте): поднять обе руки вертикально вверх, ладони на уровне головы развернуты к лицу.

12.



Двойное касание: поднять руку с разогнутыми двумя пальцами.

13.



Четыре касания: поднять руку с разогнутыми четырьмя пальцами.

14.



Касание игроком сетки: указать вытянутой рукой на сетку или коснуться ее.

15.



Ошибка игрока задней линии на атаке или игра на стороне соперника: поднять руку вверх и опустить предплечье вниз.

16.



Спорный мяч, обоюдная ошибка:
поднятые обе руки с разогнутыми
большими пальцами.

17.



Касание мяча: провести ладонью по
пальцам поднятой перед собой руки.

Контрольные вопросы:

1. В чем заключается особенность группового блокирования?
2. Какой способ перемещения к основному блокирующему используется?
3. Назовите основные технико-тактические ошибки при групповом блокировании.
4. В чем отличие нападающего удара с задней линии от нападающего удара с передней линии?
5. Каким жестом указать на ошибку в расстановке команды?
6. В каких положениях игрок может сыграть одной рукой?
7. Назовите основные ошибки при игре одной рукой.
8. Что такое атака в волейболе?
9. Что такое заступ и как его обозначить жестом?
10. Сколько партий играется в волейболе?

Модельное занятие для студентов 1 курса

Задача — закрепление изученного материала по технике передач и подачи.

Инвентарь: набивные и волейбольные мячи.

Подготовительная часть — 20 мин.

1. ОРУ: ходьба, бег; ходьба на передней части стопы, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; перемещение приставными шагами правым, левым боком, два правым, два левым с поворотом через грудь, с поворотом через спину; одноименные вращения прямыми руками в плечевом суставе в сочетании с подскоками, разноименные вращения прямыми руками в сочетании с бегом; наклоны вперед под каждый шаг; выпады вперед, в сторону; прыжки толчком двух ног, одной ноги вперед и вверх; попарные ускорения.

2. Упражнения с набивными мячами в парах через сетку: броски над собой и партнеру с последующей ловлей мяча двумя руками над головой; броски мяча через сетку двумя руками из-за головы поочередно левой и правой рукой.

3. Упражнения для кистей рук: из упора стоя у стены попеременное и одновременное сгибание рук в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами стороны в вниз, вверх, расставлены или пальцы рук вместе, расстояние от стены увеличивается или уменьшается в зависимости от уровня занимающихся); перемещение на руках (в упоре лежа) в левую и в правую сторону по кругу, стопы остаются в упоре на месте.

Основная часть — 65 мин.

1. Выполнение передачи мяча двумя рукам сверху и двумя руками снизу: в парах, выполнение передачи двумя руками сверху партнеру после ловли; выполнение передачи двумя руками сверху после наброса мяча партнером; выполнение передачи мяча двумя руками снизу партнеру после

ловли; выполнение передачи мяча двумя руками снизу после наброса партнером.

2. Выполнение и изучение техники нижней прямой подачи: выполнение подброса мяча перед собой не бьющей рукой на нужную высоту и расстояние для выполнения нижней прямой подачи; выполнение удара по зафиксированному в хвате двумя руками на уровне пояса мячу напарником стоящему напротив; выполнение нижней прямой подачи партнеру с небольшого расстояния от него; в парах, выполнение нижней прямой подачи через сетку с трехметровой линии.

3. Учебная игра: студенты распределяются на две команды и соревнуются, какая команда быстрее подаст 10 подач через сетку. Игроки выполняют подачи поочередно с одной и с другой стороны сетки. В команде игроки подают подачи друг за другом.

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на эластичность и гибкость суставно-связочного аппарата.

Модельное занятие для студентов 2 курса

Задача: обучение прямому нападающему удару в прыжке.

Инвентарь: теннисные, набивные и волейбольные мячи, облегченные поролоновые мячи.

Подготовительная часть — 20 мин.

ОРУ: ходьба, бег со сменой направления движения по звуковому сигналу; ходьба на передней части стопы, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; перемещение приставными шагами правым, левым боком, два правым, два левым с поворотом через грудь, с поворотом через спину; одноименные вращения прямыми руками в плечевом суставе в сочетании с подскоками, разноименные вращения прямыми руками в сочетании с бегом; наклоны вперед под каждый шаг; выпады вперед, в сторону; прыжки толчком двух ног, одной ноги вперед-вверх; попарные

ускорения; броски волейбольного мяча в парах. Из-за головы двумя руками, поочередно правой и левой рукой. С боку вытянутой в сторону прямой рукой после скручивания в поясничном отделе позвоночного столба. Прямой рукой снизу вверх на максимальную высоту и в руки партнера. Броски мяча в прыжке из глубокого приседа, в прыжке после двух шагов разбега; из средней волейбольной стойки, стоя спиной к партнеру, по сигналу нужно повернуться и поймать (отбить мяч любым волейбольным приемом). То же, но выполняется наброс либо теннисного, либо волейбольного мяча. Теннисный мяч нужно поймать, волейбольный — вернуть передачей.

Основная часть — 65 мин.

1. Обучение прямому нападающему удару в прыжке:

- имитация разбега стоя лицом к сетке;
- имитация разбега с последующим прыжком вертикально вверх;
- в парах через сетку выполнение разбега с прыжком и броска теннисного мяча через сетку в руки партнеру;
- в парах выполнение удара по наброшенному партнером мячу стоя в упоре на двух ногах;
- то же, но наброс партнером выполняется немного влево и вправо от выполняющего;
- в парах через сетку выполнение нападающего удара в прыжке после собственного подброса мяча;
- с двух сторон площадки в зоне № 4 выполняется нападающий удар с наброса мяча партнером из зоны № 3;
- то же, но нападающий удар из зоны № 2;
- игра «Стрелки и утки»: студенты распределяются на две команды. Одна команда стрелков, другая команда уток. Команда стрелков располагается с двух сторон за трехметровой линией волейбольной площадки, другая часть команды за лицевой линией, команда «уток» распределяется в середине между этими линиями. Задача команды стрелков — за кратчайший срок «выбить уток» поролоновыми мячами. Количество

мячей зависит от количества участников. Побеждает команда, выбившая уток за меньшее количество времени.

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на эластичность и гибкость суставно-связочного аппарата.

Модельное занятие для студентов 3 курса

Задача — обучение групповому блокированию.

Инвентарь: волейбольные мячи, гимнастические скамейки.

Подготовительная часть — 20 мин.

ОРУ в движении: ходьба, бег; бег с заданиями после сигнала: поворот в прыжке вокруг себя, принять упор лежа, выполнить имитацию разбега для нападающего удара. Перемещение змейкой, приставным шагом по волейбольной площадке лицом к сетке в разных стойках (высокая, средняя, низкая), с высоким подниманием колена. Одноименные вращения прямыми руками в плечевом суставе в сочетании с подскоками, разноименные вращения прямыми руками в сочетании с бегом; наклоны вперед под каждый шаг; выпады вперед, в сторону; прыжки толчком двух ног, одной ноги в сторону-вверх через линию волейбольной площадки; челночный бег 9 x 10.

Основная часть — 65 мин. Обучение технике перемещения для выполнения группового блокирования.

1. Упражнение «в помощь крайнему»: две колонны игроков располагаются в третьей зоне лицом к сетке, два блокирующих стоят напротив сетки в зонах № 2, и игроки выполняют имитацию прыжка на блок с перемещением к ближайшему «крайнему» игроку в зону № 2 или № 4 и последующим парным выпрыгиванием на двойной блок.

2. Упражнение «в помощь центральному»: две колонны игроков располагаются в зонах № 2 и № 4. Два блокирующих стоят напротив сетки в зоне № 3. Из колонн поочередно игроки выполняют имитацию прыжка на

блок с перемещением к ближайшему «центральному» игроку в зону № 3 с последующим парным выпрыгиванием на двойной блок.

3. В парах стоя друг напротив друга через сетку в прыжке передать мяч над сеткой партнеру.

4. В парах стоя друг напротив друга через сетку. Один участник выпрыгивает на блок, второй кидает мяч в руки блокирующего над сеткой.

5. Две колонны участников располагаются по обе стороны площадки в зоне № 4, далее в зоне № 2. Нападающий удар через сетку из зоны № 4 и № 2 после передачи пасующего. После атаки уходят на блок.

6. Игра в волейбол. Противодействуя каждому атакующему удару, команда защитников должна выполнять групповое блокирование. Розыгрыш каждой команды происходит обязательно в 3 касания.

Заключительная часть — 5 мин.

Медленный бег по периметру волейбольной площадки. Упражнения на дыхание.

4.5 Контрольные испытания

К концу *первого года обучения* студенты должны знать терминологию волейбола, основные правила игры и основы судейства, правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Также студенты к концу первого года обучения должны уметь выполнять нижние подачи мяча, прием и передачу мяча двумя руками снизу и двумя руками сверху, нападающий удар в опоре, основные стойки и перемещения.

Контрольными заданиями для студентов 1 курса являются следующие.

1. *Челночный бег*. Суммарная длина дистанции — 30 м. Двумя линиями (старта и контроля) отмечается расстояние в 5 м. По сигналу испытуемому необходимо за кратчайший срок пробежать 5 м шесть раз (в одну сторону и

обратно). При этом обе ноги выполняющего должны каждый раз быть за линиями.

2. *Прыжок вверх толчком двумя ногами.* Для измерения высоты подъема общего центра тяжести применяется конструкция В. М. Абалакова. Прыжок вверх толчком двумя ногами сочетается с активным махом рук из-за спины вперед-вверх; испытуемый не должен выходить из отметки на полу 50 x 50 см. Из трех попыток засчитывается лучшая.

3. *Передача мяча двумя руками сверху в стену.* Студент выполняет серию передач в подвешенный на высоте 3 метра гимнастический обруч, при этом сам располагается на расстоянии 2,5 м от стены. Считаются передачи, подряд попавшие в цель без нарушений расстояния до стены. Дается 2 попытки.

4. *Нижняя прямая подача мяча.* При выполнении элемента в полном объеме технических требований подать мяч, стоя за пределами игрового поля на противоположную сторону площадки. Дается 10 попыток.

5. *Нападающий удар из упора.* Испытуемый, стоя в зоне № 4, выполняет нападающий удар в опоре (без прыжка) с наброса преподавателя из зоны № 3. Учитывается попадание в пределы противоположной площадки и техническое исполнение элемента. Дается 10 попыток.

6. *Передача мяча двумя руками сверху на точность.* Передача выполняется из зоны № 3 в зону № 4. В зоне № 4 кладется коврик для фитнеса или гимнастический обруч на расстоянии 0,5 м от центральной линии и 0,5 м от боковой линии. Задача испытуемого — выполнить передачу с наброса преподавателя из зоны № 6 и попасть в отмеченный участок. Дается 10 попыток, учитывается высота 1,5–2,5 м над сеткой и точность попадания.

К концу *второго года обучения* студенты должны знать терминологию, правила игры и основы судейства с показом жестами ошибок, тактику командного взаимодействия на площадке, историю развития волейбола в СССР.

Также студенты к концу второго года обучения должны уметь использовать изученные приемы в двусторонней игре, выполнять нападающий удар в прыжке, выполнять верхнюю прямую подачу, выполнять одиночное блокирование.

Контрольными заданиями для студентов 2 курса являются следующие.

1. *Челночный бег «елочкой»*. На волейбольной площадке попарно на боковых линиях расположено 6 фишек или набивных мячей на расстоянии 3, 6 и 9 м от лицевой линии, еще одна отметка расположена по центру за лицевой линией (старт-финиш). По сигналу испытуемый должен поочередно коснуться отмеченных точек, каждый раз возвращаться до отметки старта. Фиксируется время прохождения всей дистанции.

2. *Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из положения седа на полу*. Из исходного положения седа ноги врозь испытуемый выполняет бросок в даль набивного мяча весом 1 кг. Из трех попыток учитывается лучшая.

3. *Передача мяча двумя руками сверху на точность*. Передача выполняется стоя в зоне № 3 в зону № 4. В зоне № 4 кладется коврик для фитнеса или гимнастический обруч на расстоянии 0,5 м от центральной линии и 0,5 м от боковой линии. Задача испытуемого — выполнить передачу с наброса преподавателя из зоны № 6 и попасть в отмеченный участок. Дается 10 попыток, учитывается высота 1,5–2,5 м над сеткой и точность попадания.

4. *Прием мяча двумя руками снизу*. Преподавателем выполняется нацеленный наброс через сетку испытуемому, стоящему поочередно в зонах № 1, 6 и 5. Задача принимающего — отбить мяч и направить его по высокой траектории в зону № 3, отмеченную флажками или фишками. На каждую зону дается по 5 попыток.

5. *Нападающий удар в прыжке*. Испытуемый, стоя в зоне № 4, выполняет нападающий удар в прыжке после двух шагов разбега. Передачу на удар осуществляет преподаватель, стоя в зоне № 3. Учитывается

попадание в пределы противоположной площадки и техника выполнения элемента. На задание дается 10 попыток.

6. *Одиночное блокирование.* Испытуемый располагается в зоне № 3 напротив сетки. Нападающий удар выполняется преподавателем с собственного наброса из положения стоя на стуле в зоне № 3 с противоположной стороны. Дается 10 попыток, засчитываются только те, при которых мяч от блока отскочил в пределы площадки противоположной стороны.

7. *Верхняя прямая подача мяча.* При выполнении элемента в полном объеме технических требований нужно подать мяч стоя за пределами игрового поля на противоположную сторону площадки. Дается 10 попыток.

К концу *третьего года обучения* студенты должны знать хронологию значимых событий в волейболе, основы судейства с помощью жестов, означающих ошибки в игре, тактику командного взаимодействия 4–2, знать, как объяснить игрокам допущенные ошибки.

Также студенты к концу третьего года обучения должны уметь использовать изученные приемы в двусторонней игре, выполнять передачу мяча за голову, использовать размен игроков при командном взаимодействии 4–2, выполнять групповое блокирование использовать по необходимости игру одной рукой в защите.

Контрольными заданиями для студентов 3 курса являются следующие.

1. *Передача мяча двумя руками сверху за голову на точность.* Передача выполняется стоя в зоне № 3 в зону № 2. В зоне № 2 кладется коврик для фитнеса или гимнастический обруч на расстоянии 0,5 м от центральной линии и 0,5 м от боковой линии. Задача испытуемого — выполнить передачу за голову стоя лицом в зону № 4 с наброса преподавателя из зоны № 6 и попасть в отмеченный участок. Дается 10 попыток, учитываются высота 1,5–2,5 м над сеткой и точность попадания.

2. *Групповое блокирование.* Испытуемые располагаются в зоне № 3 и № 4 напротив сетки. Нападающий удар выполняется преподавателем с

собственного наброса из положения стоя на стуле в зоне № 2 с противоположной стороны. Удары производятся по линии, по диагонали поочередно или в произвольном порядке. Дается 10 попыток, засчитываются только те, при которых мяч от блока отскочил в пределы площадки противоположной стороны.

3. *Передача мяча двумя руками сверху* из зоны № 3 в зоны № 4 и № 2 по сигналу. Наброс на передачу выполняется преподавателем из глубины площадки в момент опускания мяча, подается сигнал, указывающий, в какую зону необходимо дать передачу, прямо перед собой в зону № 4 или за голову в зону № 2. Дается 10 попыток, учитывается точность и правильность исполнения.

4. *Атакующие действия у сетки* с противодействующим блоком или без него. Передачу на удар выполняет преподаватель, студент выполняет сидку за блок при его наличии или выполняет удар при отсутствии блока. За 10 попыток учитывается как правильность выполнение упражнения, так и точность попадания в площадку.

5. *Блокирование и оттяжка от сетки*. Испытуемый располагается в зоне № 2 напротив сетки. Нападающий стоя на другой стороне площадки в зоне № 4 выполняет нападающий удар в прыжке (скидку) или стоя. Защитнику необходимо выполнить элемент блокирования в случае, если атака производится в прыжке, или оттянуться от сетки, если определяет, что нападающий выполняет атаку стоя или выполняет скидку. Дается 10 попыток, учитывается принятие правильного решения защитником.

5. РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ». БАСКЕТБОЛ

(Л. В. Миронова)

Баскетбол как один из видов спортивных игр входит в программу дисциплины «Физическая культура и спорт» СПГХПА им. А. Л. Штиглица. Целью освоения дисциплины является формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов. В то же время одна лишь общая физическая подготовка не может полностью решить эти задачи. Немаловажно развитие и совершенствование специальных физических качеств с целью максимального использования двигательных возможностей и двигательного опыта применительно к избранной профессии.

Игра в баскетбол привлекает разнообразием естественных движений: ходьба, бег, повороты, прыжки, передачи и броски мяча. Как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки баскетбол решает задачи по развитию ловкости и координации, быстроты реакции. Баскетбол — командная игра, где формируется позитивная психология общения, воспитание духа коллективизма и ответственности. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического воспитания студентов.

5.1 История возникновения и развития баскетбола

Игры, напоминающие по описанию современный баскетбол, можно обнаружить еще у древних скандинавов или мексиканских индейцев. До сих пор в Северной Мексике встречается модернизированная версия одной из

таких игр — «Пок-Та-Пок». В 1891 году в США молодой преподаватель Джеймс Нейсмит прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Постепенно баскетбол из США проник сначала на восток (в Японию, Китай, Филиппины), а потом — в Европу и Южную Америку. В 1904 году на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный турнир между командами нескольких городов, а в 1936 году баскетбол вошел в программу летних Олимпийских игр. В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). В 1949 году ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (НБА).

Первое упоминание о баскетболе в России принадлежит пропагандисту физкультуры и спорта петербуржцу Георгию Дюперону (1901 год). В 1906 году преподаватель из США Эрик Мораллер познакомил членов спортивного общества «Маяк» в Санкт-Петербурге с правилами игры; вскоре состоялся первый баскетбольный матч. В нем приняли участие «команда зеленых» и «команда лиловых», получившие свое название по цвету маек спортсменов. Возглавлял команду «лиловых» один из первых баскетболистов России Степан Васильевич Васильев, которого впоследствии стали называть «дедушкой русского баскетбола». В том же 1909 году был проведен первый в России официальный турнир. В 1920 году Высшим советом физической культуры баскетбол был введен в программу школ Всевобуча как обязательная дисциплина. В 1930 году при Всесоюзном совете физической культуры была создана Всесоюзная секция баскетбола. В 1959 году после образования Союза спортивных обществ и организаций СССР секция была преобразована в Федерацию баскетбола. На Олимпиадах 1956, 1960 и 1964 годов советская команда получила «серебро», в 1968 году — «бронзу», а в 1972 году впервые выиграла олимпийский турнир, победив в финале сборную США с минимальным перевесом 51:50. В 1990-е годы россияне

выступали на олимпийских баскетбольных турнирах менее удачно. В настоящее время баскетболом в России занимаются свыше 4 миллионов человек.

5.2 Правила игры в баскетбол

Баскетбольная площадка. Игровое поле для баскетбола имеет прямоугольную форму и твердое покрытие. Покрытие площадки не должно иметь никаких изгибов, трещин или любых других деформаций. Размер площадки для баскетбола составляет 28 м в длину и 15 м в ширину (стандарт). Высота потолка должна быть не меньше 7 м, а на профессиональных площадках потолки поднимают на высоту 12 м и выше. Освещение должно равномерно охватывать всю площадку и не мешать передвижению игроков.

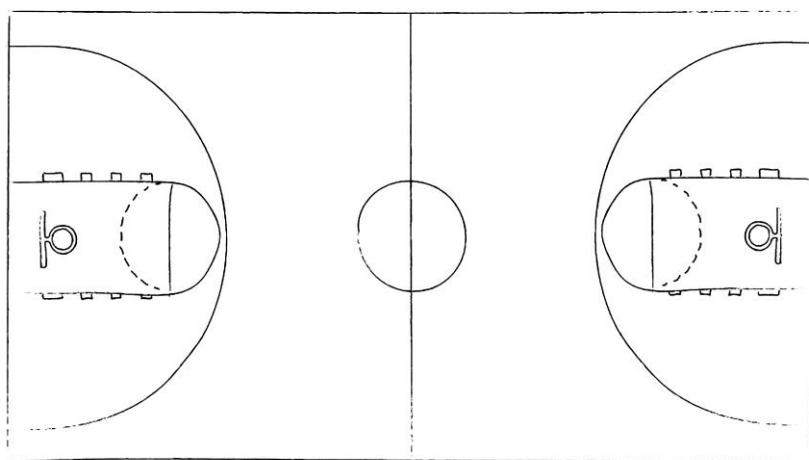


Рис. 9. Схема баскетбольной площадки

Баскетбольный мяч имеет сферическую форму, выкрашен в утвержденный оттенок оранжевого цвета и имеет рисунок в виде восьми вставок и черных швов.

Баскетбольное кольцо и щит. Размер и высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет 3,05 м (стандарт). Диаметр кольца для баскетбола колеблется от 45 см до 45,7 см. Само кольцо должно быть выкрашено в ярко

оранжевый цвет. К кольцу крепится специальная сетка длиной 40–45 см. Баскетбольное кольцо расположено на расстоянии 15 см от щита.

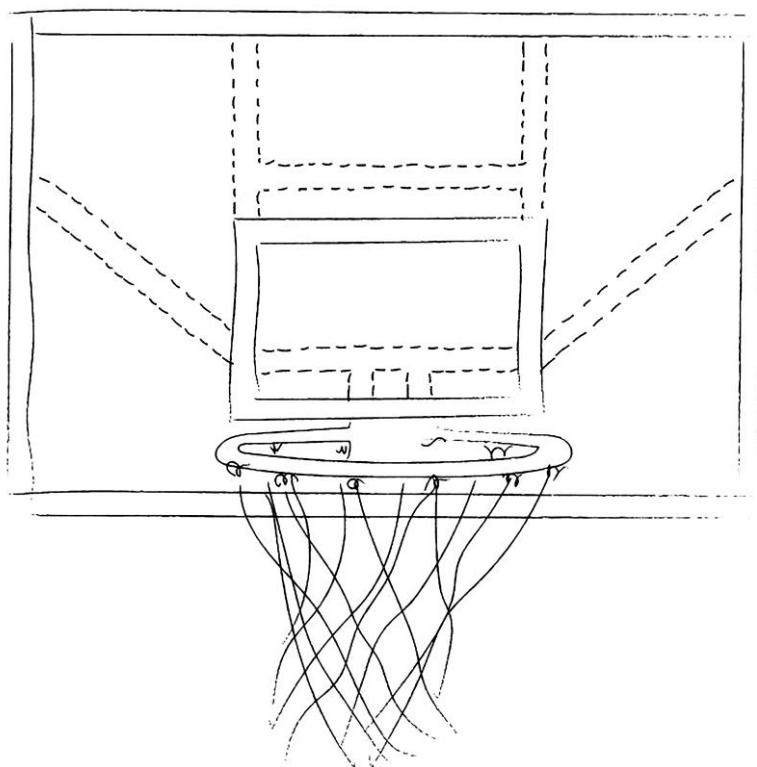


Рис. 10. Баскетбольное кольцо

Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда утвердился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня.

В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им об пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас. Правило трех секунд запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд.

Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации. Так, например, в NBA матч состоит из 4 таймов по 12 минут, а в FIBA каждый такой тайм длится по 10 минут. Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе трехочковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается пятиминутный овертайм, если и он закончился вничью, то назначается следующий, так до тех пор, пока не будет определен победитель.

Контрольные вопросы:

1. В какой стране была придумана игра в баскетбол?
2. В каком году баскетбол вошел в программу Олимпийских игр?
3. Сколько периодов длится баскетбольный матч?
4. Сколько игроков команды играет на поле?
5. Объясните правило трех секунд.

5.3 Организация и проведение учебных занятий по баскетболу

При решении образовательных и воспитательных задач учебный процесс опирается на обязательные принципы обучения, к коим относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуального подхода, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

Спортивная подготовка включает теоретический, технический, физический, тактический и психический компоненты. Учебное занятие по баскетболу проводится в соответствии с общими принципами построения тренировки и структурно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть включает:

— общеразвивающие упражнения на основные группы мышц и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (разнообразные виды ходьбы и бега, махи рук, наклоны, повороты туловища, выпады вперед и в сторону, махи ног);

— подготовительные упражнения, сходные по координации и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия (упражнения для развития быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести).

В основной части идет обучение техническим приемам и тактике игры.

В заключительной части выполняются упражнения на дыхание, на растягивание суставно-связочного аппарата, на расслабление.

Важной составляющей в занятиях баскетболом является правильное планирование физической нагрузки за счет постепенности ее возрастания, доступности и систематичности воздействия. Характерной чертой игры в баскетбол является высокая плотность занятий за счет быстроты передвижений и передач мяча партнерам. Эмоциональная составляющая игры также повышает эффективность воздействия упражнений, вызывая ответные реакции всех систем организма.

Для достижения тренировочного оздоровительного эффекта интенсивность работы (физическая нагрузка) должна составлять примерно 60–80 % от максимального потребления кислорода. Если это процент больше 80, то такая работа по воздействию ближе к анаэробной, т. е. с использованием кислородного долга, что как раз характерно для баскетбола.

При проведении учебного занятия преподаватель должен ориентироваться на уровень физической подготовленности студентов, контролировать уровень нагрузки, оценивать степень утомления студентов по внешним признакам (краснота, учащенность дыхания, потоотделение) и измеряя пульс (ЧСС).

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по баскетболу применяют несколько методов организации занимающихся: фронтальный (одновременное выполнение задания всеми занимающимися); поточный (выполнение задания одним за другим); групповой (распределение занимающихся на несколько групп и поочередное выполнение задания); метод круговой тренировки (распределение групп по станциям и выполнение задания по кругу).

Выбор метода организации занимающихся зависит от уровня их подготовленности, этапа обучения и поставленных задач, а также условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря). На начальном этапе обучения основным техническим приемам целесообразно использовать фронтальный и групповой методы. В процессе совершенствования навыков игры эффективны поточный метод и круговая тренировка.

Техника игры — это сложившаяся в процессе развития баскетбола совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Понятие *«прием техники»* обозначает систему движений, сходных по структуре и направленных на решение одной игровой задачи.

Для успешного овладения техникой игры в обучении следует придерживаться следующей последовательности:

- обучение стойкам и передвижениям;
- обучение технике владения мячом в нападении;
- обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;

— обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

Стойка баскетболиста. Перед выполнением любого приема баскетболист занимает наиболее устойчивое положение, в котором ноги согнуты, ступни расставлены параллельно на ширину плеч (или одна выставлена вперед), туловище слегка наклонено, тяжесть тела распределена равномерно на обеих ногах, руки согнуты перед туловищем.



Рис. 11. Стойка баскетболиста

Ведение мяча осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой). Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу. Ведение дает возможность игроку двигаться с мячом по площадке с разной скоростью и в любом направлении, позволяет уйти от плотно опекающего защитника и организовать стремительную контратаку.

Техника баскетбола делится на два больших раздела: техника нападения (передвижения, владения мячом) и техника защиты (передвижения, техника отбора мяча и противодействие).

Техника нападения. Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов игрок может оторваться от противника, правильно выбрать место для последующей атаки. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину.

Ловля мяча — это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, выполняется одной или двумя руками.

Передача мяча — прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Существует много различных способов передач мяча, которые применяют в зависимости от игровой ситуации:

1. *передача двумя руками от груди* позволяет быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние, мяч посылают вперед резким выпрямлением рук с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение;

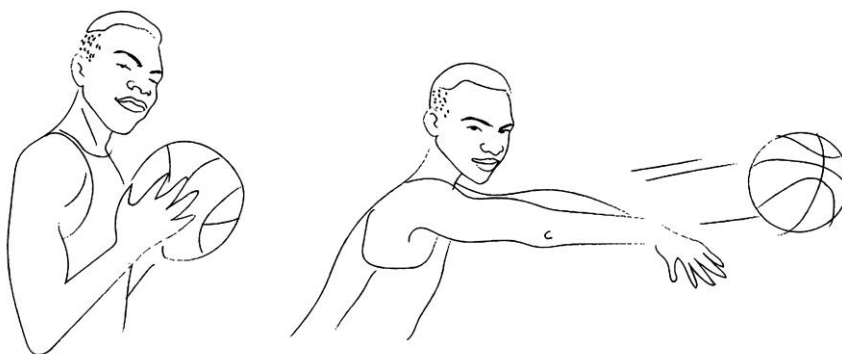


Рис. 12. Передача двумя руками от груди

2. *передача двумя руками сверху* используется на средние расстояния в условиях плотной опеки противника. Игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и захлестывающим движением кистей рук направляет мяч партнеру;

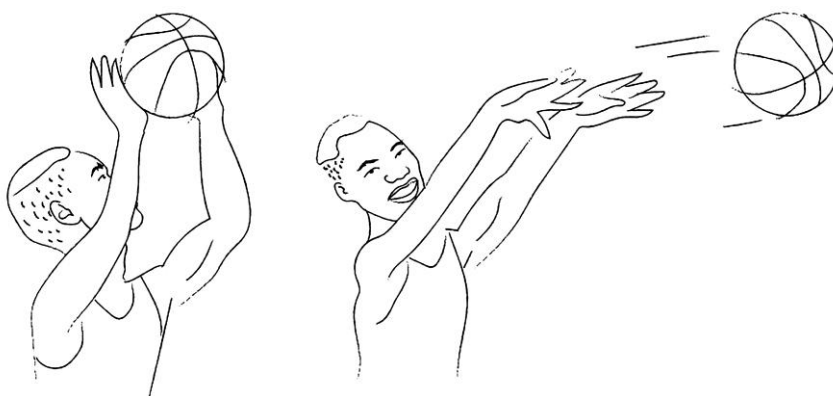


Рис. 13. Передача двумя руками сверху

3. *передача двумя руками снизу* применяется, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки;

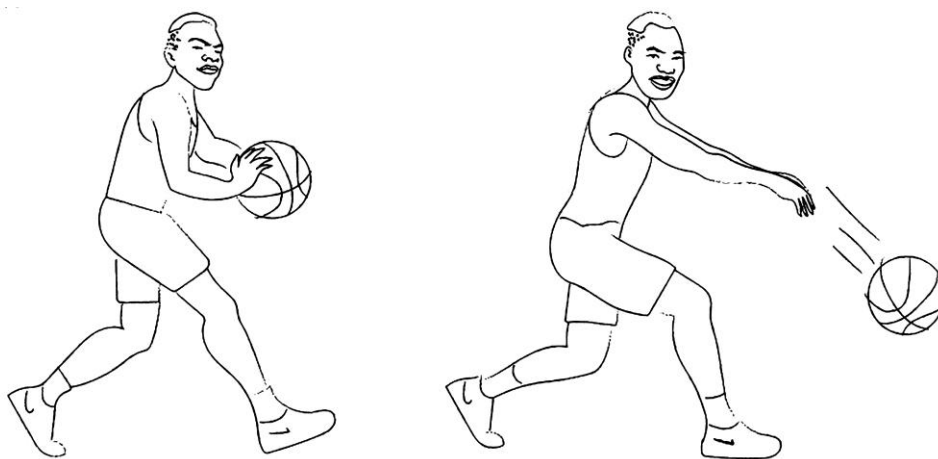


Рис. 14. Передача двумя руками снизу

4. *передача одной рукой от плеча* — наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние;

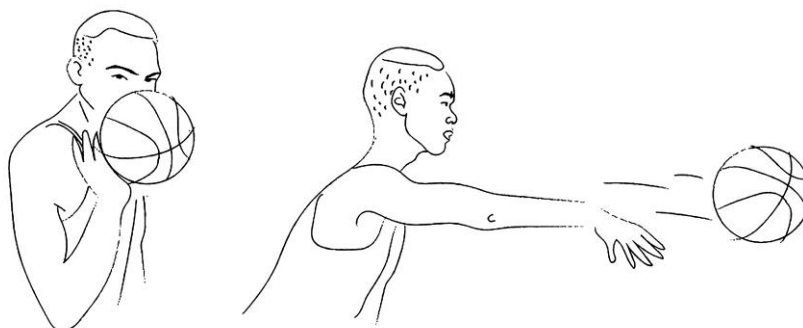


Рис. 15. Передача одной рукой от плеча

5. *передача одной рукой сверху* применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния;

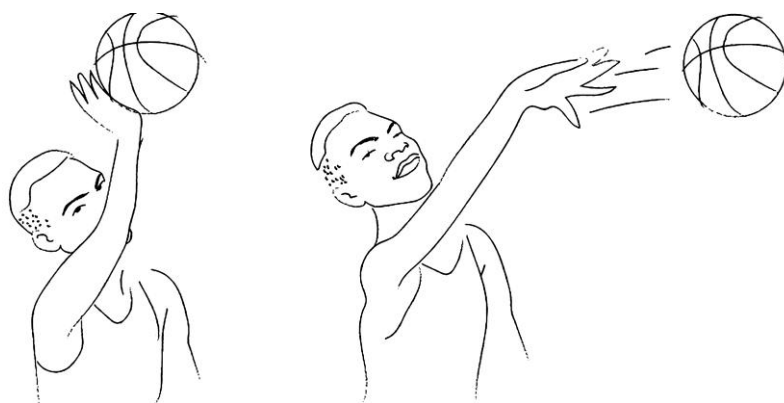


Рис. 16. Передача одной рукой сверху

6. *передача одной рукой снизу* выполняется, когда противник усиленно старается перехватить передачу поверху;

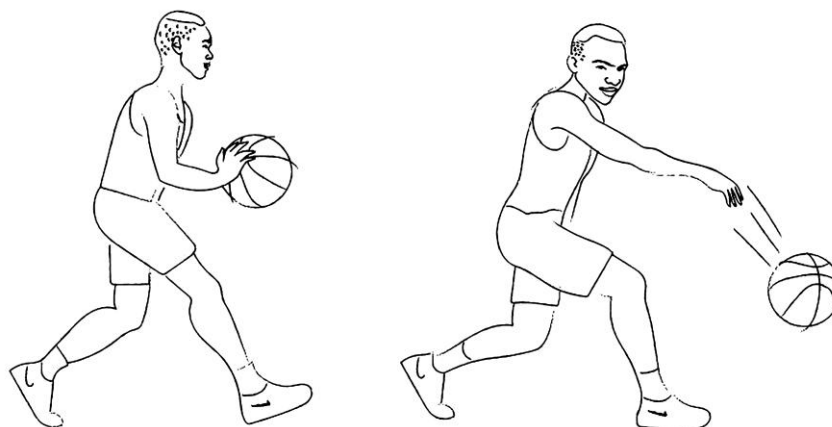


Рис. 17. Передача одной рукой снизу

7. *передача одной рукой сбоку* сходна с передачей одной рукой снизу;

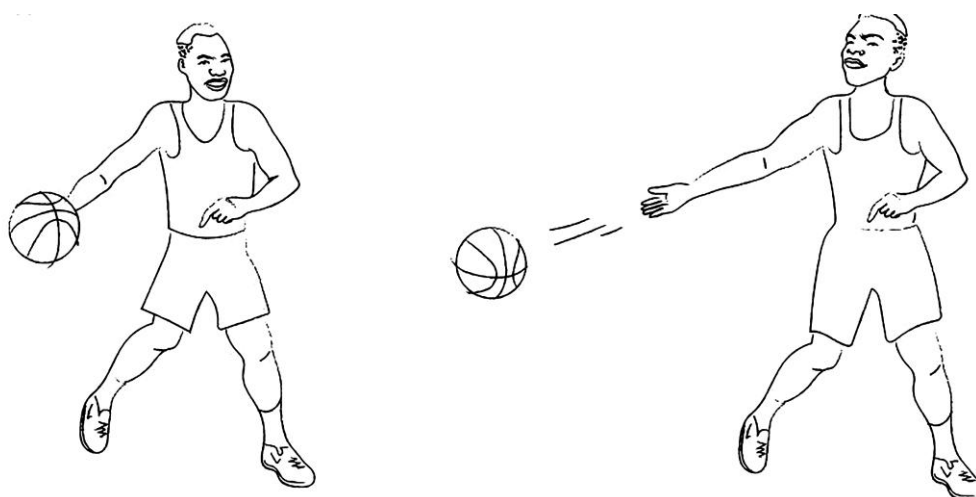


Рис. 18. Передача одной рукой сбоку

8. *передача двумя руками «из рук в руки»* используется для передачи партнеру, находящемуся близко к игроку с мячом.

Броски мяча в корзину также различаются по типам.

Бросок двумя руками от груди используется для атаки с дальних дистанций при отсутствии противодействия защитника: полностью выпрямить руки вверх-вперед по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий легкий толчок; одновременно с движением рук выпрямляются и ноги.



Рис. 19. Бросок двумя руками от груди

Бросок двумя руками сверху применяется со средних дистанций при плотной опеке противника: мяч выносится над головой слегка согнутыми в локтевых суставах руками, туловище слегка отклоняется назад, руки выпрямляются вверх-вперед, делается энергичный толчок кистями рук.

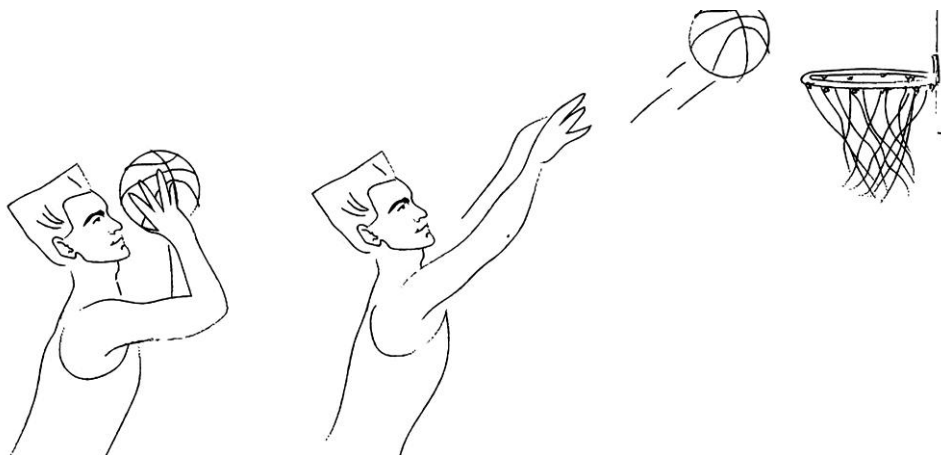


Рис. 20. Бросок двумя руками сверху

Бросок двумя руками снизу выполняется преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках корзины в затяжном прыжке.



Рис. 21. Бросок двумя руками снизу

Бросок одной рукой от плеча — распространенный способ атаки корзины с места со средних и дальних дистанций.

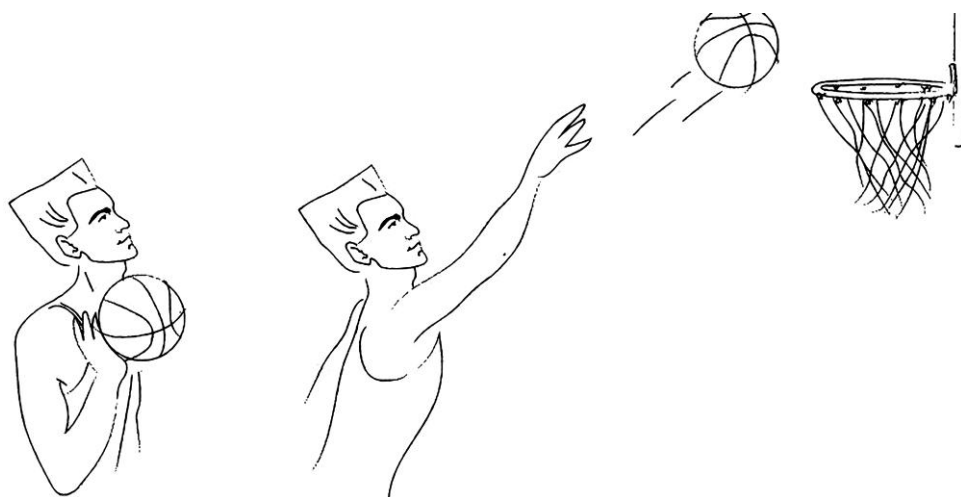


Рис. 22. Бросок одной рукой от плеча

Бросок одной рукой сверху используется для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита. При броске мячу придается обратное вращение за счет мягкого движения кисти руки.

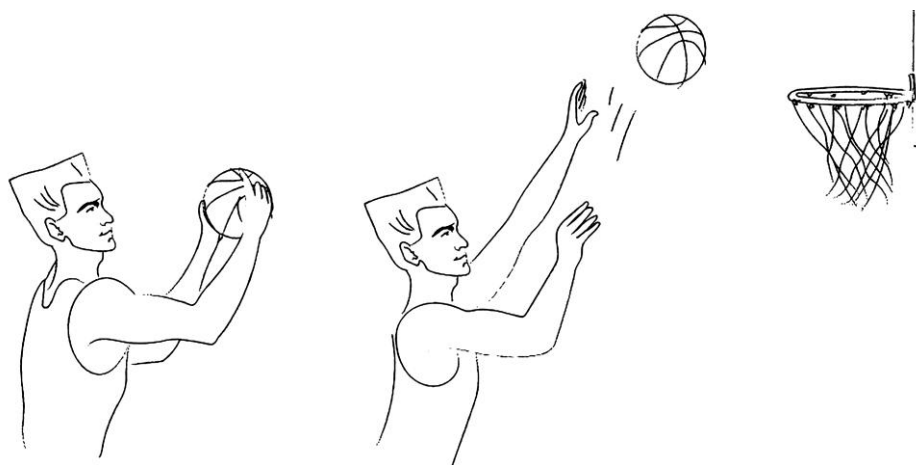


Рис. 23. Бросок одной рукой сверху

Добивание мяча выполняется одной (двумя) руками в прыжке, после того, как мяч отскакивает от щита или пролетает вблизи корзины. Прыгнув вверх, игрок принимает мяч на раскрытую кисть руки и толкает его в корзину.



Рис. 24. Добивание мяча

Применяя различные приемы в определенном сочетании, нападающий стремится уйти от защитника или обыграть его в единоборстве.

Выполнение *финтов* основано на быстроте действий, умении быстро переключаться с одного движения на другое и чувстве равновесия. В технике выполнения финтов различают начальное (ложное) движение и заключительное (истинное). Ложное движение нужно выполнять так, чтобы противник принял его за истинное и сделал соответствующее защитное движение.

Техника защиты. Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен находиться в устойчивом положении, сохранять в стойке положение равновесия, быть готовым передвигаться в любом направлении или быть

готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины или получения мяча.

Для овладения мячом используются следующие приемы: вырывание мяча, выбивание мяча из рук противника, выбивание мяча при ведении, перехват мяча при передаче или ведении, накрывание мяча при броске, отбивание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча в сторону при броске соперника.

Контрольные вопросы:

1. Что такое техника игры в баскетболе?
2. Расскажите о классификации техник игры в баскетбол.
3. Что такое техника нападения?
4. Что такое техника защиты?
5. Какие существуют броски мяча в корзину?

5.4 Содержание занятий для студентов 1 курса

Главной целью практических занятий по баскетболу на 1 курсе является повышение уровня физической подготовленности студентов и овладение ими основными техническими элементами игры в баскетбол.

Содержание занятий по баскетболу для первокурсников подробно изложено в таблице 4.

Таблица 4. Содержание занятий по баскетболу для студентов 1 курса

Вид подготовки	Содержание занятия
Теоретическая подготовка	История возникновения баскетбола. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
Общая физическая подготовка (ОФП)	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Подвижные игры.
Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
Техническая подготовка	Передвижения в стойке баскетболиста. Остановка прыжком и двумя шагами. Прыжок толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

	скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.
Тактическая подготовка	Нападение: выход для получения мяча на свободное место, обманный выход для отвлечения защитника. розыгрыш мяча короткими передачами; атака кольца; наведение своего защитника на партнера. Защита: противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке кольца. Подстраховка.
Игровая подготовка	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Большое значение на учебных занятиях первого курса должно уделяться подводящим упражнениям. Игровые упражнения, выполняемые в двойках, тройках и командах, создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность пространственных, силовых и временных параметров движений).

Баскетбол — командная игра, следовательно, требует тесного сотрудничества партнеров по команде. Для развития навыков коллективной игры в подготовительной и заключительной части занятия используются подвижные игры. Согласованность действий в противоборстве с соперниками становится решающим фактором достижения победы.

К концу первого года обучения студенты должны знать историю возникновения баскетбола, правила игры, правила соревнований по баскетболу. Также студенты-первокурсники должны уметь применять изученную технику выполнения перемещений, передач, ловли и ведения мяча; обучиться игровой ориентации в мини-баскетболе.

Контрольные задания и нормы исполнения для студентов 1 курса представлены в таблице 5.

Таблица 5. Контрольные задания для студентов 1 курса

№	НОРМАТИВ		БАЛЛЫ				
			5	4	3	2	1
1 семестр							
1.	Штрафные броски	Юноши	9	7	5	4	2
		Девушки	7	5	3	2	1
2.	Передача в парах в движении 2 x 28 м		Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Четыре ошибки
3.	Комплексное упражнение с двойным шагом		Без ошибок + два попадания	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки
2 семестр							
1.	Штрафные броски	Юноши	9	8	6	4	2
		Девушки	8	6	4	2	1
2.	Передача мяча в стену за 30 сек., количество раз	Юноши	55	50	45	40	35
		Девушки	50	45	40	35	25
3.	Броски с двойного шага после ведения, кол-во попаданий	Юноши	10	8	6	4	2
		Девушки	10	8	6	4	2

5.5 Содержание занятий для студентов 2 курса

Определяющей задачей занятий на втором курсе является совершенствование технических элементов, дальнейшее развитие умений и навыков игры, повышение уровня развития специальных физических качеств.

Содержание занятий для студентов второго курса представлено в таблице 6.

Таблица 6. Содержание занятий по баскетболу для студентов 2 курса

Вид подготовки	Содержание занятия
Теоретическая подготовка	Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Правила игры мини-баскетбола.
Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц; эстафеты без предметов и с мячами; упражнения для развития силы; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития ловкости; комбинированные упражнения по круговой системе; развитие прыгучести.
Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке: бег змейкой приставными шагами, спиной вперед, бег с остановками, поворотами, рывками по свистку, эстафетный бег с передачами мяча. Развитие специальной прыгучести: прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками, серийные выпрыгивания из приседа; эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах; прыжки со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков. Упражнения для развития игровой ловкости: передачи мяча в стену с последующей ловлей, чередование передач и ведения на месте и в движении, ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера; Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
Техническая подготовка	Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом; повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений. Передачи двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками. Ведение со сменой рук без зрительного контроля.

	Обводка соперника с изменением направления. Сочетания ведения, передач и ловли мяча. Броски в кольцо двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и в движении после двух шагов. Броски после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины. Штрафной бросок двумя и одной рукой от плеча. Бросок с места со средней дистанции.
Тактическая подготовка	Нападение: розыгрыш мяча игроками команды; организация атаки кольца; «передай мяч и выходи»; заслон защитнику партнера; наведение на партнера своего защитника; взаимодействие «Треугольник»; взаимодействие «Тройка»; «Малая восьмерка»; скрестный выход; система быстрого прорыва; система нападения без центрального игрока. Защита: противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке; подстраховка партнера; переключение на другого нападающего; проскальзывание; групповой отбор мяча; противодействие «Тройке»; противодействие «Малой восьмерке»; система личной защиты.
Игровая подготовка	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. Овладение основами тактики командных действий. Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

На этапе совершенствования навыков игры в баскетбол, осуществляемом на втором курсе обучения, немаловажное значение имеет соревновательная деятельность. Преподаватель организует мини-соревнование с конкретно поставленными задачами. С целью достижения результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных условиях. Это могут быть уменьшение или увеличение игровой площади, уменьшение или увеличение количества игроков на площадке, игра на заданное количество очков, игра по упрощенным правилам и др.

Соперничество и борьба за первенство усиливают комплексное воздействие на организм занимающихся, способствуют развитию и улучшению всех физических качеств.

К концу второго года обучения студенты должны знать историю возникновения баскетбола в России и достижения баскетболистов России на мировой арене, а также владеть баскетбольными приемами на уровне умений и навыков, уметь выстраивать индивидуальные и групповые тактические действия.

Контрольные задания и нормы исполнения для студентов 2 курса представлены в таблице 7.

Таблица 7. Контрольные задания для студентов 2 курса

№	НОРМАТИВ		БАЛЛЫ				
			5	4	3	2	1
3 и 4 семестры							
1.	Штрафные броски	Юноши	10	8	6	4	2
		Девушки	8	6	4	2	1
2.	Передача мяча в стену за 30 секунд, количество раз	Юноши	55	50	45	40	35
		Девушки	50	45	40	35	25
3.	Броски с двойного шага после ведения, количество попаданий	Юноши	10	8	6	4	2
		Девушки	10	8	6	4	2

5.6 Содержание занятий для студентов 3 курса

Определяющими задачами занятий на 3 курсе являются совершенствование технического мастерства командных взаимодействий и совершенствование навыков организации, проведения и судейства соревнований. Занятия на 3 курсе носят характерные черты игровой направленности, а отработка технических элементов и тактических игровых навыков проходит в игровой и соревновательной форме.

Содержание занятий для студентов 3 курса представлено в таблице 8.

Таблица 8. Содержание занятий для студентов 3 курса

Вид подготовки	Содержание занятия
Теоретическая подготовка	Современное развитие мирового баскетбола. Судейская жестикуляция и терминология.
Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Комбинированные упражнения. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000 м.
Специальная физическая подготовка (СФП)	Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости
Техническая подготовка	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты. Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками. Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками. Скрытые передачи. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Перевод под ногой, за спиной. Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу. Добивание в кольцо двумя руками в прыжке. Обучение броску крюком. Разноудаленные броски с места и в движении. Обучение технике трехочкового броска. Бросок в прыжке одной рукой.
Тактическая подготовка	Командная атака кольца противника. Обучение заслону на месте и в движении. Наведение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Защита. Противодействие атаки кольца. Подстраховка. Групповой отбор мяча. Система зонного прессинга.
Судейская и инструкторская практика	Освоение инструкторских и судейских навыков. Судейство матча.

К концу третьего года обучения студенты должны обладать знаниями о современном развитии мирового баскетбола, знать основы судейской терминологии и жестикуляции. Также студенты-третьекурсники должны уметь выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту; выполнять «наведение» в нападающих действиях; использовать «групповой отбор» в защитных командных действиях; ловить мяч одной рукой при встречном движении; передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14–16 м); выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход; обводить соперника с изменением скорости; перехватывать мячи при передаче его соперником; действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2 х 1); действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (3 х 1, 3 х 2); использовать систему «быстрого прорыва» в нападающих командных действиях; использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях; действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1 х 2); действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника или двух защитников (1 х 3, 2 х 3); перестраиваться в защите, чтобы противодействовать «быстрому прорыву» соперников.

Контрольные задания и нормы исполнения для студентов 2 курса представлены в таблице 9.

Таблица 9. Контрольные задания для студентов 3 курса

№ №	НОРМАТИВ	БАЛЛЫ					
		5	4	3	2	1	
5 и 6 семестры							
1.	Штрафные броски	Юноши	10	8	6	4	2
		Девушки	9	6	4	2	1
2.	Ведение мяча правой и левой рукой 4 x 14 м, сек.	Юноши	13,5	13,8	14,1	14,5	15,0
		Девушки	14,5	14,8	15,1	15,5	16,0
3.	10 бросков с 5 точек, количество попаданий	Юноши Девушки	10	7	5	3	1

6. РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ». БАДМИНТОН

(С. И. Галушко)

В рамках рабочей программы раздела «Спортивные игры» учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами академии изучается бадминтон. Этот вид спорта может использоваться и как оздоровительное (рекреативное), и как профессионально-прикладное (обеспечивающее развитие образовательного потенциала личности) средство физического воспитания.

Игра в бадминтон примечательна своей техникой и тактикой, предъявляет высокие требования к скоростной, скоростно-силовой подготовленности занимающихся, их координационным способностям, быстрой двигательной реакции, тактическому мышлению и виртуозной работы экстраполяции.

Бадминтон представляет собой «чистую игру с лета» в отличие от настольного и большого тенниса. Игроки перебрасывают волан в пределах площадки с целью не дать волану коснуться площадки на своей стороне и пробить его через сетку на сторону противника таким образом, чтобы тот не смог его отразить.

Игра в волан известна с XIV века. Родиной этой игры является Япония. Шесть веков назад в Японии играли деревянными ракетками в «Ойбане», что в переводе на русский язык означает «летающее перо». «Летающим пером» была спелая вишня с вставленными в нее пятью гусиными перьями и засушенная на солнце. Играли в «летающее перо» во Вьетнаме, Индонезии, Индии, Китае, Франции. Во Франции подобная игра носила название «же-де-пом» (игра с яблоком). Английские средневековые гравюры на дереве изображают крестьян, перекидывающих друг другу волан. Играли в подобную игру и в России. Об этом свидетельствуют гравюры XVIII века.

Большое внимание данной игре уделялось в Англии, в которой с XIX века она пользовалась большой популярностью. В 1873 году были проведены

первые показательные выступления в местечке Бадминтон близ Лондона. Отсюда и ее название. В 1897 году были разработаны первые правила игры в бадминтон.

В двадцатых годах XX века бадминтон стал развиваться в США, Индии, Канаде, Франции, Дании, Шотландии.

В 1934 году была учреждена Международная федерация бадминтона (ИБФ), в состав которой вошли девять стран: Англия, Голландия, Дания, Ирландия, Новая Зеландия, Канада, Франция, Уэльс, Шотландия. В настоящее время в ИБФ насчитывается более 90 стран.

В 1967 году был создан Европейский союз бадминтона, объединивший 26 национальных федераций Старого Света. По правилам играющие в бадминтон должны были иметь легкую спортивную форму с присутствием белого цвета: у мужчин — шорты, футболка и спортивные тапки или кроссовки; у женщин — юбочка или шорты, футболка и спортивные тапки или кроссовки.

В России эта игра впервые появляется во времена Екатерины II. В 1957 году бадминтон появился в СССР. Основоположниками были москвичи.

Большой вклад в развитие бадминтона в Ленинграде внес подполковник М. И. Сахаров, участник Великой Отечественной Войны. При его содействии были построены, существующие до сих пор площадки для игры. Начали работать спортивные секции по бадминтону в институтах, школах, на производствах. М. И. Сахаров участвовал в подготовке судей и был организатором и главным судьей различного рода соревнований по бадминтону.

В 1992 году бадминтон вошел в программу Олимпийских игр.

В том же 1992 году была образована Всероссийская федерация по бадминтону (ВФБ).

6.1 Основное оборудование и инвентарь для бадминтона

В бадминтон играют на *площадке* прямоугольной формы размером 13,40 x 6,10 м (разметка для парной игры); для одиночных игр используется площадка (корт) размером 13,40 x 5,18 м. Поле размечено линиями шириной 40 мм, причем линии должны быть легко различимы и предпочтительно белого или желтого цвета. Специально для парных игр обозначается дальняя (задняя) линия — граница подачи. Она проводится на расстоянии 0,76 м от задней линии в глубину площадки. Стойки для крепления сетки должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта, они должны иметь достаточную прочность, чтобы оставаться вертикальными и удерживать сетку в натянутом состоянии. Стойки устанавливаются на боковых линиях для парной игры. Стойки и их опоры не должны выдаваться в игровое поле далее боковых линий. На расстоянии 1,98 м от сетки по обе ее стороны прочерчивают ближайшую границу подачи — «линию короткой подачи». Центральная продольная линия выделяет два поля подачи: правое и левое. Ширина сетки по вертикали составляет 760 мм, длина по горизонтали — не менее 6,1 м.

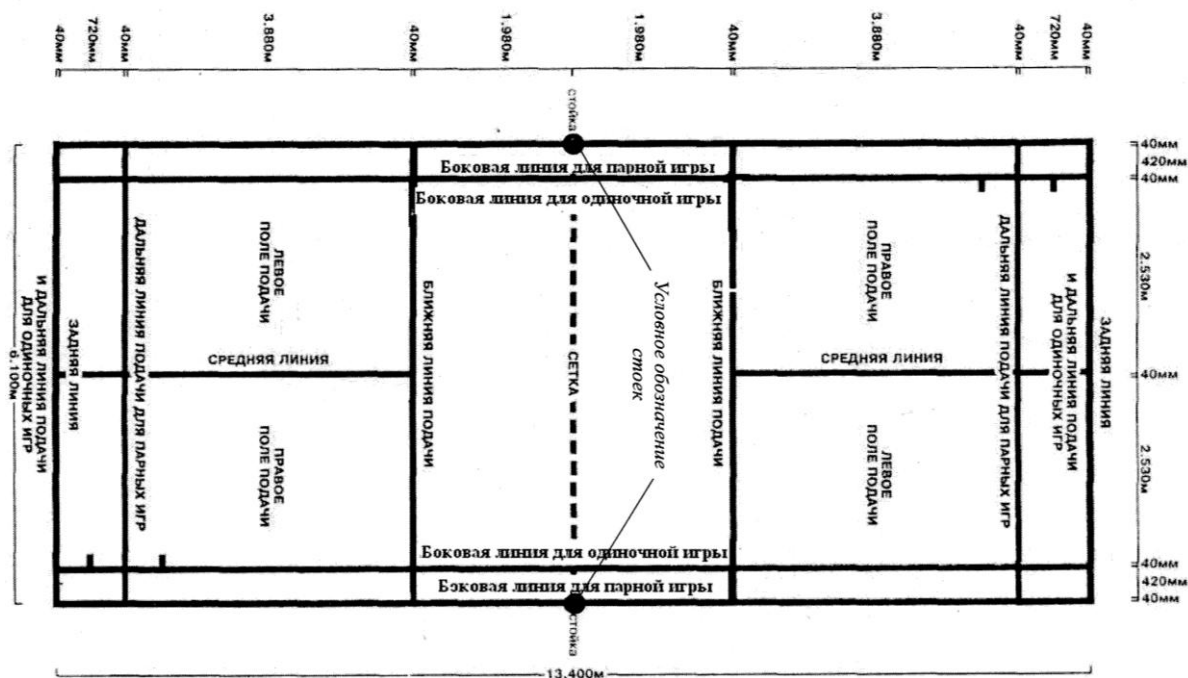


Рис. 25. Схема площадки для игры в бадминтон

Сетки изготавливаются из тонкого корда темного цвета и одинаковой толщины с ячейками от 15 x 15 мм до 20 x 20 мм. Верхний край сетки обшивается лентой белого цвета шириной 75 мм, сложенной пополам, внутри которой пускается шнур. Лента должна прилегать к шнуру. Шнур должен иметь достаточную длину и прочность, чтобы обеспечить натяжение сетки на уровне стоек.

Для игры в бадминтон необходимы волан и ракетка. *Волан* может быть перьевым или пластиковым, он состоит из головки и юбочки. Перьевой волан — это пробка, обтянутая лайковой кожей и гусиными перьями, вставленными в пробку. Перья соединяются между собой нитками. Ширина головки волана составляет 25–28 мм, вставленные в нее 16 перьев имеют длину 64–70 мм; вес волана 4,74–5,5 г. Синтетические воланы не должны уступать характеристикам натуральных воланов.

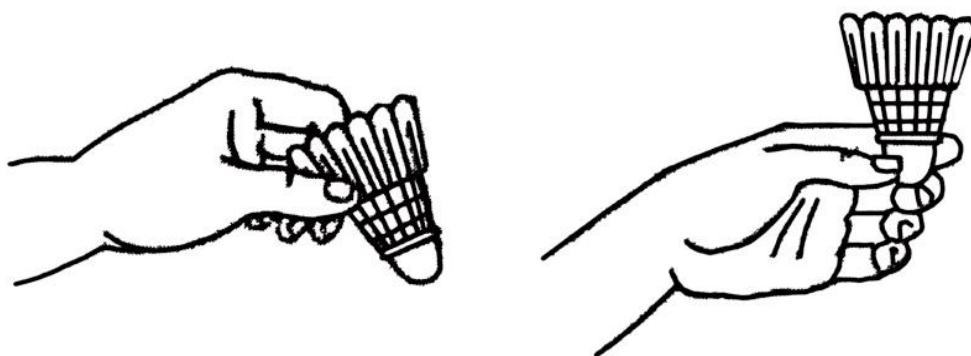


Рис. 26. Волан

Ракетка состоит из рукоятки, стержня, переходника, струнной поверхности (зеркало), головки и рамки.

Рукоятка — часть ракетки, используемая для удерживания игроком. Струнная поверхность (зеркало) — это часть ракетки, используемая игроком для удара по волану. Головка удерживает струнную поверхность. Стержень соединяет рукоятку с головкой. Переходник (если он есть) существует для соединения стержня и головки. Рамка — это название, которое объединяет все компоненты ракетки: головку, переходник, стержень и рукоятку. Ракетка не должна быть более 680 мм в длину и более 220 мм в ширину.

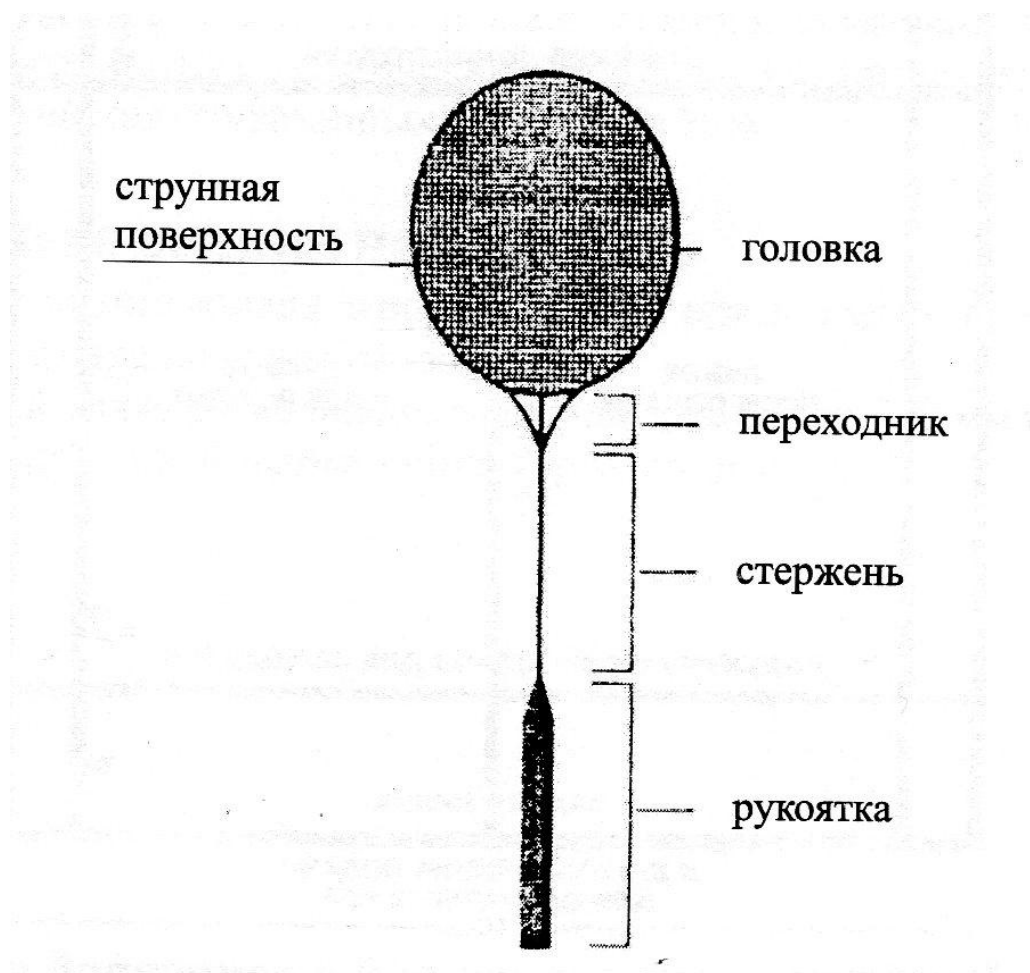


Рис. 27. Схема ракетки

Первые ракетки были сделаны из легкого дерева; современные ракетки изготавливаются из углепластика: они легкие, прочные и эластичные, весом 70–95 г, хранить их необходимо в чехле в подвешенном состоянии.

6.2 Правила игры в бадминтон

Игра в бадминтон представляет собой перебрасывание ракеткой волана между игроками с одной стороны на другую с целью послать волан на противоположную сторону, чтобы его нельзя было отбить или вернуть в игру точным ударом.

Более столетия правила игры оставались неизменными. Очень часто время одного гейма длилось до полутора часов, а если игралось три гейма, то время матча достигало трех и более часов. Это сказывалось на быстрой

усталости и утомлении организма игроков, что приводило к значительному снижению их техники и тактики игры. Пересмотр правил игры начался в 2004 году, а в 2008 году были установлены новые правила, утвержденные НФБР. Эти правила облегчили судейство, снизили время розыгрыша каждого гейма в 3–4 раза. Так, продолжительность игры стала до 21 очка как в женской, так и в мужской категории. Очки начислялись с подачи. Эти правила оказались наиболее удобными как для игроков, так и для тренеров и организаторов соревнований.

Игры бывают одиночные, парные и смешанные, когда в команде играют и мужчины, и женщины.

Правилами игры в бадминтон предусмотрены жеребьевка (кто первый подает), счет и продолжительность игры, правила подачи (открытой и закрытой стороной ракетки) в одиночной и парной игре.

Судья проводит жеребьевку: ставит волан юбочкой на верхнюю кромку сетки и отпускает его, волан падает на корт. Преимущество имеет тот игрок, в чью сторону смотрит головка волана.

Выигравшая сторона может выбрать:

- подачу или прием;
- начало игры на одной или другой стороне корта.

Вторая сторона принимает то, что осталось.

Счет на начальной подготовке может быть снижен с 21 очка до 11, чтобы дать возможность поиграть у сетки большему количеству студентов. В дальнейшем преподаватель объясняет, что игра состоит из трех геймов. Каждый гейм играется до 21 очка.

Выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко. При счете 20:20 сторона, которая первая набирает разницу в два очка, выигрывает гейм. При счете 29:29 сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм.

Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона может выиграть розыгрыш, если соперник допускает нарушение (фол), или если

волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника. Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

Игроки должны поменяться сторонами в следующих ситуациях:

- по окончании каждого гейма;
- перед началом третьего гейма (если он нужен);
- в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков.

Если смена сторон не произошла (забыли!), то она делается сразу же после того, как волан оказывается вне игры. При этом текущий счет сохраняется.

Правила одиночной игры. Одиночная игра — матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга.

Игра начинается с подачи. Подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей, не наступая на линии, ограничивающие эти поля.

Правилами предполагается выполнение следующих условий:

1. при подаче нельзя отрывать ступни ног от пола;
2. во время подачи в момент удара ракеткой волан должен находиться ниже пояса подающего (уровень нижней точки нижнего ребра);
3. ракетка в момент удара по волану направлена вниз;
4. движение ракетки должно продолжаться только вперед от начала подачи до ее завершения;
5. движение волана должно быть направлено по восходящей траектории от ракетки подающего до пересечения им верхней кромки сетки;
6. промах подающего по волану ведет к потере очка;
7. подающий не имеет права подавать до тех пор, пока не убедится в готовности принимающего;
8. начало игры — подача и прием с правого поля (когда счет не открыт или четное количество очков);
9. при нечетном количестве очков подача совершается с левого поля;

10. после подачи в розыгрыше волан должен отражаться поочередно подающим и принимающим с любой позиции на своей стороне поля до тех пор, пока волан не выйдет из игры;

11. если подающий выиграл розыгрыш, ему присуждается очко, и он продолжает подавать, но с другого поля. Если принимающий выиграл розыгрыш, то ему засчитывается очко, и подача переходит к нему.

Правила парной игры. Парной игрой считается игра, при которой на корте соревнуются по два игрока с каждой стороны.

Подача и прием подачи:

1. игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи (когда счет не открыт или четное количество очков);

2. игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков;

3. игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том поле, с которого подавал; его партнер — на соседнем поле;

4. у принимающей стороны принимающим игроком является тот игрок, который стоит в поле подачи, диагонально противоположном подающему игроку;

5. игроки не должны менять свои поля до тех пор, пока они не выиграют очко на своей подаче;

6. подача должна быть произведена с поля в соответствии со счетом подающей стороны;

7. в розыгрыше после отражения подачи принимающим волан отражается тем или другим игроком подающей стороны с любой позиции на своей стороне, затем — тем или другим игроком принимающей стороны до тех пор, пока волан не выйдет из игры;

8. если подающая сторона выигрывает розыгрыш, ей засчитывается очко, и тот же игрок подает с другого поля подачи;

9. если розыгрыш выигрывает принимающая сторона, очко засчитывается ей, и она становится подающей;

10. ни один игрок не должен подавать не в очередь, принимать не в очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме;

11. любой игрок стороны, выигравшей гейм, может подавать первым в следующем гейме, так же, как любой игрок проигравшей стороны может принимать первым;

12. ошибка поля подачи является совершенной, если игрок подает или принимает не в очередь, подает или принимает не из надлежащего поля подачи;

13. нарушение (фол) объявляется, если подача совершена не по правилам:

- а) волан зацепляется за сетку и повисает на верхней кромке или, пролетев над сеткой, застревает в ней;
- б) во время игры волан падает за пределами корта, пролетает сквозь сетку или под ней или не перелетает через сетку;
- в) касается потолка или стен зала;
- г) касается тела или одежды игрока;
- д) будет пойман и задержан на ракетке, а затем брошен при совершении удара;
- е) будет отбит дважды одним и тем же игроком; будет отбит игроком и его партнером последовательно или коснется ракетки игрока, и волан улетит не в направлении поля соперника;
- ж) во время игры игрок касается сетки или стоек ракеткой, телом или одеждой, вторгается на сторону соперника поверх сетки ракеткой или телом или создает помеху сопернику, т. е. мешает ему произвести удар по волану;
- з) намеренно отвлекает соперника выкриками или жестами.

Контрольные вопросы:

- 1. Каковы размеры одиночной и парной площадок?
- 2. Какое расстояние стоек для сетки от пола?

3. Каков вес волана?
4. Каково устройство ракетки?
5. До какого счета идет игра в партии?
6. Сколько геймов может быть в парной и одиночной игре?
7. С чего начинается игра?
8. При каком счете и когда игроки меняются полями?
9. Что такое фол и когда он бывает?

6.3 Методические и организационные основы игры в бадминтон как учебной деятельности

Методические принципы, реализуемые на занятиях по физическому воспитанию (в данном случае по игре в бадминтон) совпадают с общедидактическими, которые применяются в педагогике: 1) сознательность и активность, 2) наглядность, 3) доступность, 4) систематичность, 5) динамичность.

Последовательность обучения бадминтону. Обучение игре в бадминтон — это специально организованный и целенаправленный педагогический процесс овладения знаниями и формирования умений и навыков (хват ракетки, различные типы ударов, способы передвижения). Этот процесс осуществляется в три этапа:

- 1) ознакомление или начальное уяснение техники движений;
- 2) разучивание техники движений;
- 3) закрепление и совершенствование техники двигательного действия.

На каждом этапе ставятся конкретные задачи обучения, которые решаются с помощью определенных средств.

Основная задача первого этапа — создание представления о двигательном действии и технике его выполнения. Эта задача решается путем рассказа о двигательном действии, демонстрации упражнения, объяснения техники его выполнения с попутным показом. Рассказ о

двигательном действии должен быть по возможности кратким и образным. Показ упражнений должен быть четким, технически правильным, с акцентированием на основных движениях или элементах двигательного действия посредством словесного комментария.

Основная задача второго этапа — непосредственное изучение техники и тактики игры в бадминтон. Эта задача решается путем формирования умения выполнять двигательное действие с учетом требуемых технических и тактических параметров. Для этого сначала последовательно разучивают детали техники, а затем добиваются слитного их выполнения в полном объеме. С этой целью упражнения разучиваются по частям, с разделением или с помощью подводящих (подготовительных) упражнений (если оно сложное), как правило, в облегченных условиях.

Основная задача третьего этапа — закрепление и совершенствование техники и тактики двигательного действия. Это достигается путем многократных повторений как отдельных деталей двигательного действия, так и всего упражнения в целом сначала в медленном, а затем в более быстром темпе или в усложненных условиях. С этой целью используются следующие методы: повторный, переменный, равномерный, соревновательный, игровой, контрольный.

Организация и проведение учебных занятий по бадминтону. Эффективность обучения бадминтону во многом зависит от организации учебного процесса: от планирования занятий и подготовки к ним, а также от качественного их проведения.

При планировании процесса обучения важно, чтобы формы и методы работы соответствовали гендерным особенностям студентов, их состоянию здоровья, физическому развитию и физической подготовленности.

Ниже приведено содержание занятий по бадминтону как средства профессионально-прикладной физической подготовки для студентов первого (см. таблицу 10), второго (см. таблицу 11) и третьего (см. таблицу 12) курса.

Таблица 10. Содержание занятий по бадминтону для студентов первого года обучения

№	Тема занятия	Содержание занятия
1.	Вводное занятие	Знакомство со студентами. Цели, задачи, содержание занятий. Правила техники безопасности. Санитарно-гигиенические требования, врачебный контроль, влияние физических упражнений на организм человека. Исторические сведения о бадминтоне.
2.	Общие вопросы теории игры	Правила игры, техника и тактика игры, судейство.
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, баскетбола, упражнения на гимнастической стенке, теннисными мячами, гантелями, скакалками, палками, набивными мячами.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения для быстроты передвижения, быстроты реакции, скоростной выносливости. Для воспитания реакции на зрительные восприятия. Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости, гибкости.
5.	Техническая подготовка	Изучение хватки, знакомство со свойствами ракетки и волана, площадкой. Способы передвижения по площадке. Стойка бадминтониста. Поддача: короткая. Удары по волану: справа сверху, нападающие и высокие (на месте, средней силы, с отходом на 1 шаг). Удары по волану снизу: нападающие, высокие.
6.	Тактическая подготовка	Техника одиночной игры.
7.	Индивидуальная подготовка	Жонглирование воланом правой и левой сторонами ракетки: на месте, в движении. Отработка ударов на тренажерах.
8.	Психологическая подготовка.	Блок упражнений, направленных на воспитание воли: упражнения для снятия напряжения.
9.	Инструкторская подготовка	Судейство по упрощенным правилам одиночных игр. Практика и теория судейства.
10.	Итоговое занятие	Анализ проведенной работы, проверка теоретических и практических знаний.

Таблица 11. Содержание занятий по бадминтону для студентов второго года обучения

№	Тема занятия	Содержание занятия
1.	Вводное занятие	Цели, задачи, содержание. Правила внутреннего распорядка. Техника безопасности. Врачебный контроль, самоконтроль.
2.	Общие вопросы теории игры в бадминтон	Правила игры, техника и тактика игры, судейство.
3.	ОФП	Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, различные виды игр (баскетбол, волейбол, подвижные игры). Общеразвивающие упражнения без снарядов и с предметами (мячи теннисные, набивные), скакалками, гимнастическими палками.
4.	СФП	Упражнения для развития быстроты перемещения, быстроты реакции, скоростной выносливости. Упражнения для воспитания реакции на зрительные восприятия. Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости, гибкости.
5.	Техническая	Поддача: короткая, плоская, высоко-далекая.

	подготовка	Удары по волану: справа сверху нападающие, высокие, короткие Удары по волану: справа-снизу, плоские удары справа.
6.	Тактическая подготовка	Тактика одиночной игры. Комбинированная тактика: сочетание атакующих и защитных действий. Центральная позиция в индивидуальной тактике: кратчайший путь волана. Высокие удары с задней линии. Отражение нападающего удара плоским ударом непосредственно в соперника.
7.	Индивидуальная подготовка	Жонглирование воланом на разной высоте с разной силой. Имитация удара на месте, с отходом к задней линии в один, два, три шага.
8.	Психологическая подготовка	Упражнения для снятия напряжения.
9.	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях внутри учебной группы.
10.	Итоговое занятие	Сдача контрольных нормативов по теории и практике.

Таблица 2 Содержание занятий по бадминтону для студентов третьего года обучения

№	Тема занятия	Содержание занятия
1.	Вводное занятие	Цели и задачи занятий, техника безопасности. Современное состояние бадминтона в г. Санкт-Петербурге.
2.	Общие вопросы теории игры в бадминтон	Правила игры, техника и тактика игры. Разбор игр.
3.	ОФП	Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, различных видов спорта и подвижных игр, общеразвивающие упражнения без снарядов и с предметами.
4.	СФП	Упражнения для развития быстроты перемещения, реакции, скоростной выносливости. Упражнения для воспитания реакции на зрительные восприятия.
5.	Техническая подготовка	Удары по волану справа-сверху: короткие, плоские; удары слева-сверху. Нападающие, высокие, плоские, короткие. Удары слева-снизу. Удары по диагонали, по боковым линиям.
6.	Тактическая подготовка	Практика одиночной игры. Подготовительный нападающий удар с быстрым выходом на завершающий удар. Передне-задняя расстановка при парной игре. Параллельная расстановка. Смена способов расстановки игроков на протяжении всей игры. Атака на слабейшего игрока.
7.	Индивидуальная подготовка	Блок специальных упражнений с воланом и ракеткой. Жонглирование воланом.
8.	Инструкторская подготовка	Теория и практика судейства. Судейство по упрощенным правилам одиночных и парных игр.
9.	Психологическая подготовка	Блок упражнений на воспитание воли: самовнушение, упражнения для снятия напряжения.
10.	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях между учебных групп, со студентами своей группы, в спартакиаде академии.
11.	Итоговое занятие	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

6.4 Структура, основное содержание и порядок проведения занятий по бадминтону

Занятие по бадминтону состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Упражнения подготовительной части должны соответствовать основным задачам занятия по бадминтону и включать в себя следующие упражнения: ходьбу, медленный бег, упражнения в беге, прыжки, ускорения, общеразвивающие упражнения на месте. При этом могут использоваться подготовительные движения, которые будут изучаться в основной части урока.

Основная часть занятия (продолжительность 60–65 мин.) направлена на обучение двигательным действиям и решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

Вначале разучиваются новые двигательные действия или элементы техники. Закрепление и совершенствование упражнений, усвоенных на данном занятии или на предыдущих занятиях, могут осуществляться в конце первой или второй его половины основной части. Для этого используются упражнения игрового характера.

Следует отметить, что упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств и координационных способностей, как правило, выполняются в начале основной части, а упражнения, связанные с проявлением силы и выносливости, — в конце занятия. Для мотивации занимающихся и повышения эмоциональности занятия основную часть рекомендуется завершать одиночными или парными играми.

Заключительная часть (продолжительность 3–5 мин.) направлена на снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние, подведение итогов

занятия, предложение заданий для самостоятельной работы, приведение в порядок места занятия.

Для снижения активности функциональных систем, мышечного и эмоционального напряжения используется медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание. При подведении итогов занятия необходимо отметить лучших и худших студентов с точки зрения их старания, правильности выполнения изученных упражнений, дисциплинированности и сдвигов в уровне физической подготовленности.

При проведении занятия преподаватель должен:

- требовать от занимающихся правильного выполнения технических приемов;

- громко и четко подавать команды и следить за их выполнением;

- при решении задач обучения и воспитания использовать разнообразные средства, методы и методические приемы, т. е. избегать однообразия;

- стимулировать занимающихся путем поощрения и своевременной поддержки при возникновении трудностей в освоении двигательных действий или их выполнении, связанных с проявлением морально-волевых усилий;

- быть объективным и справедливым при оценке отношения студентов к подаваемым командам и выполнению учебных заданий, быть тактичным и терпеливым;

- групповую форму работы с обучаемыми чередовать с индивидуальной, уметь прогнозировать и своевременно исправлять ошибки;

- воспитывать самостоятельность при занятиях физическими упражнениями и ответственность за результаты своей учебной деятельности.

Все это позволит преподавателю физической культуры качественно и с высокой эффективностью решать задачи по образованию, воспитанию, оздоровлению и развитию занимающихся.

Контрольные вопросы:

1. Сколько этапов обучения игре в бадминтон?
2. Какие виды планирования существуют?
3. Какова структура учебных занятий по бадминтону?
4. Что представляют собой подготовительная и заключительная части занятий?

6.5 Техника и методика обучения основным умениям и навыкам игры в бадминтон

Для успешного овладения техникой игры в бадминтон необходимо научить:

- правильно держать ракетку в руке;
- выполнять подачи;
- выполнять различного рода удары открытой и закрытой сторонами ракетки;
- принимать игровые стойки;
- передвигаться по корту.

Способ держания ракетки. Техника игры в бадминтон начинается с обучения правильному держанию ракетки в руке (хватка). Для этого преподаватель выстраивает всех студентов перед собой и показывает хватку ракетки. На рукоятке имеется восемь граней: шесть узких, две широкие. Широкие грани лежат на одной плоскости со струнной поверхностью. Большой палец кисти нужно положить на одну из них, а остальные четыре пальца — на противоположные грани. Ручку рукоятки нужно обхватить четырьмя пальцами (кроме большого пальца), выпрямить руку, посмотреть, лежит ли ракетка свободно в руке: она не должна падать. Проследить за хватом и показать, как она удерживается указательным и большим пальцами. Обязателен повтор такого хвата 2–3 раза для самоконтроля.

Технику хватки необходимо заучивать с самого начала обучения игре. От нее зависят движение кисти и контроль кисти за ударом, без этого невозможен бадминтон. Кисть является ключевым звеном в сложной системе ударов бадминтониста. Без поворота кисти не может быть выполнен ни один удар в бадминтоне.

Для укрепления силы и гибкости дается несколько упражнений:

1. сжимание и разжимание пальцев в кулак;
2. сжимание теннисного мяча;
3. повороты кистью с ракеткой влево-вправо, вверх-вниз, повороты кистью с ракеткой по «восьмерке» вправо и влево с выпрямленной рукой;
4. повороты и вращение ручки ракетки пальцами вправо-влево;
5. удерживание ракетки за середину стержня и совершение поворотов кистью вправо-влево;
6. жонглирование с воланом, подбрасывание его вверх снизу то открытой, то закрытой ракеткой, не сгибая локоть, а только сгибая кисть вперед.

Если ракетка в руке повернута ладонью вверх, то это называется «открытая ракетка». Если же удар ракеткой был совершен тыльной стороной кисти, это называется «удар закрытой ракеткой». Как правило, закрытой стороной ракетки отражают удары слева (правши), а открытой стороной — удары ракеткой справа (тоже для игроков-правшей). Закрытой стороной ракетки справа играют левши, они же с левой стороны играют открытой стороной ракетки.

Основная ошибка при хватке ракетки — рукоятку ракетку сжимают очень крепко и, как правило, увеличивается напряжение в кисти, и возможно выскальзывание ракетки из руки: ракетка удерживается не пальцами, а всей ладонью, что ухудшает «чувство ракетки».

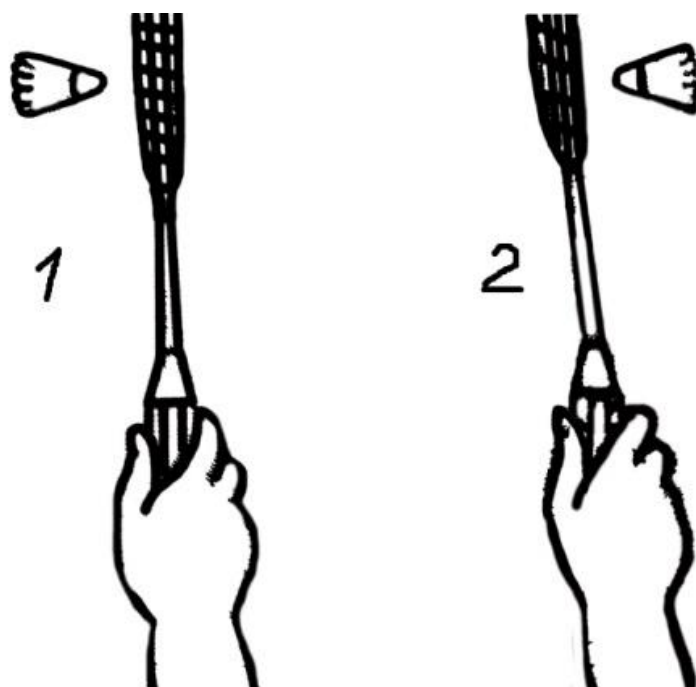


Рис. 28. Стороны держания ракетки: 1. открытая, 2. закрытая.

Техника подачи. Подавать нужно только в нижней точке таким образом, чтобы рука с ракеткой в момент удара была опущена вниз. Подача — единственный удар, который выполняется из статического положения. При подаче нельзя отрывать ноги, но можно подняться на носки. Взяв волан в левую чуть согнутую в локте и опущенную вниз руку, игрок двумя пальцами за юбочку (подбрасывать его не надо) плавно выпускает его из кисти. Правая рука с ракеткой опущена вниз и отведена несколько назад, идет навстречу с воланом, и впереди себя игрок прямой рукой ударяет по волану.

Отрабатывать технику подачи лучше в паре. Для этого всех студентов распределяют на пары. Они, имея по 5–6 воланов у каждого, поочередно подают воланы друг другу, но не отбивают, а следят за попаданием в противоположное поле и по диагонали.

Подачи бывают высоко-далекие, высоко-атакующие, плоские и короткие.



Рис. 29. Техника подачи справа

Короткие подачи. Обучение технике короткой подачи надо начинать с правой стороны поля, а затем — с левой и отрабатывать ее у сетки. Стоя по диагонали лицом к сопернику и отойдя от своей линии подачи на 30 см, студент совершает несильный удар по волану снизу вперед справа на уровне чуть выше колена так, чтобы он по диагонали приземлился за линией подачи на другой стороне. После 10–12 подач соперники переходят на левое поле подачи и также отрабатывают ее.

Техника отработки короткой подачи слева несколько иная. Игрок стоит так же по диагонали к сопернику правой ногой на 30 см впереди левой. Левая рука поднята в сторону и согнута в локте, кисть, держащая волан, опущена вниз ниже пояса. Правая рука с ракеткой занесена сбоку в левую сторону, зеркало ракетки ниже пояса. Волан выпускается из левой руки и его полет очень быстро встречается с зеркалом ракетки, которая мгновенно отражает его выпрямлением руки. Как правило, короткая подача используется в парной игре.

Высоко-далекие подачи. Во время подачи происходит свободное согласованное движение ног, туловища, плеч, кисти с ракеткой навстречу выпускаемому волану. Момент удара происходит при опоре на левую ногу, полном развороте плеч по направлению удара прямой рукой. Когда кисть срабатывает, рука по инерции сопровождает волан.

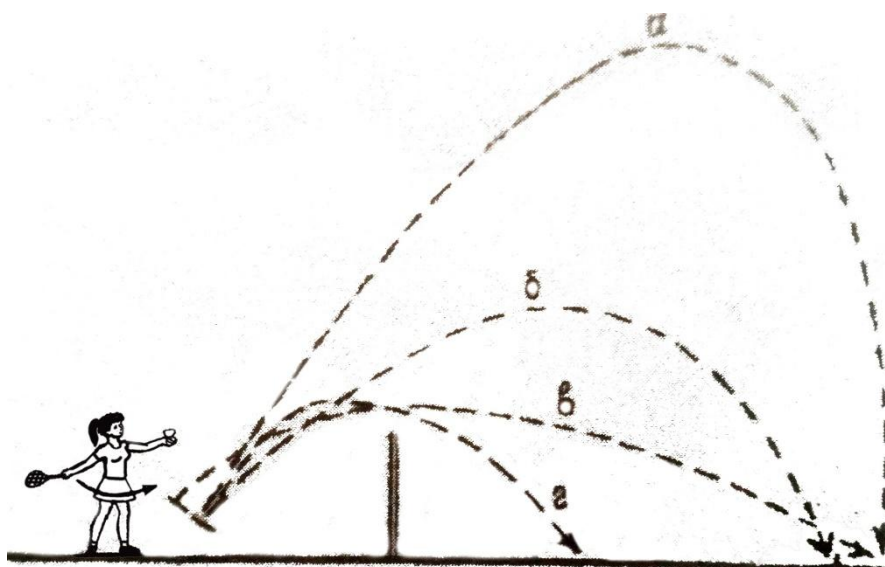


Рис. 30. Траектории полета волана:
а) высоко-далекая, б) высоко-атакующая, в) плоская, г) короткая

Плоские подачи. Плоская подача — это замах и удар. Направление — вперед-вверх. Момент удара находится в верхней части среднего уровня высоты. Следует обращать внимание студентов на то, чтобы головка ракетки при выполнении удара была ниже пояса и кисти.

Техника ударов. Удар — движение руки с ракеткой навстречу с воланом, кисть в начале ударной фазы обгоняет головку ракетки, но, с ускорением разгибаясь в конечной фазе, к моменту встречи с воланом образует с ракеткой почти прямую линию.

Во время игры в бадминтон удары проводятся сверху, снизу, сбоку как открытой, так и закрытой ракеткой. По траектории полета волана различают четыре основных удара: высокий — волан летит по восходящей траектории на заднюю линию противника; плоский — волан некоторое время летит параллельно плоскости поля; короткий — волан летит в зону сетки; нападающий — волан летит круто вниз.

Удары справа. Удар справа — один из основных ударов в бадминтоне. Он является любимым атакующим ударом с задней линии.

Широко распространен и дает наибольший эффект плоский удар справа. Этот удар придает волану большую скорость, направляет его низко над сеткой и нередко выигрывает очко.

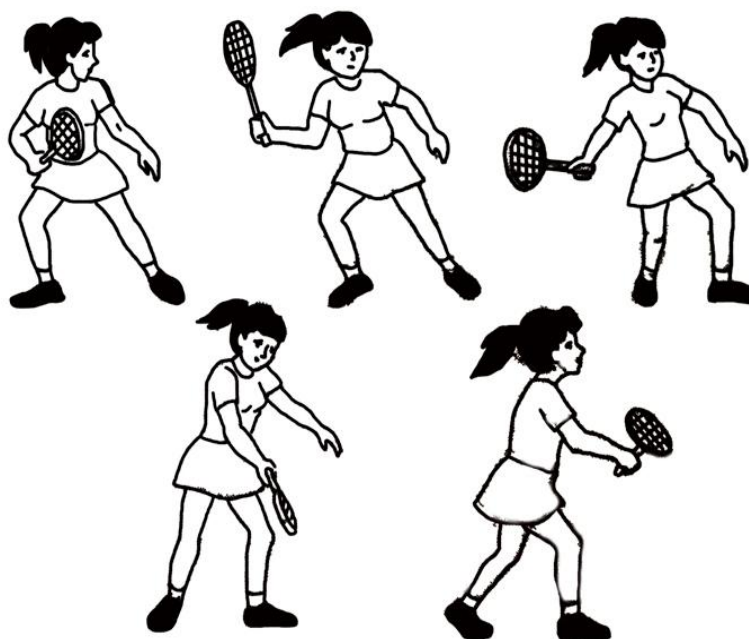


Рис. 31. Удар справа

Для выполнения удара замах делается небольшим, свободным, петлеобразным движением; вся тяжесть тела в момент удара переносится на левую ногу. Ракетка, встретившись с воланом, продолжает двигаться вместе с ним вперед и немного вверх, как бы сопровождая его.

Удары слева. Удару слева следует уделять особое внимание. Это более сложный удар.

Для выполнения плоского удара слева нужно совершить из исходной позиции поворот влево на левой ноге, затем шаг правой ногой навстречу к волану с одновременным отведением ракетки назад влево.

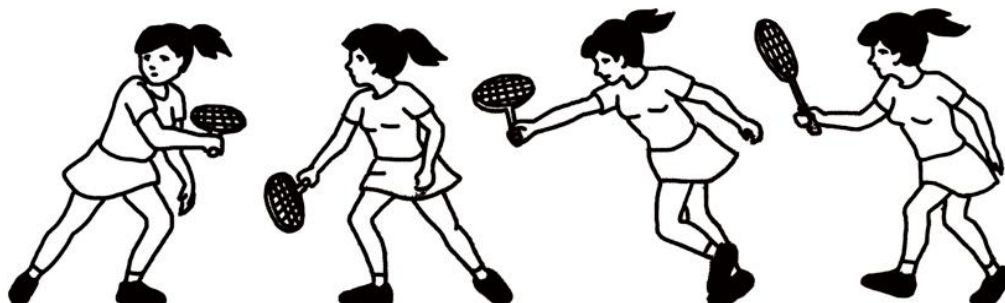


Рис. 32. Удар слева

Замах выполняется небольшим петлеобразным движением. Поворачиваясь в направлении удара, игрок резко выносит ракетку навстречу волану. Для увеличения резкости удара необходимо сделать быстрое движение кистью, а удар наносить выпрямленной в локте рукой.

Удары сбоку. Удары сбоку выполняются ракеткой после эллипсообразного движения, кисть следует за предплечьем, и ракетка несколько отстает от кисти. Это делает удар более хлестким.

Удары сверху. Такие удары, как высоко-далекий (свеча), нападающий удар смэш и короткий удар сверху (укороченный) выполняются сверху выше уровня плечевого пояса.

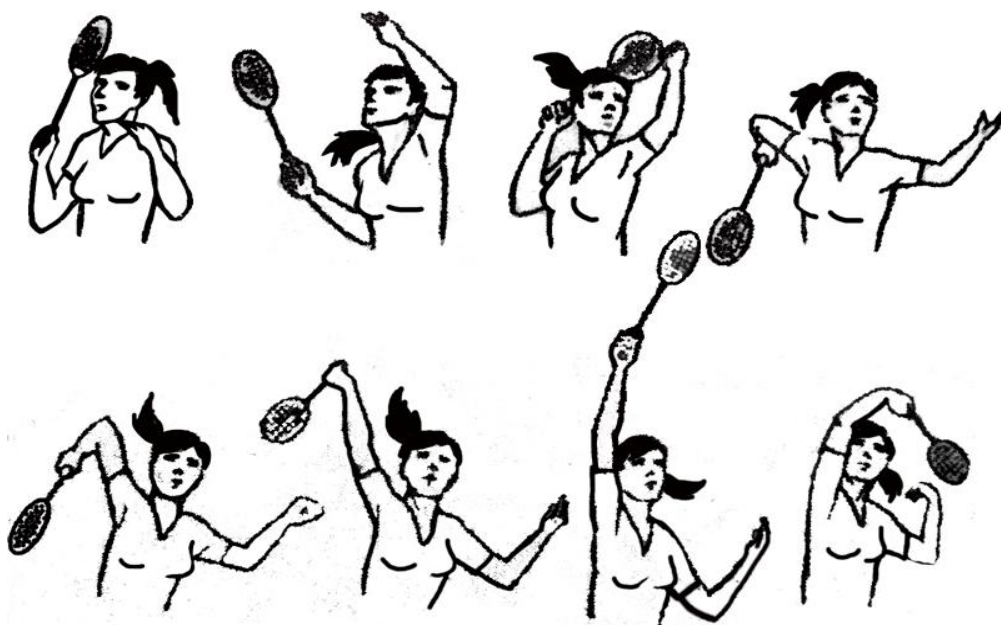


Рис. 33. Замах и удар сверху над головой

При замахе плечи разворачиваются вправо, рука поднимается вверх, затем заводится за голову и опускается за спину.

Для увеличения скорости ракетки необходимо выполнить «петлю». Петлеобразное движение ракетки совершается свободно, почти без усилий. Вынос ракетки вперед к волану осуществляется последовательным движением звеньев руки: плеча, предплечья, кисти, ракетки, затем хлесткое движение кисти, ракетка выполняет удар по волану.

Техника и методика выполнения ударов у сетки. Удары у сетки различаются по траектории полета волана. Они могут быть высокими, плоскими, короткими и нападающими (удар «стрела»). Многие удары у сетки проводятся без большого замаха, а движением кисти с использованием предплечья. Волан следует принимать как можно выше. При переводах на сетке удар завершается точным движением кисти.

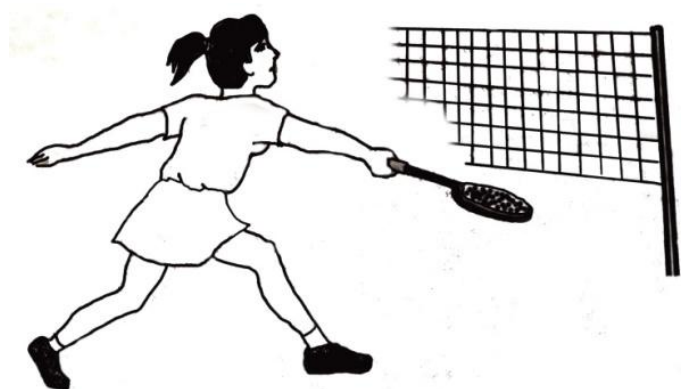


Рис. 34. Удар у сетки

Игровые стойки бадминтониста. Существует три вида игровых стоек: 1) стойка при выполнении подач; 2) стойка при приеме подач; 3) игровая стойка. В зависимости от индивидуальных особенностей существуют также высокие, средние, низкие стойки.

Стойка при выполнении подач открытой стороной руки заключается в том, что подающий находится в переднем внутреннем углу зоны подач, левая нога впереди на расстоянии 30–80 см от передней линии, а правая нога располагается сзади, волан в левой руке, рука с ракеткой — перед грудью.

Стойка при выполнении подач закрытой ракеткой характерна для парных игр, где чаще всего применяют короткие и плоские подачи. Подающий сдвигается ближе к сетке, выставляя правую ногу вперед.

При приеме подач в одиночных играх игрок своевременно готовится отбежать назад, а в парной, наоборот, игрок готовится как можно скорее отразить волан в определенной зоне.

Центральная позиция — основная игровая стойка. Она является исходным положением, из которого игрок выполняет все свои перемещения

по корту во время игры. Работа ног в бадминтоне — фундамент технического мастерства. Передвижение из основной игровой стойки бадминтонисты совершают переменными, приставными и скрестными шагами, пробежками, прыжками вперед и вверх.

Передвижение и перемещение игрока на площадке. Перемещения на корте можно разделить по направлениям: вперед, назад и в стороны для выполнения ударов открытой или закрытой сторонами ракетки. Однако после каждого удара необходимо возвращаться в игровой центр и принимать основную игровую стойку.

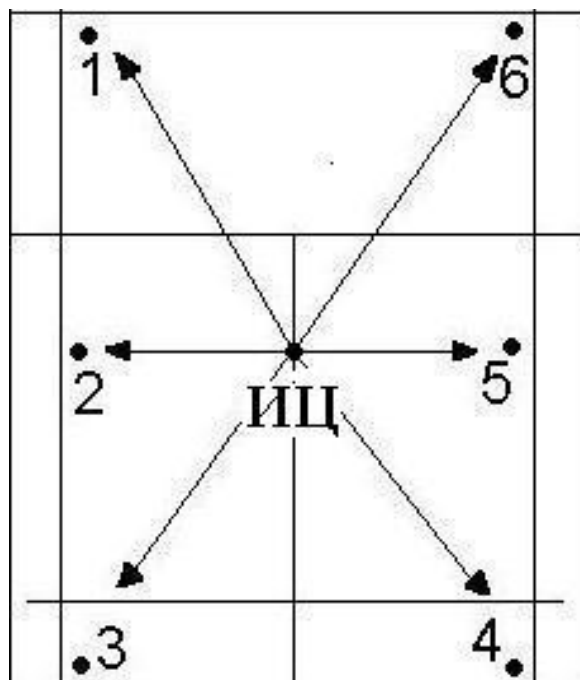


Рис. 35. Точки передвижения игрока на корте

При перемещении вперед могут использоваться следующие варианты движения.

В левый угол сетки:

— шаг левой ногой, шаг-прыжок правой ногой;

— передвижение приставными шагами: шаг правой ногой, приставной шаг левой к правой, шаг-прыжок правой ногой.

В правый угол сетки:

— шаг правой ногой, приставной шаг левой к правой, шаг-прыжок правой ногой;

— шаг правой ногой, скрестный шаг на правую, шаг-прыжок правой ногой.

Перемещения назад скрестным шагом для удара открытой стороной ракетки над головой.

Варианты перемещения назад:

— передвижение с использованием скрестного шага: шаг правой, скрестный шаг левой за правую, шаг правой, прыжок с правой вверх, смена ног (приземление: правая впереди, левая сзади);

— передвижение с использованием приставного шага: шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг правой, прыжок с двух ног или с правой вверх (приземление: левая нога впереди, правая сзади);

— передвижение назад с использованием маленьких шагов: шаг правой, шаг левой, шаг правой, прыжок вверх, смена ног (приземление: левая сзади, правая впереди). Такая постановка ног помогает погасить инерционные силы, так как создаются благоприятные условия для быстрого возвращения обучающегося в основную игровую стойку;

— передвижение в сторону из игрового центра. Для этого возможны следующие движения ног: один шаг к правой боковой линии, т. е. шаг-выпад правой ногой и к левой боковой линии, т. е. шаг-выпад левой ногой. В случае, когда один шаг не может решить поставленной задачи, может быть использовано передвижение в два шага.

Контрольные вопросы:

1. Сколько граней на ручке ракетки?
2. Как удерживается ракетка в руке?
3. Что такое открытая и закрытая сторона ракетки?
4. Что такое подача при игре в бадминтон и как ее надо подавать?
5. Какие виды подач вы знаете?

6. Какие подачи используются в одиночной игре?
7. Какой подачей пользуются в парной игре?
8. Какие виды ударов вы знаете?
9. В чем особенность выполнения ударов слева?
10. В чем особенность низких ударов?
11. Что такое высоко-далекие удары?
12. В чем особенности выполнения ударов у сетки?
13. Какие стойки существуют в бадминтоне?
14. Какие способы передвижения использует игрок, передвигаясь по корту?

6.6 Тактика игры в бадминтон

Тактика — это применение совокупности технических приемов игры с целью достижения преимущества в конкретных игровых ситуациях. Но не стоит полагаться только на хорошую технику. Общее правило таково: любому удару должен предшествовать определенный замысел. Эффективное чередование разнообразных технических приемов (ударов и перемещений), подчиненных единому игровому замыслу, всегда предпочтительнее хаотического режима (ритма) игры. Именно комбинационная игра — самый надежный путь к победе.

Многое в бадминтоне зависит от размещения игрока на площадке. Поэтому главная тактическая задача бадминтониста вне зависимости от техники выполняемых ударов — направлять волан в те зоны на площадке противника, которые являются самыми трудными в приеме. Для парной игры таких зон девять, для одиночной — шесть.

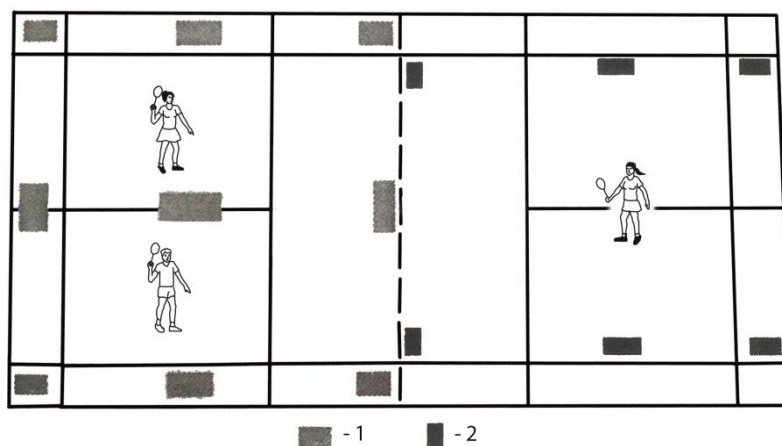


Рис. 36. Стороны площадок для игры:
левая сторона — парная; правая сторона — одиночная

Для парной игры это три точки на задней линии (в углах и центре), три точки под сеткой (у угловых стоек и в центре), две точки в середине боковых линий (в «полполя»), центральная линия между игроками и тело игрока, где бы он ни находился. На одиночной площадке неудобные зоны находятся вдоль боковых линий, у сетки, в «полполя», на пересечении дальней и боковой линий и тело соперника (условно показан в центре). Именно в эти места надо стараться направлять волан. Основное правило спортивного бадминтона — играть не в стоящего игрока, готового к приему волана, а в незащищенную зону.

Существуют три основных тактических стиля ведения игры: атака, защита и контратака. По степени эффективности *атака* всегда предпочтительнее. *Защита* — это отсутствие инициативы, пассивное ожидание ошибки соперника, замедление темпа игры и, как результат, потеря уверенности и перспективы. Однако правильная защита — это подготовка контратаки. Очень сложный тактический элемент — умелая *контратака* — почти всегда дает превосходные результаты.

Время и траектория полета волана играют существенную роль. Игровое преимущество часто зависит от того, насколько быстро волан достиг заданного места на площадке соперника.

Игра в передней зоне основывается на подставках, переводах вдоль сетки и добивании. При выполнении всех этих технических элементов очень

важно научиться быстро и правильно выходить к сетке. Игрок должен стараться отразить волан как можно ближе к ее верхнему краю, не давая ему опуститься слишком низко. При добивании смэша удар ракетки короткий, почти без замаха. Если противник находится близко к сетке, необходимо отбросить волан плоско по линии или высоким атакующим ударом через него по диагонали.

Игра в средней зоне строится преимущественно на атакующих вариантах. Если спортсмен достал волан в средней зоне, это значит, что он в чем-то ошибся. Эту ситуацию надо использовать в полной мере, но без спешки и суеты. При высоком волане лучше всего бить смэш в трудные точки, при плоском — отвечать резко по линии, а если соперник атаковал вас, то совершить кистевой перевод к стойкам сетки.

Игра в задней зоне занимает большую часть времени розыгрышей волана, потому что именно ударами с задней линии приходится отражать основную высоко-далекую подачу соперника. Для достижения позиционного преимущества противники стараются держать друг друга в основном на задней линии. Тактически правильно тут чередовать высоко-далекие удары с быстрыми короткими сбросами на сетку, раскачивать оборону противника и выжидать момента атаки.

Тактика одиночной игры. Тактика (или план ведения) одиночной игры строится на следующих основных принципах:

— измотать противника, максимально нагрузить его сложными перемещениями по площадке; заставить его ошибаться при чередовании высоко-далеких, атакующих ударов с филигранной игрой у сетки, а также при активном применении обманных приемов и нестандартных решений;

— постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их.

Тактика парной игры. Парный бадминтон — это командная игра. Она отличается от одиночной игры тем, что технически играть вдвоем легче, а тактически — сложнее. В паре спортсмены могут успешно контролировать

всю территорию площадки и при правильной расстановке отразить практически любой волан. Поэтому победу в паре (как и в миксте) приносит не индивидуальное мастерство, а согласованная комбинационная игра. Конечно, тут есть и свои специфические тактические элементы: умение хорошо играть с укороченным замахом; двигаться по «принципу ракетки» и в основном против часовой стрелки; уступать партнеру спорный, но удобный для него удар; способность вовремя делать тактическую предупредную паузу.

Основной стратегией парной игры является «принцип ракетки».

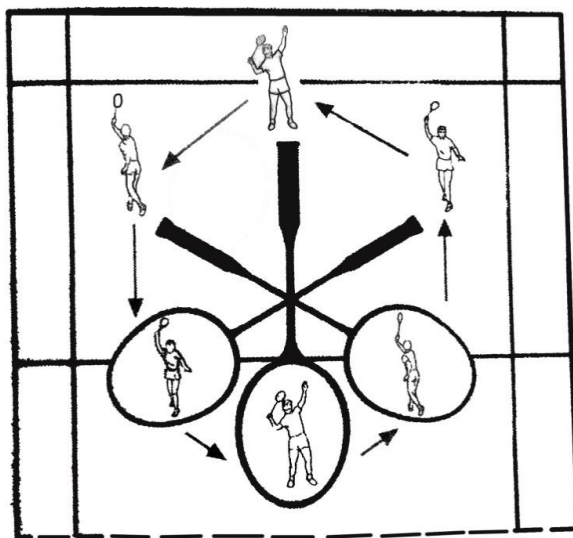


Рис. 37. Принцип ракетки

В чем он заключается? Представим себе большую бадминтонную ракетку, в которой один партнер — это головка ракетки, а второй — это ее ручка. Ракетка вращается в горизонтальной плоскости. Партнеры, условно представляющие собой ее ручку и головку во время игры, должны совершать соответствующие движения вокруг центра стержня ракетки, но никогда не двигаться по стержню навстречу друг другу одновременно. Если один спортсмен по каким-либо причинам (идя на волан, уходя от волана, меняя позицию) сместился в сторону партнера, то должен сделать шаг в другую сторону, сохраняя безопасное расстояние по условному стержню. Это помогает избежать многих негативных ситуаций, когда партнеры идут на один волан и получают травмы, разбивают ракетки; вместе занимают одну половину площадки, оставляя пустой другую.

Контрольные вопросы:

1. Что такое тактика игры?
2. Какие существуют стили игры?
3. Сколько трудных и сложных зон на одиночной площадке противника при приеме волана?
4. Какой вид подачи предпочтительнее в одиночной игре?

Примерное занятие по бадминтону для студентов 1 и 2 курсов

На занятиях для студентов первого и второго курсов используется игровой метод обучения, что приносит обучающимся бодрость и удовольствие. Каждое занятие должно включать в себя подготовительную, основную и заключительную части занятий.

В *подготовительной части* (20 мин.) большое внимание уделяется общеразвивающим упражнениям на месте, включающим упражнения на все группы мышц с акцентом на шейный и позвоночный отделы.

Основная часть (60 мин.) включает в себя специальные упражнения, входящие в арсенал бадминтона. Студенты обучаются хвату ракетки, набиванию волана вверх внутренней стороной кисти (открытой) и наружной стороной кисти (закрытой стороной ракетки). При изучении подач необходимо начинать с обучения игровым стойкам, которых насчитывается три — высокая, средняя и низкая — как при подаче, так и при приеме волана и при отражении различных ударов сверху, снизу, сбоку. Как показала практика проведения занятий и обучения подачам, надо учить вначале короткой подаче слева, затем — подаче справа. Студентов распределяют на пары и расставляют на корте таким образом, чтобы они могли подавать с правого поля на правое и с левого поля подачу на противоположное левое поле, каждому вручается по 5–6 воланов. После усвоения техники короткой подачи с левой стороны поля и с правой надо переходить к обучению

высоко-далекой подаче. После усвоения подач студентам предлагается отражать подачу ракеткой. Дается задание на отбитие волана с каждой стороны по 8–10 раз так, чтоб он не вылетал в аут или на пол. Кроме того, студенты обучаются различным шаговым передвижениям и перемещениям по площадке. В последующих занятиях изучаются некоторые правила игры, студентов приучают к игровым действиям с партнером на 10 минут или играть до 21 очка с заменой партнера.

Заключительная часть (10 мин.) включает упражнение на расслабление, гибкость.

На втором курсе учебные занятия по бадминтону проводятся по закреплению и совершенствованию знаний, умений и навыков техники игры, а также по закреплению знаний правил судейства.

Примерное занятие по бадминтону для студентов 3 курса

Задачи занятий по бадминтону для студентов-третьекурсников:

1. продолжение обучения короткой подаче;
2. обучение технике ударов по волану сверху, справа, снизу;
3. ознакомление с правилами судейства при одиночной игре.

Подготовительная часть — 20 мин. Она состоит из общеразвивающих упражнений для основных групп мышц.

Основная часть — 65 мин.

Проверка правильности хвата ракетки. Поднимание ее за голову с подниманием тела на носки (10 раз). Круги ракеткой «по восьмерке» вперед и назад и отслеживание ее глазами. Жонглирование с воланом вверх, отбивание волана открытой, а затем закрытой сторонами ракетки. Отработка короткой подачи через сетку стоя по диагонали в парах (10 мин.). Стоя на корте друг за другом в колоннах, отработка высоко-далеких ударов сверху через сетку на другую сторону и перебегание с одной стороны на другую под

сеткой у стойки справа, затем слева. Учебная одиночная игра до 11 очков с судейством.

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на расслабление, потряхивающие движения кистью, предплечьем, всей рукой, расслабление рук. Из положения лежа на спине ноги вверх потряхивание ногами. Полное расслабление (поза спящего) лежа на полу.

6.7 Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки студентов художественного вуза

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки студента к определенной профессиональной деятельности.

Решение конкретных задач ППФП будущих специалистов всегда осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой, которая является основой практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» в художественно-промышленной академии. Соотношение общей физической и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Так, для студентов-искусствоведов хорошей общей физической подготовки почти достаточно, чтобы иметь психофизическую готовность к будущей профессии. Их основная деятельность заключается в позе сидя (запись лекций, написание рефератов, отчетов) и иногда стоя (когда учебные занятия проводятся в музеях). В последних исследованиях физиологов труда отмечается, что возможные головокружения, раннее проявление остеохондроза шейного отдела позвоночника у многих представителей умственного труда возникают от детренированности вестибулярного аппарата, от длительного неподвижного наклона головы вперед. Для профилактики или лечения этих

неблагоприятных явлений требуется специально подобранные физические упражнения. В других случаях, когда студенты обучаются на отделениях прикладного искусства (керамики, стекла, скульптуры, художественной обработки металла, текстиля, монументально-декоративной живописи, реставрации, дизайна мебели и др.), общая физическая подготовка не может обеспечить необходимого уровня психофизической готовности к профессиональному труду. Здесь обязательно требуется специальная и объемная профессионально-прикладная подготовка по всем параметрам. Двигательную деятельность студента, его трудовую активность определяют такие компоненты, как мышечная сила, выносливость, быстрота, координация движений, способность к концентрированному и устойчивому вниманию, реакции выбора и другие психофизические качества.

Конкретные задачи ППФП студентов состоят в том, чтобы:

- освоить прикладные навыки и умения;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Так, для решения первой задачи бадминтон обеспечивает определенные профессиональные виды работ, способствует быстрому и экономному решению производственных задач (мышечная сила рук, дифференцирование усилий, точность движений и др.).

Для решения второй задачи бадминтон предоставляет обширный перечень необходимых для художников психических качеств и свойств личности, которые формируются на занятиях. На занятиях созданы все условия, при которых проявляются волевые качества: настойчивость, решительность, смелость, самообладание, самодисциплина.

Для решения третьей задачи формируются прикладные физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость.

7. РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ». НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

(Д. П. Лобачева)

Настольный теннис — одна из самых доступных спортивных игр в системе студенческого образования. Как вид спортивных и подвижных игр настольный теннис не требует больших материальных затрат, места для тренировок. Разнообразие двигательных навыков и действий, отличающихся по интенсивности и координации, способствует развитию всех физических качеств. Игра отличается высокой двигательной активностью, формируя у студентов такие качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер.

Обучение основам настольного тенниса входит в рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт», реализуемую в СПГХПА им. А. Л. Штиглица. При рассмотрении настольного тенниса как одного из средств профессионально-прикладной подготовки студента решается ряд задач: сообщение и закрепление специальных знаний по игре в настольный теннис; обучение студентов технике и тактике настольного тенниса; развитие специальных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции; воспитание чувства самостоятельности, ответственности; воспитание коммуникабельности.

7.1 История вида спорта

По утверждениям специалистов, настольный теннис обязан своим рождением дождливой английской погоде, которая заставляла переносить матчи большого тенниса в помещения. Сначала игра проходила на полу, затем для нее стали сдвигать столы.

До конца XIX века инвентарь для игры не был стандартизирован: применяли ракетки с длинными ручками, с натянутыми струнами или обтянутые кожей. В 1891 году Д. Гибб привез из Америки в Англию полые

детские цветные шарики из целлулоида и использовал для игры. В 1902 году Ч. Гуд впервые использовал ракетку со слоем пористого каучука, что позволило изменить и улучшить технику всей игры.

В 1926 году была учреждена Международная федерация настольного тенниса, и в этом же году прошел первый чемпионат мира по настольному теннису.

На территории бывшего СССР игра в настольный теннис получила наибольшую популярность в 30-е годы. Играли люди разного возраста: в школах, в вузах, на производствах и в парках культуры и отдыха. В феврале 1950 года была организована Всесоюзная секция настольного тенниса, а осенью того же года в Москве был проведен первый Всесоюзный турнир. В ноябре 1951 года в Вильнюсе состоялось первое личное первенство СССР, в котором приняли участие сильнейшие теннисисты (64 мужчины и 32 женщины).

В 1954 году советские спортсмены вступили в Международную федерацию настольного тенниса и стали участвовать в чемпионатах Европы и мира.

В 1959 году ITTF приняла решение об унификации ракеток, ужесточив к ним свои требования. Было разрешено использовать ракетку из двухслойной резины. Использование новых материалов привели к появлению абсолютно новой техники быстрой игры с атакующими ударами, сопровождаемыми сильным вращением.

В итоге самое большое влияние на развитие настольного тенниса оказывало и оказывает до сих пор непрерывное совершенствование материала ракеток.

7.2 Правила игры

Для настольного тенниса используется стол темно-зеленого цвета (274 x 152,5 см; высота 76 см); сетка (183 x 15,25 см); ракетки произвольной

формы, оклеенные, как правило, специальными резиновыми пластинами темного цвета; мяч из целлулоида или пластика (диаметр 37,2–38,2 мм; масса 2,4–2,53 г). Соревнования проводятся одиночные: мужские и женские, а также парные: мужские, женские и смешанные. Размер игровой площадки на официальных соревнованиях составляет 6–7 м (для одиночных игр) или 12–14 м (для парных игр).

По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечетного количества партий (обычно пяти или семи). Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. Партия продолжается до достижения одним из игроков 11 очков. В случае равного счета 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

При подаче следует соблюдать определенные правила:

- мяч должен свободно лежать на открытой ладони свободной руки;
- подающий должен подбросить мяч вверх, не придавая ему вращения так, чтобы мяч поднялся вверх не менее чем на 16 см с момента отрыва от ладони кисти свободной руки, и затем опустился вниз, ничего не коснувшись до того, как по нему ударят;
- удар должен быть совершен вне линии стола;
- после удара ракеткой мяч должен удариться сначала на своей половине стола, а затем на половине стола принимающего.

Переподача: если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, проводится «переподача»: подающий должен повторить подачу. Количество переподач не ограничено.

При начислении очков учитываются ошибки соперника:

- выполнил неправильную подачу;
- помехи мячу до того, как он ударится о стол;
- умышленные удары по мячу дважды;

— касание кистью свободной руки игровой поверхности.

Контрольные вопросы:

1. Какие задачи решает игра в настольный теннис?
2. Расскажите историю возникновения настольного тенниса.
3. Сколько партий играется матч?
4. Каковы правила при подаче мяча?
5. Каковы правила начисления очков?

7.3 Техника и методика обучения основным умениям и навыкам игры в настольный теннис

Обучение игре в настольный теннис осуществляется поэтапно:

- создание представления о двигательном действии и технике его выполнения;
- непосредственное изучение техники и тактики игры;
- закрепление и совершенствование техники и тактики двигательного действия.

На каждом этапе ставятся конкретные задачи обучения, которые решаются разнообразными средствами.

Для успешного овладения техникой игры в настольный теннис, необходимо научить:

- правильно держать ракетку в руке;
- выполнять подачи;
- выполнять различного рода удары открытой и закрытой сторонами ракетки.

Способ держания ракетки называется «хваткой». Различают горизонтальную (европейскую) и вертикальную (азиатскую) хватку.

При *вертикальной хватке* большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как обычно держат авторучку, т. е. «хватка

пером». Остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой. Эта хватка обеспечивает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные сильно крученые подачи.

При *горизонтальной хватке* ручку ракетки обхватывают тремя пальцами: средним, безымянным и мизинцем, указательный палец вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь руки по диагонали. Горизонтальная хватка лучше всего подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов.

Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения и удары. Для быстрого овладения правильной техникой передвижения необходимо принять правильное удобное исходное положение: от этого зависит качество удара и быстрота передвижений.

Стойка игрока — ноги шире плеч, немного согнуты в коленях, сдвинуты внутрь, на полной стопе, носки несколько разведены в стороны, небольшой наклон вперед. Ноги игрока не стоят на месте, игрок постоянно находится в движении. Главная цель состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара.

Подачи мяча: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

По характеру вращения мяча и тактическому назначению *удары* условно делятся на промежуточные и защитные. К промежуточным ударам относят: накат, подачи, топ-спин, завершающий удар, контрнаткат, укороченные удары, крученая «свеча». К ударам защиты относят навес, блок, подрезку, срезку.

Основные технические приемы: накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева, подачи.

1. *Игра накатом справа/слева по диагонали* выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.

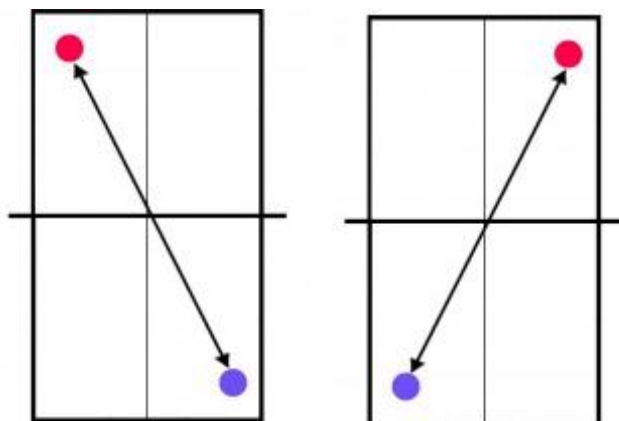


Рис. 38. Схема игры накатом справа/слева по диагонали

2. *Игра накатом справа/слева по прямой*: один игрок выполняет упражнение накатом слева, а второй — накатом справа и наоборот. Игра по прямой имеет более короткий отрезок полета мяча, в результате этого возникает необходимость более короткого и точного движения. Следует уделить внимание четкости движения и расположению ног для более короткого удара. Лучше вставать под более острым углом для выполнения наката по прямой.

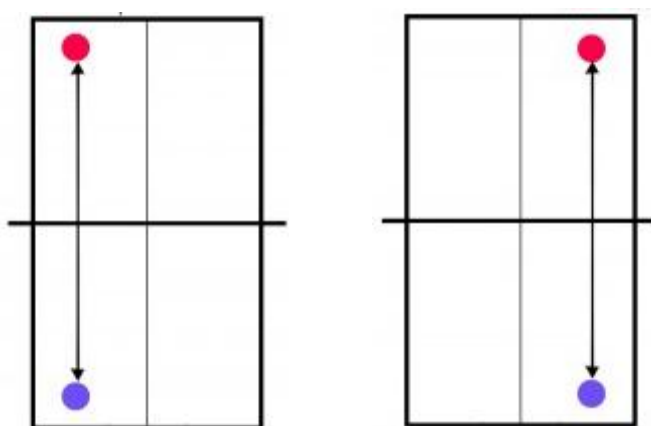


Рис. 39. Схема игры накатом справа/слева по прямой

3. *Игра накатом и смэш*: игрок выполняет накат справа по диагонали, четвертый мяч один из игроков набрасывает по дуге на центр стола; второй игрок этот мяч бьет смэшем. Такое упражнение выполняется как слева, так и справа. Важным нюансом является игра смэшем всегда ударом справа, даже если мяч падает в левый квадрат, необходимо развернуться так, чтобы ударить правым ударом. Это объясняется тем, что мяч находится в воздухе очень долго, а удар справа самый сильный и мощный.

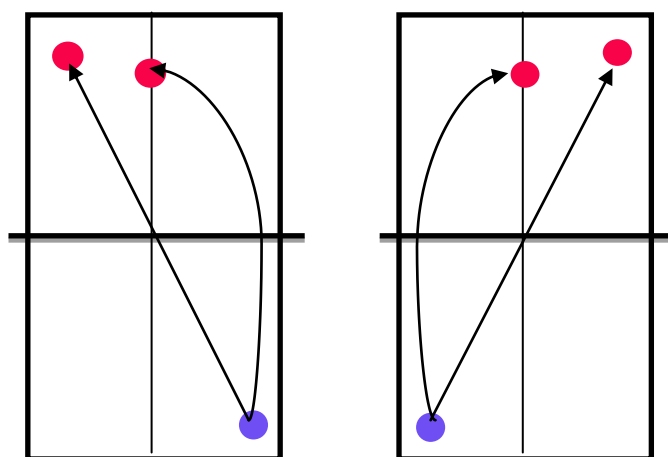


Рис. 40. Схема игры накатом и смэшем

Особое внимание при подготовке теннисиста занимают упражнения на повышение точности удара. Главная их особенность в том, что при выполнении задания есть ведущий и ведомый.

4. *«Треугольник накатом справа/слева»* — фундаментальное упражнение настольного тенниса. Оно задействует как накаты слева и справа, так и передвижение вдоль стола. Для выполнения следует правильно выходить ногами как слева, так и справа. Ваш партнер проводит разброс мячей вам в левый и правый квадрат. Перед тем как совершить удар, следует занять правильно позицию ногами, и уже потом сделать накат.

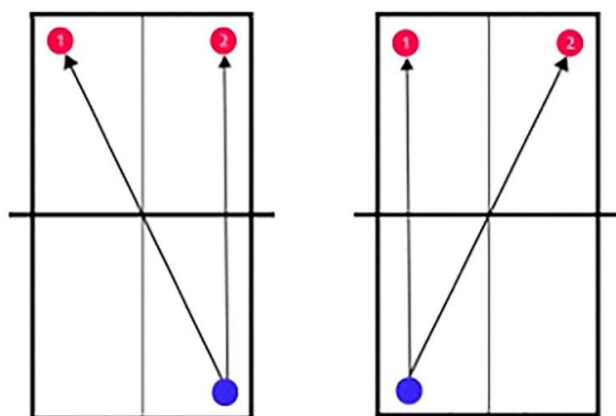


Рис. 41. Треугольник накатом справа/слева

5. «Малый треугольник накатом справа/слева»: упражнение выполняется обоими игроками сначала накатом справа, затем слева. Ведущий игрок производит разброс мяча в две точки: угол и центр. Ведомый игрок играет по очереди всегда накатом, с одной стороны в этих точках. Накат слева более сложен, нежели справа, потому что ракетка принимается закрытой стороной, и для удачного удара особенно важна первая фаза приема мяча. При игре в центре можно больше разворачивать угол ног, чем при игре из угла. После 5–10 минут игры идет смена роли ведущего и ведомого.

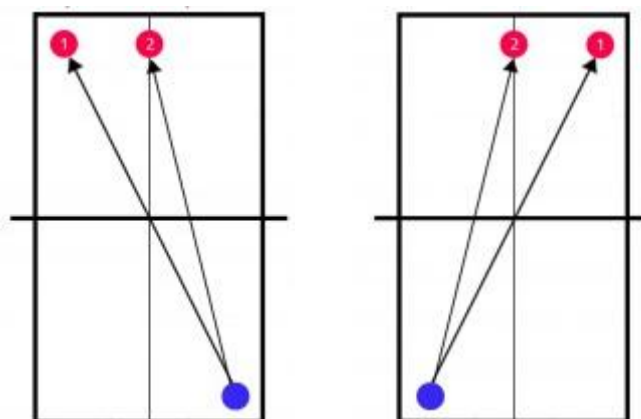


Рис. 42. Малый треугольник накатом справа/слева

6. «Восьмерка». Упражнение выполняется по очереди. Сначала один игрок совершает подачи только по прямой накатами, а второй — всегда по диагонали, затем игроки меняются. Хорошее упражнение для передвижения

у стола, правильного разворота корпуса для удара справа и поочередной работы накатом слева и справа.

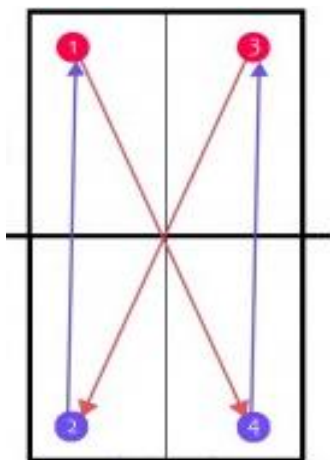


Рис. 43. «Восьмерка»

7. *Подрезка справа/слева.* Удар выполняется от груди. Ракетка движается по траектории сверху вниз под мяч, придавая ему нижнее вращение. Угол ракетки наклонен назад. Предплечьем и верхней частью ракетки нужно указать в то место, в которое должен попасть мяч.

8. *Топ-спин справа/слева.* Удар выполняется аналогично накатам, но при этом нужно делать больше замах и выпрямлять руку.

Чтобы добиться успеха в настольном теннисе, необходимо освоить разные типы ударов и научиться применять их в зависимости от вращения мяча. В настольном теннисе очень важна тактика игры, от которой во многом зависит успех.

Контрольные вопросы:

1. Назовите этапы обучения игре в настольный теннис.
2. Назовите способы хватки ракетки.
3. Назовите способы подачи мяча в настольном теннисе.
4. Назовите виды ударов в настольном теннисе.
5. Назовите основные технические приемы в теннисе.

7.4 Организация и проведение занятий по настольному теннису

Практическая реализация обязательных принципов обучения (постепенность, последовательность, систематичность, доступность) подразумевает применение адекватных педагогических средств, форм и методов. При планировании учебного занятия важно учитывать уровень физической подготовки занимающихся.

В соответствии с принципами построения учебного занятия урок должен состоять из трех частей: подготовительной (разминки), основной и заключительной. Каждая из частей имеет свои задачи.

Задачей подготовительной части занятия является подготовка всех функций организма. Применяются такие упражнения, как различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движениями руками. Упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног (наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д.). В комплексы рекомендуется включать также упражнения, имитирующие технику ударов и передвижений в отдельности или в сочетании.

Основную часть можно условно поделить на две части: освоение технических приемов (упражнения для повышения точности игры, упражнения для развития передвижения у стола) и учебная игра.

Заключительная часть занятия включает упражнения на расслабление и дыхание, способствующие постепенному переходу организма от интенсивной нагрузки к отдыху.

Ниже приведено содержание занятий по настольному теннису для студентов первого (см. таблицу 13), второго (см. таблицу 14) и третьего (см. таблицу 15) курса.

Таблица 13. Содержание занятий по настольному теннису для студентов 1 курса

Вид подготовки	Содержание занятия
Теория	Цели, задачи, содержание занятий. Правила техники безопасности. Оборудование и инвентарь. Санитарно-гигиенические требования, врачебный контроль. Исторические сведения о настольном теннисе. Техника выполнения основных технических приемов.
Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения без снарядов и с предметами: мячи (теннисные, набивные), скакалки, гимнастические палки. Развивающие упражнения для основных групп мышц туловища, рук, ног.
Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала: имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Специальные упражнения для пальцев.
Техническая подготовка	Изучение хватки, знакомство со свойствами ракетки и мяча, площадкой. Стойка теннисиста. Игра накатом справа/слева по диагонали. Игра накатом справа/слева по прямой. Игра накатом и смэш.
Тактическая подготовка	Основы тактической подготовки.

Таблица 14. Содержание занятий по настольному теннису для студентов 2 курса

Вид подготовки	Содержание занятия
Теория	Правила игры, техника и тактика игры, судейство. Техника безопасности. Врачебный контроль, самоконтроль.
Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения без снарядов и с предметами: мячи (теннисные, набивные), скакалки, гимнастические палки. Развивающие упражнения для основных групп мышц туловища, рук, ног.
Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала: имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Техническая подготовка	Совершенствование подач различной длины, направлений. Подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой». Организация атак посредством сложной подачи. Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат». Выполнение серийных ударов: удары «откатка» справа (слева) по диагонали и по прямой. Удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов «накат» в левый угол стола.
Тактическая подготовка	Комбинированная тактика: сочетание атакующих и защитных действий.
Инструкторская практика	Правила судейства игр.

Таблица 15. Содержание занятий по настольному теннису для студентов 3 курса

Вид подготовки	Содержание занятия
Теория	Современное развитие настольного тенниса в мире. Правила игры, техника и тактика игры. Разбор игр.
Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения без снарядов и с предметами: мячи (теннисные, набивные), скакалки, гимнастические палки. Развивающие упражнения для основных групп мышц туловища, рук, ног.
Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала: имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра одного против двоих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.
Техническая подготовка	Применение разученных ударов с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат». Выполнение серийных ударов: удары «откатка» справа (слева) по диагонали и по прямой. Сочетание ударов «накат» в левый/правый угол стола, по диагонали и по прямой.
Тактическая подготовка	Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа и по диагонали. Контрудары против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.
Инструкторская подготовка	Теория и практика судейства. Судейство по упрощенным правилам.

Контрольные вопросы:

1. Какие виды подготовки включены в содержание занятий по настольному теннису?
2. Какие качества развиваются упражнениями СФП?
3. Расскажите о задачах и средствах разминки.

7.5 Первый год обучения настольному теннису

Основная цель первого года обучения — формирование и закрепление базовых навыков игры в настольный теннис, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в настольный теннис (быстрота одиночного движения и темп движений, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть), обучение основным техническим приемам.

Рассмотрим основные *виды вращения мяча*.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча; ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх; ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча; прием подачи «подставками» слева без вращения мяча; «накат» слева против «подставки» без вращения мяча; то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз; «накат» справа против «подставки» без вращения мяча; то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз; накат слева против несильного наката с вращением мяча вверх; то же справа. Сочетание ударов накат слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.

Обратимся к практическому изучению основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Обучение *основам техники и тактики игры* состоит из следующих компонентов: обучение приемам игры; чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различными направлениями полета мяча.

Поддачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение простых подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры на счет «подставкой»; против «подставки»; только ударами накат слева; против защиты «подрезками» по углам, то же справа легкими накатами.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими.

К концу первого года обучения студенты должны знать терминологию настольного тенниса, основные правила игры и основы судейства, правила техники безопасности при занятиях настольным теннисом. Также студенты-первокурсники должны уметь выполнять простые подачи, накат справа по прямой, накат слева по прямой, накат справа по диагонали, накат слева по диагонали, срезки слева налево в ближнюю и дальнюю зону левой половины стола.

Модельное занятие для студентов 1 курса

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Построение. Сообщение цели, задач занятия.

2. ОРУ: ходьба; руки вверх на носках, пятках, на внешней, внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе; бег по кругу; бег в стойке баскетболиста; бег приставными шагами; бег спиной вперед; бег с прыжком; рывки руками перед грудью; рывки и отведение рук в сторону с поворотом туловища; наклоны туловища; выпады вперед, в сторону.

Основная часть — 65 мин.

Обучение технике наката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Нужно следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания (10 мин. один игрок + 10 мин. другой).

Обучение технике выполнения срезки слева налево в ближнюю и дальнюю зону левой половины стола. Нужно следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания (10 мин. один игрок + 10 мин. другой).

Обучение подачам и их приемам слева по прямой, срезки справа вправо (5 мин. один игрок + 5 мин. другой).

Игра на счет. Выполняется со специальными заданиями. Например, накатом в левую половину стола (15 мин.).

При объяснении задания преподаватель должен указать, с какой целью выполняются игровые действия, например, безошибочно, точно, или для создания партнеру трудности в приеме мяча и т. д.

Заключительная часть — 15 мин.

Стретчинг, упражнения на расслабление.

7.6 Второй год обучения настольному теннису

На втором курсе идет закрепление и совершенствование навыков игры в настольный теннис, развитие специальных физических качеств (быстроты одиночного движения и темпа движений, скоростной выносливости, ловкости и координации, гибкости, прыгучести), обучение правилам судейства.

Студенты осваивают технику и основы тактики игры: совершенствование подач различной длины, направлений; подача «двойника»; прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой»; организация атак посредством сложной подачи. На данном этапе подготовки важное место занимает создание представления о необходимости точного исполнения технических действий.

Содержание занятия. Совершенствование техники и тактики игры по пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа с изменением направления и длины полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин». Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью рук. Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок». Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева. Парные игры с различными партнерами и противниками. Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем.

К концу второго года обучения студенты должны знать терминологию, правила игры и основы судейства, историю развития настольного тенниса в СССР. Также студенты-второкурсники должны уметь выполнять технические приемы, подачи, контрнакаты на месте и с передвижением, срезки слева, срезки справа, атаки с подрезки.

Модельное занятие для студентов 2 курса

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Построение. Сообщение цели, задач занятия.

2. ОРУ: ходьба на носках, пятках, на внешней, внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе; бег; бег в стойке баскетболиста; бег приставными шагами; бег спиной вперед; бег с подскоками; ходьба с восстановлением дыхания; рывки руками перед грудью; рывки и отведение рук в сторону с поворотом туловища; наклоны туловища; выпады вперед, в сторону.

Основная часть — 65 мин.

Совершенствование техники сочетания контрнакатов слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола. Нужно следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания (10 мин. один игрок + 10 мин. другой).

Совершенствование начала атаки с подрезки: срезка слева в левый угол стола, возврат мяча срезкой слева влево, начало атаки справа влево (5 мин. один игрок + 5 мин. другой).

Совершенствование подач и их приемов: подача влево с верхнебоковым вращением, активный прием подачи накатом по верхнебоковой половине мяча (10 мин. один игрок + 10 мин. другой).

Игра на счет. Выполняется со специальными заданиями. Например, играть срезками в левую половину стола (15 мин.).

При объяснении задания преподаватель должен указать, с какой целью выполняются игровые действия, например, безошибочно, точно, или для создания партнеру трудности в приеме мяча и т. д.

Заключительная часть — 15 мин.

Стретчинг, упражнения на расслабление.

7.7 Третий год обучения настольному теннису

Основная задача обучения студентов 3 курса — совершенствование техники и тактики игры. На этом этапе осуществляется повторение пройденного материала, а также проводится игра на столе разными ударами

по элементам и в сочетаниях, игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. Обучающие развивают специальные физические качества для игры в настольный теннис: быстроту одиночного движения и темп движений, скоростную выносливость, ловкость и координации, гибкость, прыгучесть.

Теоретическая подготовка предполагает ознакомление с информацией о развитии настольного тенниса в России, участии российских теннисистов в крупнейших международных соревнованиях.

К концу третьего года обучения студенты должны обладать информацией о современном развитии российского настольного тенниса, знать хронологию значимых событий в настольном теннисе, основы судейства. Также студенты-третьекурсники должны уметь применять разученные приемы во время игры в настольный теннис.

Контрольным заданием по окончании курса является учебная игра из трех партий.

Модельное занятие для студентов 3 курса

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Построение. Сообщение цели, задач занятия.
2. ОРУ: ходьба на носках, пятках, на внешней, внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе; бег; бег в стойке баскетболиста; бег приставными шагами; бег спиной вперед; бег с подскоками; ходьба с восстановлением дыхания; рывки руками перед грудью; рывки и отведение рук в сторону с поворотом туловища; наклоны туловища; выпады вперед, в сторону.

Основная часть — 65 мин.

Совершенствование техники передвижения вдоль стола, выполнение схемы тренировочного задания необходимыми техническими приемами: слева налево, слева в центр, справа налево, слева по прямой, справа по прямой (10 мин. один игрок + 10 мин. другой).

Совершенствование начала атаки: индивидуальная короткая подача, срезка влево, начало атаки слева налево, игра слева влево, игра слева по диагонали. Нужно стараться играть по месту, неудобному для партнера. Начало атаки осуществлять надежно, а продолжение — активно, со стремлением выиграть очко (10 мин. один игрок + 10 мин. другой).

Совершенствование выполнения топ-спина справа со стола (5 мин. один игрок + 5 мин. другой).

Игра на счет. Выполняется со специальными заданиями. Например, накатом со смэш в левую половину стола (15 мин.).

При объяснении задания преподаватель должен указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, точно, или для создания партнеру трудности в приеме мяча и т. д.

Заключительная часть — 15 мин.

Стретчинг, упражнения на расслабление

7.8 Контрольные задания по физической подготовленности

1. Прыжок в длину с места определяет скоростно-силовые качества.

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

1. Бег на 30 м определяет скоростные качества.

Из положения «высокого старта» по сигналу преподавателя обучающийся выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

2. Бег на 3000 м определяет скоростную выносливость.

Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу преподавателя обучающийся выполняет

равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

7.9 Контрольные задания по технической подготовленности

В рамках проведения итоговых испытаний по итогам изучения темы «Настольный теннис» обучающийся должен выполнить следующие упражнения:

1. набивание мяча ладонной стороной ракетки;
2. набивание мяча тыльной стороной ракетки;
3. набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки;
4. игра накатами справа по диагонали;
5. игра накатами слева по диагонали;
6. сочетание наката справа и слева в правый угол стола;
7. выполнение наката справа в правый и левый углы стола;
8. выполнение подачи справа накатом в правую половину стола.

8. РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ». ДАРТС

(Т. М. Пикар)

Образовательной программой по дисциплине «Физическая культура и спорт», реализующейся в художественном вузе, предполагается изучение различных видов спорта, в том числе такой игры, как дартс. Игра привлекает своей доступностью: она не требует дорогого, сложного оборудования и инвентаря, не имеет возрастных ограничений и ограничений по здоровью. Эта игра способствует развитию меткости и точности движений. Она имеет простые правила, проходит интересно и динамично, позволяет сразу же видеть свои результаты.

Дартс — это состязание в умении точно метать короткие стрелы (дротики) в специально разбитую на сектора доску. Само слово «дартс» происходит от английского «darts», в переводе означающего «дротики».

История дартса берет начало на рубеже XX века в Англии, где в нее играли в пабах. Из увлекательной игры для проведения досуга дартс уже к середине прошлого века стал популярным во многих странах мира, чему способствовало появление состязаний по дартсу на экранах телевизоров. Такие дартсмены, как Алан Эванс, Эрик Бристоу, Клиф Лазоренко, Джокки Вильсон, Джон Лоу, Лейтон Риис стали мировыми кумирами любителей дартса. Именно в это время правила приобрели четкость, общемировую классификацию, было установлено расстояние броска, разработана система баллов и т. д.

В 80-х годах в истории дартса начинается новый этап: игра становится видом спорта. В дартс начинают играть и в нашей стране. В 1995 году была организована Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация дартс России».

В 2001 году спортивная игра в дартс включена в государственные программы физического воспитания.

Увлекательная и в меру азартная игра в дартс поднимает настроение, снимает стресс и усталость. При рассмотрении дартса как средства двигательной активности для студентов можно отметить следующие положительные моменты:

— возможность включения дартса в учебные занятия всех медицинских групп: основную, подготовительную и специальную;

— игра позволяет развить моторику рук и повысить концентрацию внимания;

— это хорошая тренировка для глазных мышц;

— возможность расслабить мышцы тела после длительного напряжения при профессиональной деятельности;

— развивается навык сознательного переключения внимания, управления своим поведением, формируются волевые свойства личности.

Занятия не только приносят моральное удовлетворение, но и способствуют развитию физических качеств, повышают общую выносливость, улучшают координацию движений, внимание, память. В процессе игры стабилизируется сердечно-сосудистая система, дыхательная система начинает лучше работать, развиваются мышцы плечевого пояса.

8.1 Правила игры в дартс

В дартсе используется стандартная доска с определенной конструкцией мишени. Стандартная мишень разделена на двадцать пронумерованных секций, каждой присвоено число от 1 до 20. В центре находится «яблочко», окруженное зеленым кольцом вокруг него (25 очков), попадание в которое оценивается в 50 очков. Внешнее узкое кольцо означает удвоение числа сектора, внутреннее узкое кольцо означает утроение числа сектора. Попадание дротика вне узкого внешнего кольца очков не приносит. Если дротик не остается в мишени после броска, он также не приносит очков.

Дубов: брусок обернутой прамеугольным бруском высотой 38 мм

Длина пластинок на боковые поверхности 20,5 см (12 дюймов). Рас

сделанного из металла, древесины или пластмассы и оперения, представляющего собой три отдельные части, сделанные из перьев, пластмассы или бумаги. Оперенья в составе дротика отвечают за траекторию полета. Более широкое и крупное оперение обеспечивает наиболее плавный и долгий полет, а узкое и небольшое оперение придает полету точность и быстроту.

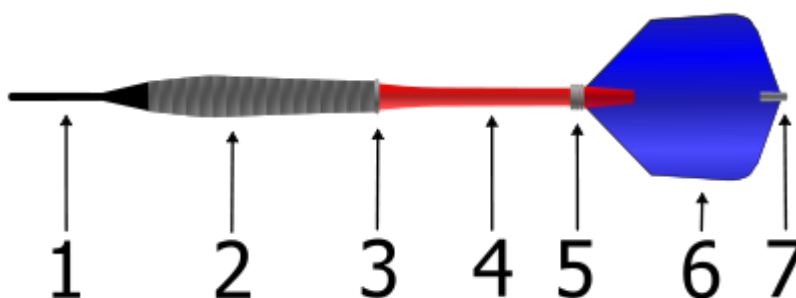


Рис. 45. Части дротика дартса: 1. наконечник или игла, 2. баррель, 3. кольцо, 4. хвостовик, 5. воротник, 6. оперение, 7. протектор

Дротики для дартса, особенно хвостовики, должны быть прочными, так как в процессе игры неоднократно падают на пол или ударяются о мишень и другие предметы.

8.2 Организация учебного занятия и техника игры в дартс

В профессионально-прикладной подготовке студентов основными образовательными и воспитательными задачами являются формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в будущей профессиональной деятельности, воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств.

Целью обучения студентов игре в дартс является возможность показать разнообразие средств физической активности, дать необходимые дополнительные знания в области раздела «Спортивные игры», в частности, дартса.

Учебные занятия по дартсу позволяют решить ряд узкоспециализированных задач, присущих данному виду спорта, например,

освоение точных двигательных действий, способность к оценке пространственных параметров движений; эмоциональная устойчивость; развитие ловкости, координации движений; воспитание чувства самостоятельности, ответственности; воспитание коммуникабельности.

На учебных занятиях по дартсу большое внимание уделяется мерам обеспечения безопасности и правилам обращения с дротиками в помещении для занятий. В перечень обязательных правил входят: порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее, обязанности игрока при обращении с дротиками во время тренировок и соревнований.

Не менее важны в дартсе этические нормы поведения игроков. Игроки должны проявлять уважение к сопернику и судьям. В случае нарушения правил игрок может быть дисквалифицирован и отстранен от дальнейшего участия в соревнованиях. Недаром в традициях дартса каждая игра начинается и заканчивается рукопожатием. Игра развивает способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

Программа обучения игры в дартс включает следующие элементы игры:

- основная стойка игрока;
- выполнение бросков;
- разучивание различных способов держания дротика;
- методика обучения основам техники игры;
- определение ошибок при исполнении основных элементов техники бросков;
- использование различных видов игры с учетом подготовки и возрастных особенностей занимающихся;
- организация и проведение соревнований;
- правила игры в дартс.

Учебные занятия по дартсу строятся по общим принципам проведения тренировки и имеют три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), целью которых является подготовка организма к работе. Особое внимание необходимо уделить упражнениям плечевого пояса и кисти рук.

Основную часть можно условно поделить на две части: упражнения специальной физической подготовки (СФП) и непосредственно игра. Упражнения специальной физической подготовки включают дыхательные упражнения, изометрические, упражнения на координацию и равновесие, а также идеомоторные тренировки.

Большое значение в подготовке необходимо уделять развитию тактического мышления и его составляющих: способности быстро воспринимать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты решения.

Дозировка упражнений определяется конкретными задачами урока, уровнем развития и физической подготовленности занимающихся.

8.3 Техника игры в дартс

Игрок твердо стоит на ногах лицом или правым боком к мишени. Стоя лицом к мишени, игрок при броске немного наклоняет тело вперед. Игрок, стоя правым боком к мишени, располагает ступню, бедро, плечо, локоть и кисть руки на одной линии. Перед броском вес тела переносится на одну ногу.

Дротик следует держать таким образом, чтобы его острие было направлено точно на мишень. Бросок игроки делают от плеча, выполняя движение только кистью. Нужно прочувствовать центр тяжести дротика,

воспринимать дротик как продолжение своей руки. Не стоит торопиться при броске, лучше добиться плавности и мягкости движений.

Большое значение при игре в дартс имеет дыхание. Желательно приостановить дыхание на время выполнения броска, исключить нежелательные движения грудной клетки. Задержка дыхания на несколько секунд не представляет трудности даже для нетренированного человека.

Перед броском нежелательно заводить руку слишком далеко назад или подключать к броску все тело и придавать этим ускорение дротику: так нарушается техника броска, что не приводит к лучшему результату.

Вынимать дротики из мишени следует вращательным движением по часовой стрелке.

Базовую технику предпочтительнее нарабатывать на бросках в «булл» (центральную часть мишени): это поможет выработать собственную манеру метания.

Совершенствование техники игры в дартс напрямую зависит от выбора варианта игры. Существует очень большое количество игр со своими правилами. Однако имеются общие для всех пункты: поочередность бросков с метанием трех дротиков; дротик, отлетевший от мишени или не попавший в нее, не учитывается.

Рассмотрим некоторые из вариантов, которые не отличаются сложностью подсчета очков, а также позволяют наработать технику броска дротика, что является основой обучения программы «Дартс» в вузе.

Булл. Игра подходит для разминки. Все броски производятся в центр мишени. Считаются попадания только в «булл» (50) и зеленое кольцо (25). Цель игры — первым набрать оговоренное перед игрой количество очков (например, 500).

Раунд — игра для разминки и отработки техники броска. Цель игры — набрать как можно больше очков, бросая по три дротика поочередно в каждый сектор с «1» до «20», затем произвести «удвоение» и «утроение» 20-го сектора и завершить игру попаданием в яблочко. Победителем становится игрок, первым попавший в яблочко.

Большой раунд. Правила такие же, как в «Раунде», но задача каждого игрока — за один подход (3 броска) поразить текущий сектор максимальное количество раз. Правило подсчета очков: количество попаданий в сектор умножается на номер этого сектора. Очки, набранные в каждом из секторов, суммируются, и выводится конечный результат.

Раунд по двойным. В основе игры лежат правила игры в «Раунд», за исключением того, что зачетным полем каждого сектора является только его «удвоение». Эта игра более всего способствует развитию техники броска. Для тренировки можно также играть в «Раунд по тройным».

Сектор 20. Цель игры — набрать максимальное количество очков за 10 подходов по 3 броска дротика, выполняя броски только в сектор «20».

Американский крикет. В игре участвуют сектора с «20» по «15» и «булл». Поочередно игроки делают по 3 броска дротика и стремятся быстрее противника «закрыть» указанные сектора.

Набор очков. Результат игры определяется по сумме очков, набранных в 10 сериях из трех бросков дротиков. При попадании в зоны «удвоения» и «утроения» очки соответственно увеличиваются в два и три раза по общим правилам.

301/501. Каждая сторона в игре начинает со счета 301/501. Метод ведения счета заключается в вычитании полученного количества очков, пока один из игроков не достигнет 0. Заканчивать игру нужно обязательно броском в «удвоение» или в яблочко.

Контрольные вопросы:

1. Какие качества развивает игра в дартс?
2. В какой стране была изобретена эта игра?
3. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при игре в дартс?
4. Сколько секторов имеет доска для дартса?
5. Какие варианты игр в дартс вы знаете?

9. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ И ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СТУДЕНТА

(Т. М. Пикар)

Важная роль в самостоятельном физическом самосовершенствовании принадлежит личной гигиене студента. Под гигиеной понимаются мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья, на правильную организацию труда и отдыха. Личная гигиена складывается из ряда факторов, основными из которых являются следующие:

- распорядок дня, включающий чередование труда и отдыха с использованием физических упражнений;
- рациональное питание;
- гигиена сна;
- гигиена тела, одежды, обуви;
- борьба с вредными привычками.

Твердый распорядок дня способствует умственной и физической работоспособности, создает необходимые условия для восстановления организма. Главное, что должно быть в распорядке дня, — выполнение в определенное время различных видов работ, правильное чередование труда и отдыха, регулярное питание, сон продолжительностью не менее восьми часов в сутки.

Сон благотворно влияет на восстановление процессов в организме. Не следует ложиться спать сразу после физической нагрузки. Важно выработать в себе привычку ложиться и вставать в одно и то же время. Недосыпание неблагоприятно сказывается на работоспособности организма в дневное время.

Рациональное питание заключается в правильности объема и калорийности принимаемой пищи, которые зависят от энергии, расходуемой человеком в течение суток. Для достижения максимального уровня энергии рекомендуется распределять потребляемые калории ежедневно таким

образом, чтобы 50 % приходилось на углеводы, 20 % — на белки и 30 % — на жиры.

Потребляемые ежедневно углеводы заряжают нас энергией в наибольшей степени и содержат много минеральных веществ и витаминов. Человек потребляет почти исключительно растительные углеводы. Фрукты, овощи, картофель, бобы, горох, кукуруза, злаки содержат не только усвояемые углеводы, но также большое количество клетчатки — плохо перевариваемые углеводы типа целлюлозы.

Белки состоят из отдельных аминокислот, которые используются при синтезе соединений, необходимых организму для обеспечения жизнедеятельности и построения его структур. Белки не могут быть заменены жирами и углеводами. Содержатся они как в животной, так и в растительной пище. Основными источниками животных белков служат: мясо, рыба, птица, молоко, молочные продукты и яйца. В хлебе, картофеле, бобовых имеется относительно высокое содержание растительных белков, а в небольших количествах они содержатся почти во всех фруктах и овощах.

Жиры — относительно мало используемый источник энергии. Однако, в его состав входят так называемые незаменимые жирные кислоты, принимающие участие в построении клеточных структур. Для человека важнейшей незаменимой жирной кислотой является линолевая. После всасывания жиры либо претерпевают окислительный распад в процессе энергообеспечения организма, либо откладываются в тканях, образуя запас энергии. Растительные жиры, входящие в состав растительного масла, орехов, семян, предпочтительнее по сравнению с животными, которых много в сливочном масле, сметане, жареном мясе и копченостях.

Средняя минимальная потребность в калориях составляет 2000 килокалорий в день у мужчин и 1500 килокалорий у женщин. Тысяча килокалорий — это минимальное число для женщин, желающих похудеть.

Гигиена тела предусматривает уход за кожей, волосами, ногтями, а также уход за полостью рта и зубами.

Гигиена одежды для занятий физическими упражнениями заключается в ее соответствии климатическим условиям. В холодное время года одежда должна сохранять тепло, а в жаркое — не препятствовать теплоотдаче, быть легкой, воздухопроницаемой и эластичной. При занятиях в холодную погоду целесообразно надевать несколько слоев одежды, которые можно снять или заменить по необходимости. Наличие головного убора также играет большую роль, поскольку значительная часть тепла тела испаряется с поверхности головы. Когда занятия проходят в жару, потоотделение приводит к потере организмом определенного количества воды, которую желательно незамедлительно восполнять. Очень важно не препятствовать избыточному теплу свободно уходить из тела.

Важное место в системе личной гигиены занимает борьба с такими вредными привычками, как употребление спиртных напитков и курение. Особенно вредное влияние на организм оказывает алкоголь, который отрицательно действует прежде всего на центральную нервную систему, в результате чего нарушаются процессы торможения и возбуждения. Человек становится невнимательным, допускает много ошибок, не может быстро мыслить, у него понижается скорость двигательной реакции, ухудшается точность движений, резко расстраивается координация движений, учащаются пульс и дыхание.

Никотин оказывает пагубное действие на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, на функциональную деятельность легких, а также на функции эндокринных желез и на артерии нижних конечностей.

Неукоснительное соблюдение правил личной гигиены — важный фактор сохранения здоровья и поддержания работоспособности на высоком уровне.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование компетенций физической культуры личности; в ее задачи входит подготовка специалиста, обладающего способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, способностью к самоорганизации и самообразованию.

Эффективность обучения студентов зависит от творческого потенциала преподавателя. Успех его деятельности во многом зависит от личностных характеристик, широкой эрудиции, общей профессионально-педагогической культуры и интеллектуального уровня. Сотрудничество преподавателя и студента является необходимым условием успеха.

Большой накопленный опыт работы со студентами художественно-промышленной академии позволил создать благоприятные условия для развития физических качеств, необходимых будущим специалистам в области искусства: художникам, дизайнерам, декораторам. Творческое развитие студентов как одна из важнейших задач в системе подготовки будущего специалиста решается посредством комплекса развивающих мероприятий и условий, способствующих развитию интеллектуальной и практической деятельности.

Современная спортивная культура обладает большим образовательным и воспитательным ресурсами для развития студентов. Занятия физической культурой содержат неограниченные возможности для всестороннего развития личностного потенциала, интеллектуальных, творческих, коммуникативных, ценностных, духовных и физических качеств.

Фитнес-аэробика сегодня является одним из эффективных направлений оздоровительной тренировки в силу своего комплексного воздействия на организм и личность занимающегося. Занятия спортивными играми (волейбол, баскетбол, бадминтон и настольный теннис) предполагают

развитие умения за минимально короткий отрезок времени решать творческие, интеллектуальные и тактические задачи.

Занятия физической культурой и спортом оказывают на личность разностороннее воздействие: повышается познавательный интерес, уровень интеллектуального развития, степень самостоятельного мышления. Формируются такие качества, как вера в себя, умение работать в команде, а также лидерские качества, решительность и смелость, самообладание и выдержка, способность и готовность достигать цели. Развитие таких качеств является важной составляющей профессионального и личностного роста обучающихся.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айриянц А.Г. Волейбол: учебник для высших учебных заведений. М.: Академия, 2006. 287 с.
2. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс. История, виды игр, техника: методическое пособие. М., 1991. 16 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 225 с.
4. Бельский И.В. Система эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг / под ред. И.В. Бельского. М.: Вида-Н, 2003. 325 с.
5. Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х. и др. Тесты в спортивной практике. М., 1968. 240 с.
6. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М.: Физкультура и спорт, 1991. 112 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. 215 с.
8. Волков В.Ю., Юшин А.Б. Технология развития гибкости: учебное пособие. СПб.: СПбГТУ, 1995. 59 с.
9. Галушко С.И. Бадминтон — средство ППФП на занятиях по физическому воспитанию студентов-художников // ВЕЛЕС, 2016. № 11–3 (41). С. 113–115.
10. Герцик Г.Я., Герцик Ю.Г. История и методика игры в дартс: методические указания к практическим занятиям / сост. С.В. Ширинкина, Н.В. Абдуллова. Пермь: Пермская ГСХА, 2011. 17 с.
11. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М.: Советский спорт, 1991. 91 с.
12. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М., 1997. 224 с.
13. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов. М.: ФиС, 1972. 112 с.

14. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным / под ред. В.И. Дикуль, А.А. Зиновьевой. М.: Знание, 1990. 40 с.
15. Железняк Ю.Д. Волейбол. М.: СпортАкадемПресс, 2010. 239 с.
16. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: ФИС, 2015. 91 с.
17. Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха в личной жизни. СПб.: Нева; М.: ОЛМА-Пресс, 2002. 160 с.
18. Иванов В.С. Теннис на столе. М., 1970. 196 с.
19. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2011. 590 с.
20. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2003. 48 с.
21. Казаков С.В. Спортивные игры: энциклопедический справочник. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. 448 с.
22. Каленикова Н.Г., Бойко Е.С., Грачев Ю.С. Пауэрлифтинг. М., 2000. 189 с.
23. Клещев Ю.Н. Волейбол. М.: Спорт Академия Пресс, 2003. 189 с.
24. Колодиницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011. 77 с.
25. Костикова Л.В. Азбука баскетбола. М.: Физическая культура и спорт, 2001. 176 с.
26. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебное пособие. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. 42 с.
27. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 64 с.
28. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: ФиС, 1999. 132 с.
29. Кунянский В.А. Волейбол. О судьях и судействе. М.: СпортАкадемПресс, 2013. 184 с.
30. Купер К. Новая аэробика. М.: ФиС, 1976. 125 с.
31. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: ФиС, 1989. 225 с.

32. Лебедь Ф. Формула игры. Общая теория спортивных игр, обучение и тренировка: монография. Волгоград: ВолГУ, 2005. 392 с.
33. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. М.: ФиС, 1972. 280 с.
34. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Силовая аэробика. Упражнения с экспандером. М.: Тривант, 1999. 32 с.
35. Ломейко В.Ф., Ищенко А.С. Студенту о физическом воспитании. Минск: Вышэйшая школа, 1980. 71 с.
36. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. М.: Физкультура и спорт, 1986. 454 с.
37. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг — путь к силе. М.: Светлана П., 1998. 26 с.
38. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2007. 336 с.
39. Овчинников Ю.Д., Скворцова В.А. Дартс — полезная игра и международный вид спорта // Молодой ученый, 2015. №8. С. 438–442.
40. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: ФиС, 1973. 168 с.
41. Приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 40 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “бадминтон”». URL: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 15.06.2021).
42. Ренстрем П.А. Спортивные травмы: основные принципы профилактики и лечения. Киев: Олимп. лит., 2002. 380 с.
43. Робинсон Л., Фишер Х., Масси П. Пилатес для профилактики и снятия болей в области спины. Минск, 2005. 256 с.
44. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М.: ФиС, 1986. 143 с.
45. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. М., 1986. 174 с.
46. Рудик П.А. Психология. М.: Физкультура и спорт, 1967. 232 с.

47. Сиднева Л.В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений: автореф. дис. канд. пед. наук. М.: Рос. гос. акад. физ. культуры, 2010. 147 с.
48. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее проведения. М., 2000. 74 с.
49. Спортивные игры. Техника, тактика обучения / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Academia, 2011. 518 с.
50. Татаренко Н.А. Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия. М.: Эксмо, 2017. 224 с.
51. Турманидзе В.Г., Турманидзе А.В. Умение играть в бадминтон. М.: Чистые пруды, 2009. 32 с.
52. Уайдер Д. Система строительства тела. М., 1984. 135 с.
53. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. Новосибирск, 1995. 40 с.
54. Фомин А.И., Павлов Л.В. Силовая подготовка. М., 1984. 63 с.
55. Щербаков А.В., Щербаков Н.И. Игра в бадминтон: учебно-методическое издание. М.: Гражданский альянс, 2009. 121 с.

Татьяна Михайловна Пикар
Галина Михайловна Котельникова
Светлана Ивановна Галушко
Олег Федорович Петров
Лилия Васильевна Миронова
Владимир Николаевич Миролубов
Дианна Павловна Лобачева

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.
ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ

Учебное пособие

Выпускающий редактор В. А. Покидышева
Координатор редакционно-издательского отдела О. Ф. Никандрова

Подписано к печати 21.05.21 Формат 60x84/16
Усл. печ. л.. 13.49. Печать офсетная. Бумага офсетная
Отпечатано в типографии ООО «Турусел».
197376, Санкт-Петербург, ул. Профессора Попова, д. 38
toroussel@gmail.com
Заказ Тираж 100 экз.

