

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

Т.М. Михеева, О.В. Андронов, Е.Н. Величко

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский
государственный университет» в качестве методических рекомендаций
для студентов, обучающихся по программе высшего профессионального
образования по всем направлениям подготовки

Оренбург
2013

УДК 378.091:796(075.6)

ББК 74.58я7 + 75.1я7

М 69

Рецензенты

кандидат педагогических наук, профессор В.В. Баранов

кандидат педагогических наук, доцент М.В. Степанова

М 69

Михеева, Т.М.

Оценка уровня физической подготовленности студентов ВУЗа: методические рекомендации / Т.М. Михеева, О.В. Андронов, Е.Н. Величко. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 78 с.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями к структуре основных общеобразовательных программ бакалавриата ФГБОУ ВПО ОГУ третьего поколения по циклу «Физическая культура» и предназначены для студентов основной группы всех специальностей.

Предлагаемая работа адаптирована к условиям физкультурно-спортивной базы ФГБОУ ВПО ОГУ, и соответствует необходимым требованиям организации учебного процесса.

Методические рекомендации содержат теоретический и практический материал для оценки уровня физической подготовленности студентов на основе балльно-рейтинговой системы педагогического контроля физической подготовленности студентов, а также проведения и оценка тестовых заданий по легкой атлетике и плаванию для студентов основной группы и преподавателей физической культуры.

УДК 378.091:796(075.6)

ББК 74.58я7 + 75.1я7

© Михеева Т.М
Андронов О.В
Величко Е.Н., 2013
© ОГУ, 2013

Содержание

Введение.....	4
1 Оценочные средства контроля успеваемости по физической культуре студентов ОГУ.....	8
1.1 Основные требования к результатам освоения дисциплины.....	8
1.2 Балльно - рейтинговая система педагогического контроля физической подготовленности студентов ОГУ	13
2 Практическое обеспечение тестовых заданий.....	27
2.1 Техника выполнения тестовых заданий в плавании.....	27
2.2 Техника выполнения тестовых заданий в легкой атлетике.....	53
Список использованных источников.....	76

Введение

Физическая культура в вузе является неотъемлемой частью формирования общей культуры личности современного человека. Свои социальные функции физическая культура наиболее полно реализует в системе физического воспитания как важнейшего средства социального становления гражданина, целенаправленно педагогического процесса по приобщению молодежи к ценностям общенародной физической культуры.

В настоящее время целевые установки физической культуры в большей степени переориентированы на то, что она должна быть направлена, прежде всего, на решение оздоровительных задач молодежи. На современном этапе развития нашего общества требуется воспитание нового человека, в котором органически сочеталось бы духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

Разнообразие двигательных умений и навыков, полученных в процессе занятий физической культурой в вузе, направлено на повышение уровня общей физической подготовленности студентов.

Разумеется, педагогический процесс по физическому воспитанию не ограничивается узким набором упражнений, «применимых в жизненных условиях». Чем больше двигательных условных рефлексов приобретает студент, тем более сложные и разнообразные двигательные задачи может ставить преподаватель, тем легче приобретается навык. А двигательный навык характеризуется объединением частных операций в единое целое, устранением ненужных движений, задержек, повышением точности и ритмичности движений, уменьшением времени выполнения действия в целом, строгой системностью в движениях, слаженностью различных систем организма. Двигательный навык позволяет экономить физические и психические силы, облегчает ориентировку в окружающей среде, освобождает сознание для своевременного осмысления действия.

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального развития человека.

Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений.

К сожалению, многие студенты не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физическому развитию.

Поэтому задача преподавателей физического воспитания и тренеров - разъяснить положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие молодежи.

Как показывает практика, студенты с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в вузе. Кроме того, у студентов, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

В процессе развития двигательных способностей человека особое место занимает разносторонняя физическая подготовленность. Б.В. Сермеев, В.М. Зациорский, З.И. Кузнецова характеризуют физическую подготовленность совокупностью таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, и все они в значительной степени определяются морфологическими особенностями занимающихся и функциональным состоянием организма в целом и отдельных его систем в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.

Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности – это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьших затратах сил.

Наблюдая за формированием организма молодых людей, мы обычно интересуемся состоянием их здоровья, физического развития и физической подготовленности, фиксируя это соответствующими показателями. Комплекс этих показателей создает полное представление об их организме.

Оценка здоровья и физического развития молодежи не вызывает больших трудностей, так как в настоящее время разработан и успешно применяется ряд методик. Оценка же физической подготовленности студентов несколько затруднительна, поскольку данных для сравнения уровня физической подготовленности студентов порой недостаточно.

В последние годы вопросом организации физического воспитания уделяется большое внимание. Наиболее интересны в этом направлении исследования М.М. Вояна, Б.А. Ашмарина, М.А. Година, Б.В. Сермеева, проф. Ю.Д. Железняк, проф. Ю.Г. Травина, проф. В.И. Егозиной и др. Однако все работы рассматривают совершенствование организации физического воспитания. Поэтому существует необходимость теоретических и практических разработок внедрения современных методов педагогического контроля над физической подготовленностью студентов, с учетом использования тестов.

Учитывая выше сказанное, на кафедре физического воспитания разработана балльно-рейтинговая система оценки текущего контроля успеваемости студентов, которая позволяет оценить уровень физической подготовленности каждого студента на всех этапах обучения по дисциплине «Физическая культура». Данная система разработана кандидатом педагогических наук, доцентом Михеевой Т.М. под руководством заведующего кафедрой физического воспитания, профессора Баранова В.В., которая с успехом применяется с 2010 года.

В данных методических рекомендациях представлен тестовый материал, с помощью которого обеспечивают комплексно – интегральную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают следующие требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума: регулярность посещения обязательных занятий; выполнения обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов; заданий по методико-практическому разделу и профессионально-прикладной физической подготовке разработанных с учетом специфики подготовки бакалавров.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий, позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Оценка освоения учебного материала программы, производится на основе балльно – рейтинговой системы.

Для того чтобы объективно оценить результаты работы студента, в учебный процесс вводится ряд контрольных мероприятий, за успешное выполнение которых студенту выставляются не оценки, как прежде, а начисляются баллы; итоговый рейтинг по дисциплине представляет собой сумму баллов полученных студентом.

В данных методических рекомендациях представлен не только перечень тестовых заданий, но и их описание, правильность выполнения с перечнем возможных ошибок и оценочной шкалой определяющей уровень физической подготовленности студентов.

1 Оценочные средства контроля успеваемости по физической культуре студентов ОГУ

1.1 Основные требования к результатам освоения дисциплины

Основным принципом при определении содержания работы в разных учебных отделениях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учётом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов.

Учебно-воспитательный процесс в отделениях проводится в соответствии с научно-методическими основами физического воспитания. Программный материал на учебный год распределяется с учётом климатических условий и учебно-спортивной базы [18].

Занятия организуются по циклам, каждый из которых по своему содержанию должен быть подготовительным к следующему циклу.

Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения. Эта система объединяет традиционные методические принципы и приёмы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает чёткую регламентацию соотношения объёма и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную.

Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки

состояния физической и спортивно-технической подготовленности по контрольным упражнениям и нормативам программы по физическому воспитанию.

В результате медицинского обследования и контрольных проверок физической и спортивно-технической подготовленности, студентов распределяют в учебные группы соответствующего отделения.

В учебные группы отделения спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие контрольные упражнения и нормативы, необходимые для зачисления в соответствующую группу отделения спортивного совершенствования.

Не зачисляются студенты, отнесённые по состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности к основной и подготовительной медицинским группам.

Распределение по учебным группам этого отделения проводится с учётом пола и уровня физической подготовленности. Численный состав каждой учебной группы в этом отделении должен составлять 12-15 человек.

В подготовительном учебном отделении учебный процесс направлен на разностороннюю физическую подготовку студентов и на развитие у них интереса к занятиям спортом [18].

В методике проведения занятий в этих группах очень важен учёт принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок. Содержание практических занятий в этом отделении состоит из программного материала, обязательного для всех учебных отделений, профессионально-прикладной физической подготовки, а также из различных средств, направленных на овладение спортивными навыками и привитие студентам интереса к занятиям спортом.

Не зачисляются студенты, отнесённые по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Учебные группы этого отделения комплектуются с учётом пола, характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов. Численность учебной группы составляет от 8 до 15 человек на одного преподавателя.

Учебный процесс по физическому воспитанию в специальном учебном отделении преимущественно направлен на:

- а) укрепление здоровья;
- б) закаливание организма;
- в) повышение уровня физической работоспособности;
- г) возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии;
- д) ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний;
- е) приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков.

Программа курса этого отделения включает теорию, практический программный материал, обязательный для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья студентов. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка проводится с учётом функциональных возможностей студентов. Главное в этой подготовке - овладение техникой прикладных упражнений, устранение функциональной недостаточности органов и систем, повышение работоспособности организма. Большое значение в учебных занятиях этого отделения имеет реализация принципов систематичности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное её повышение.

Несмотря на оздоровительно-восстановительную направленность занятий в специальном отделении, они не должны сводиться только к лечебным целям. Преподаватели должны стремиться к тому, чтобы студенты этого отделения приобрели достаточную разностороннюю и специальную физическую

подготовленность, улучшили своё физическое развитие и в итоге были переведены в подготовительное учебное отделение.

Учебные группы всех учебных отделений закрепляются за преподавателями физического воспитания на весь период обучения. Если у студентов специального и подготовительного учебных отделений в процессе учебных занятий улучшилось состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, то они на основании заключения врача и решения кафедры по окончании учебного года (или семестра) переводятся в следующую медицинскую группу или учебное отделение. Если в результате болезни или других объективных причин наблюдается ухудшение состояния здоровья, то студенты переводятся в специальную медицинскую группу в любое время учебного года.

Теоретические занятия направлены на приобретения студентами знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, на формирование у студентов сознания и убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

а) систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

б) повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

в) выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

г) соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

д) регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

е) активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

ж) проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

з) иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Студент должен знать и понимать:

а) влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

б) способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

в) правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

г) научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

а) выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

б) выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

в) преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

г) выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

д) осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах организации физической культуры.

Студент должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

а) повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

б) подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

в) организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

г) активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

1.2 Балльно-рейтинговая система педагогического контроля физической подготовленности студентов ОГУ

Контрольные упражнения (тесты), зачеты обеспечивают текущую, рубежную и итоговую комплексно – интегральную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. Регулярность посещения обязательных занятий; выполнения обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов; заданий по методико-практическому разделу и профессионально-прикладной физической подготовке разработанных с учетом специфики подготовки бакалавров.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 400 академических часов, 2 зачетные единицы. В таблице 1 приводится содержание разделов дисциплины.

Таблица 1 - Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	400 (2 зач. единиц)	68	64	68	64	68	68
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Лекции	18	-	-	-	-	-	18
Практические занятия (ПЗ)	382	68	64	68	64	68	50
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	-	-
Реферат (для студентов спец.мед. группы)	+	+	+	+	+	+	+
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	400	68	64	68	64	68	68
Зачетные единицы	2			1			1

Оценка освоения учебного материала программы, производится на основе балльно – рейтинговой системы

Балльно – рейтинговая система, разработанная кандидатом педагогических наук, доцентом Михеевой Т.М. под руководством заведующего кафедрой физического воспитания Баранова В.В., позволяет оценить уровень физической подготовленности каждого студента на всех этапах обучения по дисциплине «Физическая культура».

Для того чтобы объективно оценить результаты работы студента, в учебный процесс вводится ряд контрольных мероприятий, за успешное выполнение которых студенту выставляются не оценки, как прежде, а начисляются баллы;

итоговый рейтинг по дисциплине представляет собой сумму баллов полученных студентом.

Итоговым контролем является зачет, установленный учебным планом, который принимается, как правило, в традиционной форме и включает:

а) текущий контроль, осуществляющийся в течение каждого семестра, где ведется учет посещаемости практических занятий в соответствии с учебной программой;

б) рубежный контроль, осуществляющийся 2 раза в течение семестра, в соответствии с учебной программой дисциплины и проводится с целью определения уровня физической подготовленности.

Накопление рейтинга по дисциплине происходит в соответствии с формулой:

$R \text{ дисциплины} = R \text{ текущий} + R \text{ рубежный} + R \text{ итоговый},$

где $R \text{ дисциплины}$ – фактический рейтинг студента, полученный им по окончании изучения дисциплины физическая культура в каждом семестре;

$R \text{ текущий}$ – фактический рейтинг по текущему контролю, выполненному в течение периода обучения;

$R \text{ рубежный}$ – фактический рейтинг по рубежному контролю, выполненному в течение периода обучения;

$R \text{ итоговый}$ – фактический рейтинг итогового контроля (зачет).

Практический раздел

Посещаемость занятий

В ходе изучения курса действует 100-бальная рейтинговая система контроля и оценки знаний. Восьмая и четырнадцатая недели семестра являются временем промежуточных аттестаций (модуль). В каждой из которых студент аттестуется в зависимости от количества посещаемых занятий. За посещение занятий студент получает баллы (одно посещение занятий = 2 баллам):

1 модуль - 32 балла, 16 занятий (восьмая неделя);

- 32 балла – «Отлично»;

- 26 баллов – «Удовлетворительно»;

2 модуль - 24 баллов, 12 занятий (четырнадцатая неделя):

- 24 балла – «Отлично»;

- 20 баллов – «Удовлетворительно».

1 семестр – 68 баллов;

2 семестр – 64 балла;

3 семестр – 68 баллов;

4 семестр – 64 балла;

5 семестр – 68 баллов;

6 семестр – 68 баллов.

Контрольные мероприятия

Контрольные мероприятия, состоящие из сдачи шести контрольных нормативов, представленных в таблице 2, должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком кафедры, при этом преподаватель оценивает работу каждого студента соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа:

30 баллов и более – «Отлично»;

25 - 29 баллов – «Хорошо»;

20 – 24 баллов – «Удовлетворительно».

К сдаче контрольных нормативов не допускаются студенты имеющие половину и более пропусков от общего объема практических занятий.

Студент, пропустивший контрольное мероприятие, получает за него ноль баллов и имеет право на его повторное выполнение в течение семестра по графику, определенному кафедрой.

Если студент из-за регулярных пропусков контрольных точек или систематической неуспеваемости набрал в семестре низкий рейтинг (40 баллов или менее от нормативного семестрового рейтинга дисциплины), он считается не освоившим дисциплину.

Студенты, получившие в течение семестра менее 40 баллов, до зачета не допускаются.

Высокий рейтинг студента по итогам контрольных мероприятий не освобождает его от обязанности по посещению лекционных и практических занятий, которые, в случае пропуска, должны быть восстановлены в обычном порядке.

Таблица 2 - Тесты, определяющие уровень физической подготовленности студентов в легкой атлетике

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Тест на скоростно-силовую выносливость: Бег – 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силов. подгот.: Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за голову, ноги закреплены (кол. раз)	60	50	40	30	20					
Подтягив. на перекладине (кол-во раз), вес до 85 кг.						15	12	9	7	5
Более 85 кг.						12	10	7	4	2
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.), (кол-во раз)	20	16	10	6	4					
Сгибание и разгибание рук в упоре: на брусках;						15	12	9	7	5

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
на скамейке. (кол-во раз)	15	12	9	6	4					
Поднимание, в висе, ног до касания перекладины (кол-во раз)						15	12	9	7	4
Тест на прыгучесть Прыжки в длину с места (см).	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) Вес до 70 кг	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10					
более 70 кг.	10,35	11,20	11,35	12,40	13,15					
Бег3000м (мин., с.) Вес до 85 кг.						12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
более 85 кг.						12,30	13,10	13,50	14,40	15,30

Таблица 3 - Тесты, определяющие уровень физической подготовленности студентов в плавании

Наименование теста	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
Девушки					
Плавание 50 м. Кроль на спине (мин.)	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40
Плавание 50 м. Брасс (мин.)	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45
Плавание 50 м. Кроль на груди (мин.)	0.54	1.03	1.14	1.24	1.30
Плавание на выносливость I семестр (25 мин.) (м)	500	450	400	350	300
Плавание 100 м. Кроль на спине (мин.)	2.50	2.55	3.00	3.05	3.10
Плавание 100 м. Брасс (мин.)	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6
Плавание 100 м. Кроль на груди (мин.)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
Плавание на выносливость II семестр (20 мин.) (м)	500	450	400	350	300
Юноши					
Плавание 50 м. Кроль на спине (мин.)	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30
Плавание 50 м. Брасс (мин.)	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35
Плавание 50 м. Кроль на груди (мин.)	0.40	0.44	0.48	0.57	1.05
Плавание на выносливость I семестр (25 мин.) (м)	600	550	500	450	400
Плавание 100 м. Кроль на спине (мин.)	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35
Плавание 100 м. Брасс(мин.).	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55
Плавание 100 м. Кроль на груди (мин.)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
Плавание на выносливость II семестр (20 мин.) (м)	600	550	500	450	400

Студенты, набравшие 91 балл и выше в течение семестра освобождаются от сдачи одного силового норматива, по выбору.

Методико-практические занятия (МПЗ)

В каждом семестре отведены часы на проведение методико-практических занятий, в ходе которых студент должен самостоятельно провести подготовительную часть занятия (разминку) и получить определенные баллы:

1 семестр – 68 баллов (62 часа практика + 6 часов методико-практические занятия (МПЗ));

2 семестр – 64 балла (60 часов + практика + 4 часа МПЗ);

3 семестр – 68 баллов (64 часа + практика + 4 часа МПЗ);

4 семестр – 64 балла (60 часа + практика + 4 часа МПЗ);

5 семестр – 68 баллов (64 часа + практика + 4 часа МПЗ);

6 семестр – 68 баллов (50 часов + практика + 18 часов лекции).

Баллы за проведение МПЗ:

5 баллов - «Отлично»;

4 балла - «Хорошо»;

3 балла - «Удовлетворительно».

«Отлично» - количество упражнений не менее 10, соблюдена последовательность выполнения упражнений (сверху – вниз), упражнения проведены на развитие мышц рук, ног, туловища. Выполнение упражнений сопровождалось ведением счета и методическими указаниями.

«Хорошо» - количество упражнений менее 10, не соблюдена последовательность выполнения упражнений (сверху – вниз).

«Удовлетворительно» - количество упражнений менее 10, не соблюдена последовательность выполнения упражнений (сверху – вниз), не проведены упражнения на одну из указанных частей тела, нет счета и методических указаний.

Дополнительные баллы

Дополнительные баллы студент может получить за:

- посещение занятий без пропусков (5 баллов);
- три пропущенных занятия по уважительной причине подтвержденные документом (3 балла);
- участие в соревнованиях областного, городского масштаба защищающие честь университета в различных видах спорта, подтвержденные протоколом соревнований.

Теоретический раздел

В шестом семестре для получения зачета студенты должны получить определенное количество баллов за теоретическую часть.

Баллы за теорию:

50 баллов и более - «Отлично»;

40 – 49 баллов - «Хорошо»;

30 - 39 баллов - «Удовлетворительно».

Дополнительные баллы

Дополнительные баллы студент может получить за:

- участие в научно-практических конференциях с докладом – 10 баллов;

- лауреаты научно-практических конференций - 20 баллов.

Аттестация студентов имеющих отклонения в здоровье

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, (подтвержденные медицинскими документами) переходят в специальную медицинскую группу, занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают отчет по освоению и использованию собственной оздоровительной программы, освобождаются от выполнения контрольных нормативов. Сумма баллов состоит из количества посещения занятий (1 занятие – 2 балла).

«Отлично» - посещение занятий без пропусков;

«Хорошо» - студенты, имеющие три пропуска по уважительной причине;

«Удовлетворительно» - студенты, имеющие три пропуска без уважительной причины.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату.

Сумма баллов зависит от качества написания реферата и его защиты:

– наличие плана работы	- 10 баллов;
– регулярное посещение консультаций по написанию и защиты реферата	- 10 баллов;
– структура реферата	- 5 баллов;
– оформление реферата	- 10 баллов;
– правильно поставленные задачи	- 10 баллов;
– соответствие содержания реферата заявленной теме	- 10 баллов;
– наличие в работе графиков, схем, таблиц, диаграмм	- 10 баллов;
– умение работать с первоисточниками (количество, год издания)	- 5 баллов;
– наличие выводов в соответствии с поставленными задачами	- 10 баллов;
10 – Защита реферата	- 20 баллов;
итого:	- 100 баллов.
91 - 100 баллов - «Отлично»;	
81 – 90 баллов - «Хорошо»;	
70 – 80 баллов - «Удовлетворительно».	

Примерные темы рефератов в I семестре:

1. Образ жизни и его отображение в профессиональной деятельности. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

5. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Примерные темы рефератов во II семестре:

1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Примерные темы рефератов в III семестре:

1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Примерные темы рефератов в IV семестре:

1. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

3. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Примерные темы рефератов в V семестре:

1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

3. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

Примерные темы рефератов в VI семестре:

1. Самоконтроль занимающихся на занятиях физической культурой.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
3. Виды и формы профессионального труда бакалавра. Факторы, определяющие ППФП.

Суммарный рейтинг для зачета

По результатам работы в семестре студент получает итоговую оценку в соответствии с набранной суммой баллов состоящей из суммы баллов за посещение занятий (1 занятие – 2 балла) и баллов за сдачу контрольных нормативов + дополнительные баллы:

- от 70 до 80 баллов - «Удовлетворительно»;
- от 81 до 90 баллов - «Хорошо»;
- от 91 до 100 баллов - «Отлично».

Если студент пропустил занятия по болезни в конце семестра, и не имеет возможности ликвидировать задолженность практически (по причине освобождения от занятий по состоянию здоровья), то он получает от преподавателя ряд устных вопросов на которые, подготовившись, он должен ответить, или тему для написания реферата.

Кафедрой физического воспитания, по необходимости, организуются дополнительные занятия, со студентами, имеющими пропуски занятий по уважительной причине в количестве более трех занятий.

Таблица 4 – Рейтинг- лист успеваемости студента

Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
Практический раздел		
Посещаемость занятий в течение семестра	1, 2, 3 курс: 1 занятие	2
Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности (ОФП) студентов	«2»	
	«3»	20
	«4»	25
	«5»	30
Методико-практическое занятие (МПЗ)	«3»	3
	«4»	4
	«5»	5
Дополнительные баллы за посещение занятий	Без пропусков	5
	Три пропуска по уважительной причине	3
Участие в соревнованиях	Первенство РФ	100
	Первенство области	80
	Первенство города	50
Теоретический раздел		
Теоретическая часть дисциплины физическая культура студентов 3-го курса	«3»	30
	«4»	40
	«5»	50
Защита реферата или выполнение теоретического задания (освобожденных от практических занятий студентов)	«3»	70-80
	«4»	81-90
	«5»	91-100
Участие в научно-практических конференциях с докладом		10
Лауреаты научно-практических конференций		20
Суммарный рейтинг для зачета		
отлично		91-100

Продолжение таблицы 4

Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
хорошо		81-90
зачтено		70-80
не зачтено		Менее 70

Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература

1. Баранов, В.В. Физическая культура: учебное пособие/ В.В. Баранов – Оренбург: ОГУ, 2009. – 245 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: учебное пособие / И.С. Барчуков – М.Академия, 2009 – 527с.

Дополнительная литература

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебное пособие/ В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2008 – 448с.
2. Родиченко, В.С. Олимпийский учебник студента: учебное пособие для вузов/ В.С. Родиченко – СПб.: СПбГТУ, 2006 – 289с.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебное пособие для студентов вузов/ В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2009 – 456с.
4. Матвеев, Л.П. Физическая культура: учебное пособие/ Л.П. Матвеев – М: АСВ, 2009. – 564с.

2 Практическое обеспечение тестовых заданий

2.1 Техника выполнения тестовых заданий в плавании

Плавание как учебный предмет – одна из важнейших дисциплин курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Однако не всегда содержание обучения, по данному предмету, находится в соответствии с современной теорией плавания.

Плавание является хорошим средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется ее сильное закаливающее воздействие.

Пребывание в воде тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

Помимо закаливания, плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию и укреплению здоровья. Так, плавание спортивными способами гармонично развивает все группы мышц, способствует развитию и совершенствованию таких физических качеств как: выносливость, сила, быстрота (скорость), гибкость, ловкость (координация).

Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков [21].

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружается позвоночный столб от давления на него веса тела. Становится возможным, устранение таких нарушений в осанке, как сутулость и сколиоз.

Непрерывная работа ног в быстром темпе, с постоянным сопротивлением воды, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению стопы.

Плавание – аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста – соматотропина – в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких.

При плавании кролем на груди, брассом или дельфином вдох и выдох затруднены, так как при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды. Поэтому дыхательные мышцы со временем укрепляются и развиваются. В результате увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и объем грудной клетки.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создает облегченные условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы организма, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям; возрастает интенсивность обменных процессов в организме человека.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему детей и взрослых, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон.

Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

Виды плавания

Кроль на спине

Общая характеристика. В настоящее время кроль на спине с успехом применяется в начальном обучении плаванию. Этому способствует благоприятное устойчивое положение тела и выполнение вдоха над водой, что облегчает условия дыхания (рисунок 1).

Спортивное значение. На соревнованиях разыгрываются медали на дистанциях:

- 100 и 200 м;
- первый этап комбинированной эстафеты 4x100 м;
- второй этап дистанции комплексного плавания 200 и 400 м.

Прикладное значение. Кроль на спине применяют при транспортировке не умеющего плавать, при оказании помощи тонущему, а также при плавании с различными грузами и т.п.

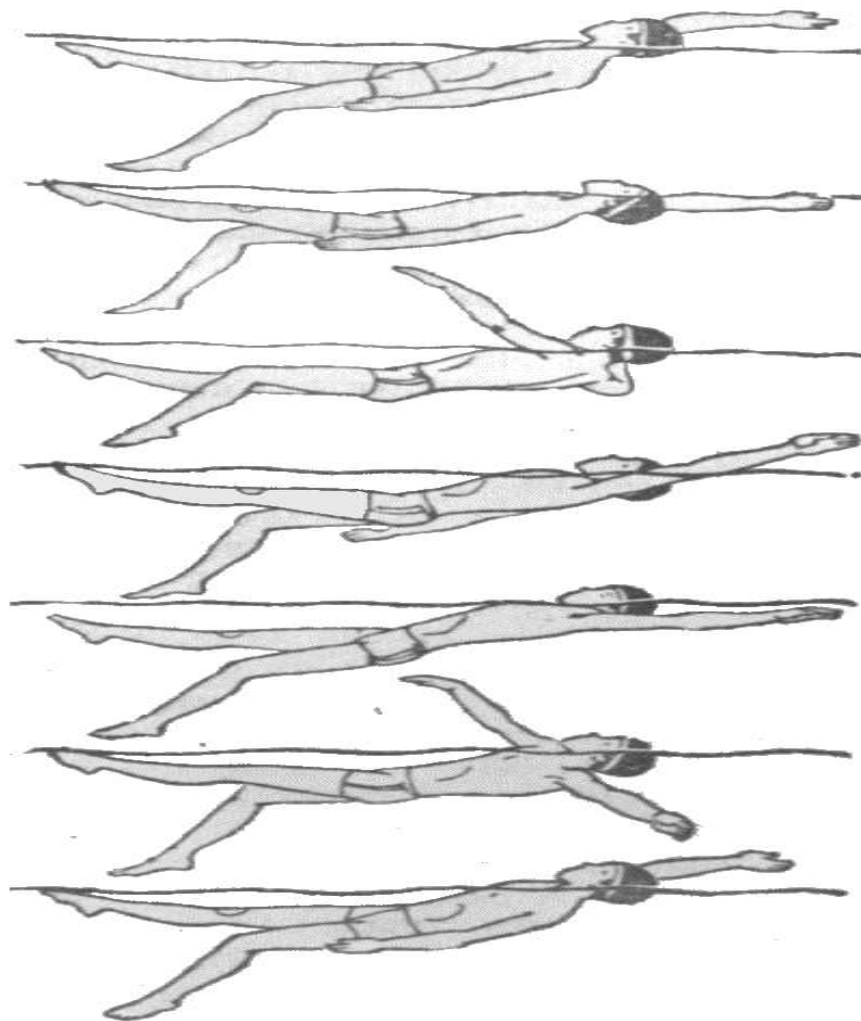


Рисунок 1- Кроль на спине

Положение тела. Тело пловца в воде занимает вытянутое, почти горизонтальное и хорошо обтекаемое положение. Плечевой пояс расположен несколько выше таза, таз и бедра находятся у поверхности воды. Угол атаки тела 6-10°. Затылок пловца погружен в воду, уровень воды проходит примерно по линии ушей, лицо обращено вверх.

Движения ногами. При плавании кролем на спине ноги выполняют попеременные движения снизу-вверх (гребковое движение или «удар») и сверху-вниз (подготовительное движение). Амплитуда движения бедер умеренная, они удерживаются близко к поверхности воды. Степень сгибания ног в коленных суставах несколько больше, чем при плавании кролем на груди, стопы больше погружаются под воду. Основная роль попеременных движений ногами - удержать тело в обтекаемом уравновешенном положении, внести свой вклад в создание сил, продвигающих тело пловца вперед.

Движения руками. Полный цикл движения руки делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание (гребковое движение) и выход руки из воды, пронос, вход руки в воду (подготовительное движение).

Согласование движений руками должно обеспечивать непрерывность гребковых движений: когда одна рука завершает гребок и выходит из воды, другая - входит в воду и начинает захват (непрерывное согласование).

Дыхание согласовывается с полным циклом движений одной рукой. Вдох выполняется через рот, выдох через рот и нос.

Общее согласование движений. «Шестиударный» кроль на спине - это наиболее рациональный вариант согласования движений. Основу его составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с дыханием. На один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами (шесть «ударов» стопами вверх) [2,12].

Ошибки в плавании способом кролем на спине:

- 1) сильное сгибание ног в коленных суставах;
- 2) пальцы ног натянуты к себе;
- 3) «сидячее» положение тела (опускание таза вниз);

- 4) гребок одной рукой и пронос другой рукой производится не одновременно – одна опережает другую;
- 5) излишне узкое или широкое вкладывание рук в воду;
- 6) рука согнута в локтевом суставе, во время фазы «проноса».

Методические указания:

- 1) выполнить «фонтан» ногами;
- 2) живот вверх (не сидеть);
- 3) колени не сгибать;
- 4) гребок выполнять до бедра;
- 5) смену положения рук выполнять одновременно;
- 6) руку вынимать из воды движением плеча;
- 7) движения ногами выполнять непрерывно.

Таблица 5 - Результаты тестирования в плавании способом кроль на спине

Наименование теста	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Девушки					
Плавание 50 м. Кроль на спине (мин.)	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40
Плавание 100 м. Кроль на спине (мин.)	2.50	2.55	3.00	3.05	3.10
Юноши					
Плавание 50 м. Кроль на спине (мин.)	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30
Плавание 100 м. Кроль на спине (мин.)	2.15	2.20	2.25	230	2.35

Брасс

Общая характеристика. Брасс уступает в скорости всем спортивным способам плавания. Для брасса характерны симметричные движения ногами и руками. Подготовительные движения производятся в воде, что значительно снижает общую скорость в этом виде плавания.

Правила соревнований строго регламентируют технику плавания способом брасс:

1. Начиная с первого гребка после старта и поворота, пловец лежит на груди, линия плеч параллельна поверхности воды.

2. Руки выполняют движения одновременно и симметрично под водой или по ее поверхности, во время гребка руки не должны заходить за линию бедер, после гребка руки одновременно вытягиваются от груди таким образом, что кисти двигаются под поверхностью воды, по или над ней (локти все время должны находиться под водой).

3. Ноги выполняют движения одновременно и симметрично, во время рабочего движения ногами стопы должны быть развернуты носками наружу и двигаться назад по дугам.

4. Во время плавания голова спортсмена может временно погружаться в воду, однако, в каждом цикле движений она должна появляться на поверхности воды.

Спортивное значение. На соревнованиях, разыгрываются медали на дистанциях:

- 1) 50, 100 и 200 м;
- 2) второй этап комбинированной эстафеты 4x100 м;
- 3) третий этап дистанции комплексного плавания 200 и 400 м.

Прикладное значение. Способ плавания брасс на груди применяется при нырянии спасении тонущих, транспортировке различных предметов, переправах через водные рубежи (брассом можно бесшумно плыть, сохраняя направление и возможность наблюдать).

Положение тела. При плавании брассом тело пловца находится у поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду, ноги и руки вытянуты, ладони направлены вниз. Во время выполнения вдоха голова и плечи незначительно поднимаются из воды (рисунок 2).

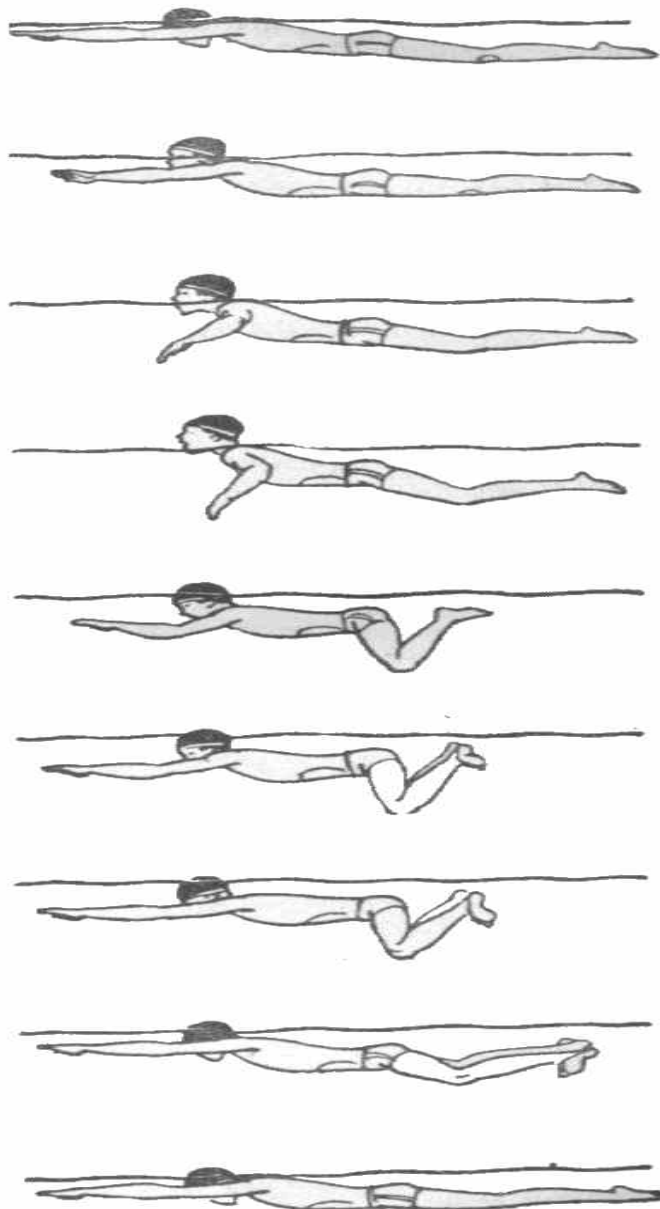


Рисунок 2 - Брасс

Движения ногами. Цикл движений ногами разделяется на подготовительное и рабочее движение. При подготовительном движении (подтягивании) пловец сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, разводя колени в стороны-вниз (стопы движутся как можно ближе к поверхности воды). Когда подтягивание

заканчивается, пловец быстро, но мягко разворачивает носки ног в стороны. Из этого положения начинается рабочее движение – толчок. Толчок производится за счет энергичного разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Во время толчка пловец как бы опирается о воду внутренней поверхностью голени и стопы. Движение ног совершается по дуге в направлении в стороны-назад и выполняется до, завершающего толчок, соединения ног. После толчка ногами пловец по инерции скользит вперед.

Движения руками. Движения руками в брассе выполняются одновременно и симметрично. Гребок начинается из положения, когда руки вытянуты вперед. Пловец разворачивает кисти ладонями наружу и энергично разводит руки в стороны-назад-вниз. Гребок выполняется прямыми руками и заканчивается у линии плеч. Здесь, руки сгибаются в локтях, кисти соединяются, локти опускаются вниз и начинается быстрое выведение рук вперед. После выпрямления рук начинается скольжение, во время которого кисти находятся у самой поверхности воды, ладони направлены вниз.

Дыхание. При плавании брассом вдох выполняется в начале гребка руками. Пловец поднимает голову на вдох, как бы опираясь на воду кистями рук. В остальное время, когда руки выводятся вперед, выполняется выдох.

Общее согласование движений. В исходном положении у поверхности воды с выпрямленными руками и ногами пловец начинает гребок руками с одновременным вдохом. В конце гребка руками происходит подтягивание ног. Когда ноги принимают исходное положение для выполнения толчка, пловец начинает выводить руки вперед. Одновременно с выпрямлением рук вперед ноги делают мощный толчок, после которого продолжается скольжение в исходном положении. До начала нового гребка руками пловец делает продолжительный выдох в воду [7,12,24].

Ошибки в плавании способом брассом:

- 1) носки ног и голени не разворачиваются перед толчком;
- 2) толчок ногами с акцентом в стороны (а не на сведение ног);
- 3) подтягивание и толчок ногами выполняются с одинаковой скоростью;

- 4) излишне широкий гребок руками;
- 5) отсутствие паузы во время скольжения;
- 6) остановка рук в конце гребка (в положении локти в стороны).

Методические указания:

- 1) перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны»;
- 2) толчок ногами выполнять единым слитным движением, после толчка сохранять длительную паузу («скольжение»);
- 3) «подтягивание» выполнять медленно и мягко; носки разводить быстро и энергично; толчок ногами выполнять сильно, но мягко до соединения;
- 4) после толчка ногами, напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра;
- 5) выполнять паузу в положении руки вверх;
- 6) в конце гребка быстро убрать локти вниз (перед грудью) и вывести их вперед-вверх.

Таблица 6 - Результаты тестирования в плавании способом брасс

Наименование теста	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
Юноши					
Плавание 50 м. Брасс (мин.)	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35
Плавание 100 м. Брасс (мин.)	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4	5	6
Девушки					
Плавание 50 м. Брасс (мин.)	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45
Плавание 100 м. Брасс (мин.)	2,35	2,40	2,45	2,50	2,55

Кроль на груди

Общая характеристика. Способ плавания кроль на груди характеризуется относительно горизонтальным положением тела пловца в воде, попеременными движениями руками и ногами. Кроль на груди - самый быстрый и популярный способ плавания, имеющий большое спортивное значение.

Спортивное значение. Абсолютные рекорды скорости в плавании установлены при применении способа кроль на груди. В настоящее время он успешно применяется в соревнованиях:

- 1) на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м;
- 2) в эстафетах 4x100 и 4x200 м вольным стилем;
- 3) в комбинированных эстафетах 4x100 м (последний этап);
- 4) в последнем этапе дистанции комплексного плавания 200, 400 м;
- 5) дальних проплывов на 5 и 25 км в открытых водоемах;
- 6) в разных видах спортивного многоборья, включающих плавание (триатлон, современное пятиборье и др.).

Прикладное значение стиля плавания кролем на груди заключается в том, что он используется в различных условиях для преодоления водных преград, плавания в одежде, оказания помощи тонущему и т.д. Кролем можно плыть под водой при нырянии, работая одними ногами или помогая себе гребками рук как при брассе (рисунок 3).

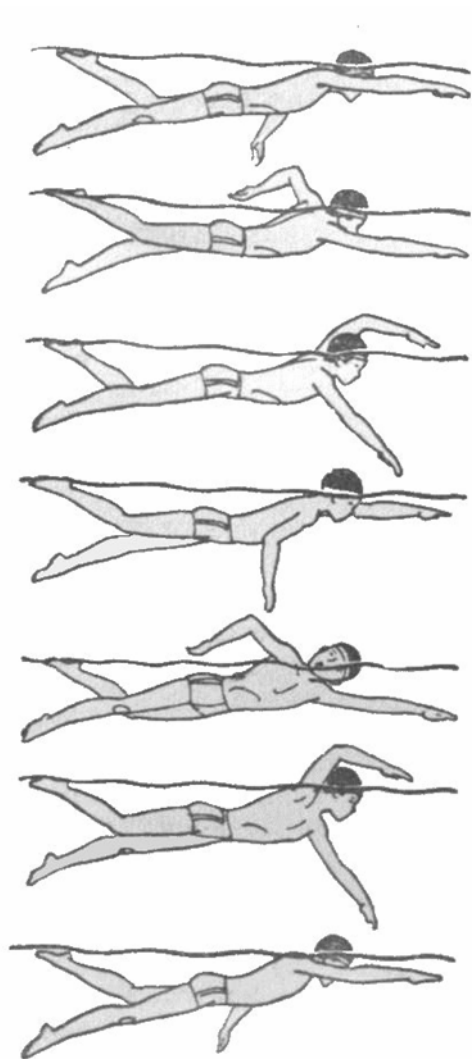


Рисунок 3 - Кроль на груди

Положение тела. При плавании кролем на груди тело пловца находится почти в горизонтальном положении у поверхности воды. Голова опущена лицом в воду (за исключением момента вдоха), бедра находятся у поверхности воды [6].

Движения ногами. При плавании кролем на груди ноги двигаются попеременно снизу вверх (подготовительное движение) и сверху вниз (гребковое движение или «удар») с небольшой амплитудой, минимально сгибаясь в коленных суставах, стопы повернуты носками немного внутрь, что позволяет придать телу горизонтальное и обтекаемое положение, продвигая его вперед. Ноги выполняют движения от бедра. Вслед за бедром в движение вовлекается голень и стопа.

Движение ноги вниз носит «захлестывающий характер». При правильном движении ног на поверхности воды образуются брызги и пенистый след.

Движения руками. При плавании кролем на груди руки совершают попеременно чередующиеся гребковые движения в воде и подготовительные – над водой. Полный цикл движения руки делят на фазы: гребковое движение (в воде) – захват, подтягивание, отталкивание и подготовительное движение (над водой) – выход руки из воды, пронос, вход руки в воду.

В то время как одна рука выполняет гребок, другая – движется над водой, погружается в воду и вытягивается вперед. Относительно равномерная скорость плавания кролем на груди достигается тем, что очередной гребок рукой следует начинать тогда, когда скорость, возникшая в результате предыдущего гребка другой рукой, еще не снизилась.

Дыхание. Вдох выполняется через рот во время выхода руки из воды. После вдоха пловец поворачивает голову лицом вниз и начинает постепенный выдох в воду через рот и нос. Вариантами согласования движений рук и дыхания являются: один вдох и выдох на два гребка руками (односторонний вариант дыхания); один вдох и выдох на три гребка руками (двухсторонний вариант дыхания).

Общее согласование движений. При плавании кролем на груди различают несколько вариантов согласования движений: «шестиударный», «четыреударный», «двухударный». Полный цикл движений в «шестиударном» варианте плавания кролем включает в себя: два движения руками (левой и правой), шесть ударов ногами (движение вверх и вниз каждой ногой – одно движение), вдох и выдох [12,13,24].

Ошибки в плавании способом кролем на груди:

- 1) сильное сгибание ног в коленных суставах;
- 2) движения выполняются от колена, а не от бедра;
- 3) короткие гребки руками;
- 4) резкий выход руки из воды;
- 5) излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;

- 6) во время выполнения вдоха, плечи и щека отрываются от воды;
- 7) вдох выполняется во время проноса руки по воздуху;
- 8) поворот туловища и ног на бок во время выполнения вдоха;
- 9) гребок одной рукой и пронос другой рукой производится не одновременно – одна опережает другую;

Методические указания:

- 1) выполнить «фонтан» ногами;
- 2) ноги прямые, не сгибать;
- 3) носки «оттянуть».
- 4) вкладывать руки в воду на ширине плеч;
- 5) щека и ухо лежат на воде;
- 6) вдох выполнять только в конце гребка, выдох начинать сразу после поворота лица в воду;
- 7) смену положения рук выполнять одновременно;
- 8) руку вынимать из воды движением плеча;
- 9) гребок выполнять до бедра;
- 10) движения ногами выполнять непрерывно.

Таблица 7 - Результаты тестирования в плавании способом кроль на груди

Наименование теста	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Девушки					
Плавание 50 м. Кроль на груди (мин.)	0.54	1.03	1.14	1.24	1.30
Плавание 100 м. Кроль на груди (мин.)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
Юноши					
Плавание 50 м. Кроль на груди (мин.)	0.40	0.44	0.48	0.57	1.05
Плавание 100 м. Кроль на груди (мин.)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30

Старты

Стартовый прыжок с тумбочки

Общая характеристика. В соответствии с правилами соревнований при плавании любым способом, кроме способа на спине, спортсмен выполняет старт прыжком со стартовой тумбочки. Высота ее над уровнем воды составляет от 0,5 до 0,75 м. Качественное выполнение старта приносит выигрыш во времени до 0,2-0,4 с. Наиболее распространенными вариантами стартового прыжка с тумбочки являются: «старт с махом рук», «старт с захватом», «легкоатлетический старт», «старт в группировке».

При анализе техники старта принято выделять следующие фазы:

- 1) исходное положение;
- 2) подготовительные движения и толчок;
- 3) полет;
- 4) вход в воду;
- 5) скольжение;
- 6) первые плавательные движения и выход на поверхность воды (рисунок

4)

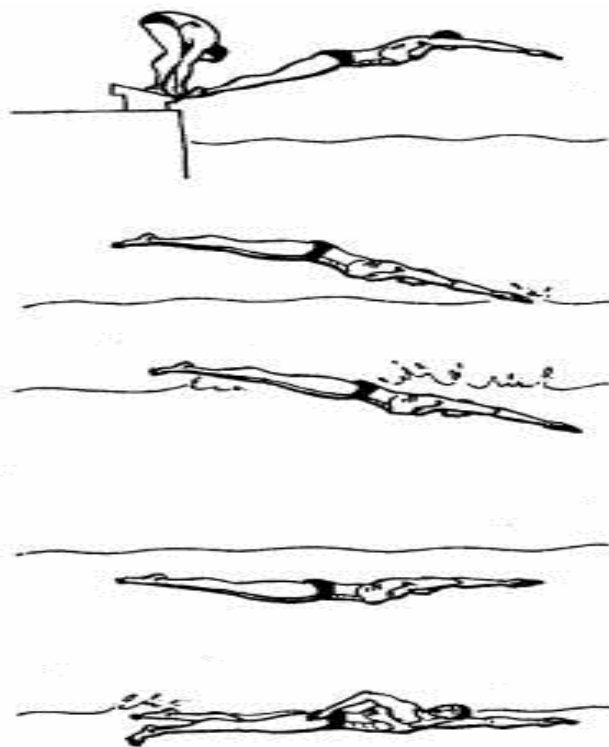


Рисунок 4- Старт с тумбы

Исходное положение

По предварительной команде пловец занимает место на заднем крае стартовой тумбочки. После подготовительной команды: «На старт!» он должен встать хотя бы одной ногой на передний край тумбочки и подготовиться к старту. В исходном положении при выполнении «старта захватом» ноги пловца согнуты в коленных суставах (угол $135-150^{\circ}$), стопы – на ширине плеч, пальцы ног захватывают край тумбочки. Туловище наклонено, пальцы рук захватывают край тумбочки спереди между стопами (или сбоку от них). Голова опущена, дыхание задержано. В этом положении колени пловца оказываются над передним краем тумбочки, плечевой пояс и голова – немного впереди. Центр тяжести тела перенесен на переднюю часть стопы, пловец готов мгновенно начать стартовые движения. Подготовительные движения и толчок начинаются по команде «Марш!». Спортсмен, надавливая руками на край тумбочки, выводит тело из состояния равновесия, выполняет отталкивание ногами, мах руками и посылает голову, туловище и руки вперед-вверх. Необходимо как можно быстрее выполнить мощный толчок и послать тело в полет вперед-вверх по оптимальной траектории. Полет начинается в момент отрыва ног от тумбочки. Тело вытягивается, напрягается и летит по рациональной траектории. Руки направляются вперед, голова занимает положение между руками. Вход в воду начинается с момента погружения кистей рук в воду. Последовательно, как бы в одну точку, входят: руки, голова, туловище, бедра и стопы. Пловец, сохраняя обтекаемое положение, регулирует глубину погружения. Оптимальным углом входа в воду, считается угол равный $15-30^{\circ}$. Скольжение начинается с момента погружения ног в воду. Характерной отличительной чертой фазы является переход тела пловца из воздушной среды в водную, плотность которой больше в 800 раз. Скольжение под водой необходимо осуществлять в обтекаемом положении и глубиной погружения не более 80 см. Первые плавательные движения и выход на поверхность воды. При плавании кролем на груди после непродолжительного скольжения пловец выполняет движения ногами кролем, поддерживая высокую скорость движения. При плавании брассом, пловец выполняет длинный гребок руками до бедер, затем следует непродолжительное «второе» скольжение, руки

выводятся вперед, ноги подтягиваются для отталкивания, и следует энергичный толчок ногами [2].

Ошибки при выполнении старта с тумбочки:

- 1) пальцы ног не закреплены за край тумбочки;
- 2) ноги не согнуты в коленях;
- 3) в фазе полета голова выше рук;
- 4) падение тела во время входа в воду;
- 5) вертикальный вход в воду.

Правила выполнения старта с тумбочки

Согласно правилам соревнования, по первому свистку судьи, студент встает на край тумбочки, по команде «на старт» принимает положение старта, и по сигналу выполняет старт. Старт можно выполнять как с тумбочки, так и из воды, предварительно спустившись в воду и взявшись одной рукой за стартовый поручень. После старта разрешается проныривать до 15 метров.

Старт из воды

Старт из воды выполняется при плавании кролем на спине. Исходное положение. После первой предварительной команды спортсмен прыгает в воду и занимает исходное положение у стартовых поручней лицом к ним. Пловец берется за поручни почти прямыми руками на ширине плеч, хватом сверху. Сгибая ноги, спортсмен надежно упирается стопами в стенку бассейна ниже уровня воды, колени при этом остаются между руками. По команде «На старт!» пловец сгибает руки, подтягивает себя немного к поручням и замирает в этом исходном положении. Как только звучит стартовый сигнал, спортсмен начинает выполнение старта. Его движения во время старта можно условно разделить на следующие фазы:

- 1) подготовительные движения и толчок;
- 2) полет;
- 3) вход в воду;
- 4) скольжение;

5) первые плавательные движения и выход на поверхность воды (рисунок 5).

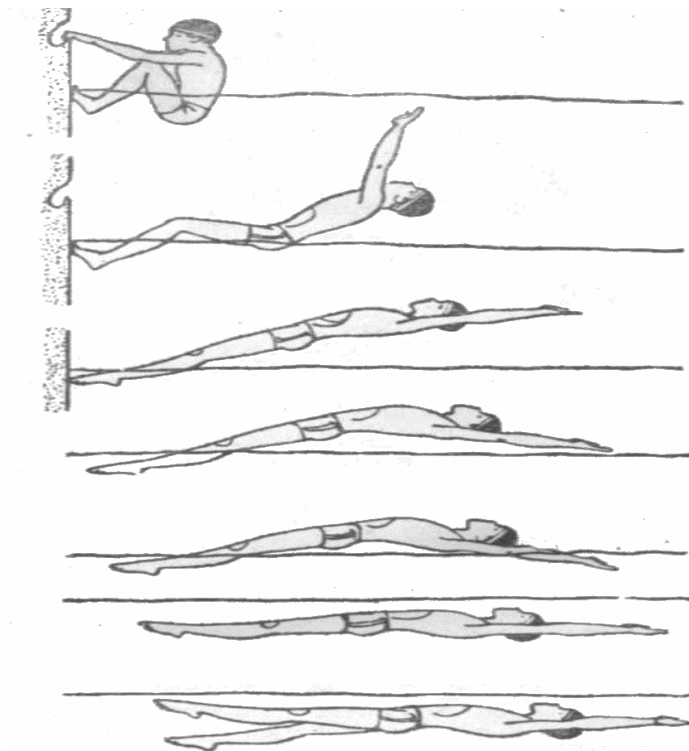


Рисунок 5- Старт из воды

Подготовительные движения и толчок

По стартовому сигналу пловец отпускает руками стартовый поручень и резким маховым движением посылает руки вперед (по ходу предстоящего движения), одновременно выполняя ногами мощное отталкивание от стенки бассейна. Тело спортсмена при этом вытягивается и прогибается. Фаза полета начинается с момента отрыва ног от стенки бассейна. Пловец еще больше прогибается и запрокидывает голову назад. Вход в воду начинается с момента касания кистями рук воды. Тело пловца погружается в воду в обтекаемом положении. Последовательно, как бы в одну точку, в воду входят руки, затылок и плечевой пояс, затем спина. Скольжение, первые плавательные движения и выход на поверхность воды. Скольжение под водой кратковременно. Пловец слегка прижимает подбородок к груди, направляя тело вперед-вверх, подхватывает скорость скольжения энергичными движениями ног и гребком руки (другая рука остается вытянутой вверх).

Ошибки при выполнении старта из воды:

- 1) слабый толчок ногами от стенки бортика бассейна;
- 2) в фазе полета отсутствует прогиб тела;
- 3) в фазе входа в воду падение на спину;
- 4) в фазе скольжения «сидячее» положение.

Правила выполнения старта из воды

Используется для старта кролем на спине. По свистку судьи студент спускается в воду, взявшись двумя руками за стартовый поручень, стопы упираются в стенку бортика бассейна [13].

По команде «на старт» сгибает руки в локтях, по сигналу выполняет старт. Запрещено проныривать больше 15 метров под водой.

Повороты

Общая характеристика

Соревнования по плаванию проводятся в бассейнах длиной 25 или 50 метров, поэтому спортсменам приходится во время проплывания дистанции выполнять один или несколько поворотов. Все повороты, независимо от способа плавания, делятся на: открытые и закрытые (по моменту выполнения вдоха во время вращения); простые и сложные (по количеству осей, задействованных во время вращения). При анализе техники поворота принято выделять следующие фазы:

- 1) подплывание;
- 2) касание (вход во вращение) и вращение;
- 3) толчок;
- 4) скольжение;
- 5) первые плавательные движения и выход на поверхность воды.

При плавании кролем на груди встречаются разные варианты поворота: простой открытый, простой закрытый (используется в начальном обучении плаванию), поворот «маятником», поворот кувырком вперед (так называемый поворот «сальто», его используют хорошо подготовленные спортсмены). При

выполнении поворота фазы (скольжение, первые плавательные движения и выход на поверхность воды) схожи с фазами при выполнении стартового прыжка.

Простой открытый и закрытый повороты. Подплывая к стенке бассейна и не снижая скорости, пловец касается ее несколько согнутой в локте рукой на уровне противоположного плеча. Затем он сгибает ноги (группируется) и начинает вращение в горизонтальной плоскости. Руки помогают вращению: одна – отталкивается от стенки, другая выполняет подгребающие движения. Если во время вращения голова находится над поверхностью воды, и пловец выполняет вдох, то это – открытый поворот. Если голова пловца во время вращения опущена в воду, это – закрытый поворот. Вращение завершается постановкой стоп на стенку бассейна. Затем рука, которая опиралась о стенку, отрывается от нее и направляется над водой вперед, а голова и плечевой пояс погружается в воду. Руки вытягиваются вперед, кисти соединяются, голова между руками – пловец отталкивается ногами от стенки бассейна и скользит под водой в горизонтальном положении. Последующий выход на поверхность воды осуществляется за счет движений ногами и гребка рукой (аналогично стартовому прыжку) (рисунок 6)

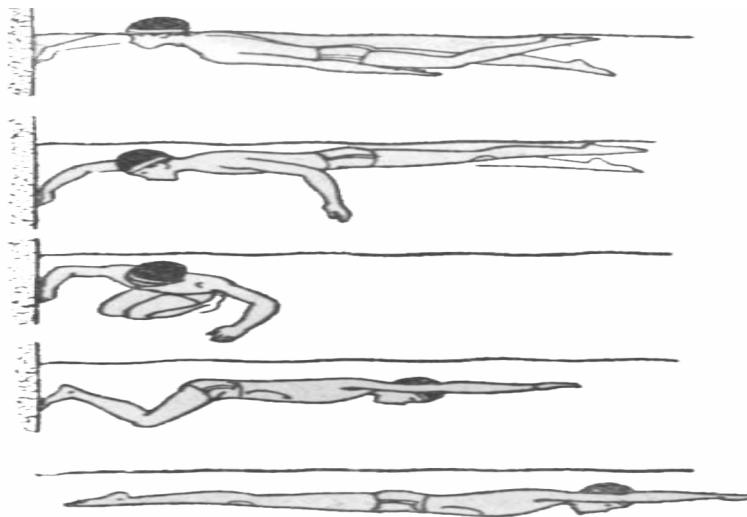


Рисунок 6 - Простой открытый и закрытый повороты

Поворот «Маятник»

Спортсмен при плавании кролем касается стенки бассейна одной рукой (при плавании брассом или дельфином – двумя руками одновременно), на одном уровне или близко к поверхности воды. Затем он сгибает руку в локтевом суставе и оказывается в положении частично на боку. Ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, и начинается вращение «маятником» в боковой плоскости (пловец как бы переваливается с одного бока на другой), помогая гребковым движением одной рукой и отталкиваясь от стенки другой. Плечевой пояс и голова в это время движутся над поверхностью воды, пловец выполняет вдох. Затем он отрывает руку и пронесит ее над водой. Вращение заканчивается постановкой ног на стенку бассейна, пловец полностью погружается в воду, оказываясь вновь в положении на боку. Руки вытягиваются вверх, голова между руками, пловец отталкивается от стенки ногами. Во время отталкивания происходит поворот на грудь, пловец вытягивается и после непродолжительного скольжения, совершает первые плавательные движения (рисунок 7).

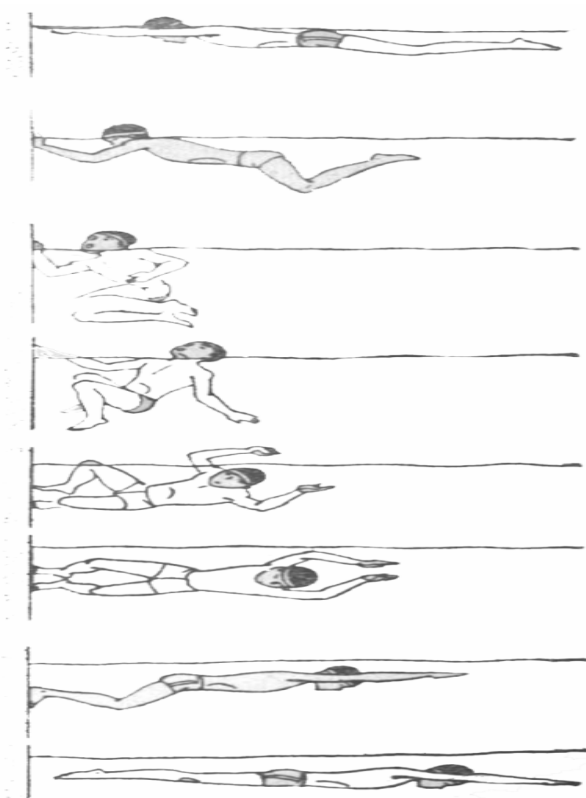


Рисунок 7- Поворот «маятник»

Правила выполнения

В плавании кролем на груди во время выполнения поворота, студент обязан коснуться одной рукой стенки бассейна, в плавании брассом и баттерфляем должен коснуться двумя параллельными ладонями. После поворота кролем на груди и баттерфляем разрешено проныривать не более 15 метров. Брассом разрешено выполнить не более одного гребка руками под себя и одного движения ног.

Поворот кувырком вперед на груди. Для квалифицированных спортсменов это основной поворот при плавании вольным стилем (кролем на груди). Фаза касания в сложных закрытых поворотах обычно заменяется фазой вход во рашение. Подплывая к поворотному щиту, спортсмен заканчивает гребок одной рукой (оставляет ее у бедра), затем другой рукой. Одновременно с ударом ногой (ногами) вниз и завершением гребка рукой голова резко погружается под воду, начинается вращение (вперед-вниз и немного в сторону). Верхняя часть туловища уходит под воду, вытянутые ноги движутся по поверхности воды на стенку, руки вытягиваются в противоположном от стенки направлении. После чего, пловец энергично сгибает ноги в тазобедренных суставах, стремясь как бы коснуться коленей лбом. Затем таз за туловищем уходит под воду, ноги сгибаются в коленных суставах и с ускорением ставятся на стенку. В момент постановки ног на стенку спортсмен оказывается в положении на боку, руки направлены вверх. Сразу же начинается отталкивание от стенки ногами с одновременным вытягиванием тела в направлении вперед и его поворотом в положение на груди (рисунок 8).

Правила выполнения поворота кувырком вперед на груди

Используется для выполнения в плавании кролем на груди. Разрешается проныривать не более 15 метров под водой.

При плавании кролем на спине чаще всего используется простой открытый поворот. В положении на спине пловец касается стенки бассейна рукой на уровне противоположного плеча. Затем он сгибает ноги (группируется) и начинает вращение в горизонтальной плоскости. Голова пловца находится над поверхностью воды, выполняется вдох. Руки помогают вращению. Завершается фаза постановкой ног на

стенку бассейна. Затем пловец погружает плечевой пояс и голову в воду, одновременно вытягивая руки под водой вверх и, начинает отталкивание. Далее следует скольжение под водой на спине, с последующим выходом на поверхность воды за счет движения ногами и гребка рукой.

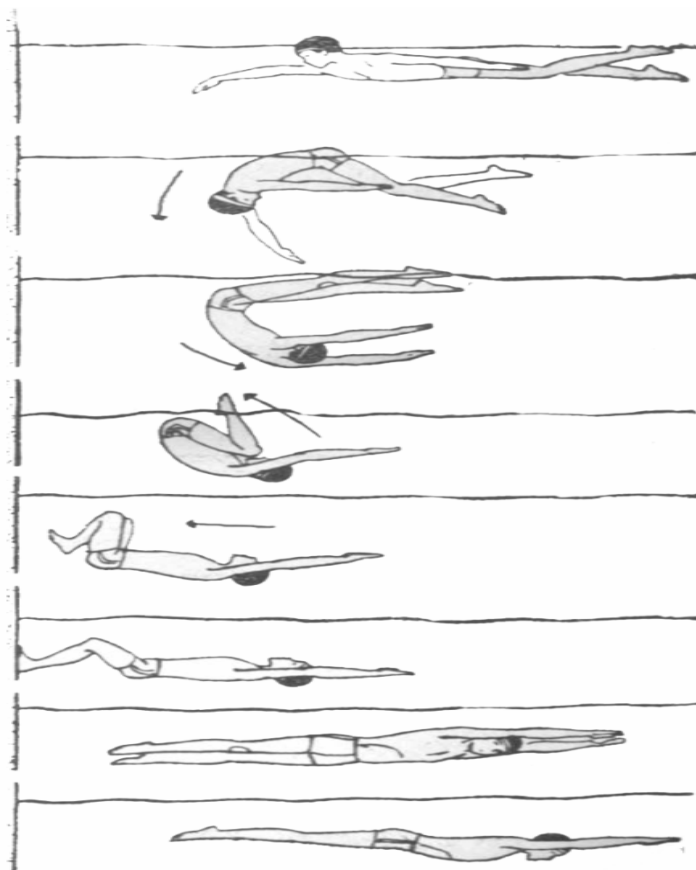


Рисунок 8 - Поворот кувырком вперед

Поворот при плавании на спине

В этом способе плавания широко распространен простой открытый поворот, где вращение выполняется вокруг переднезадней оси. До касания рукой поворотного щита пловец не имеет права переворачиваться на грудь. Направление поворота определяет та рука, которая первой коснется стенки бассейна. Если первой коснулась правая рука, то поворот выполняется в правую сторону, если левая, то в левую.

Подплывание к стенке. Пловец должен коснуться стенки бассейна у самой поверхности воды любой согнутой в локтевом суставе рукой. При этом ладонь поворачивается в сторону поворота, а тело до касания стенки рукой должно быть обязательно в положении на спине. Когда одна рука коснется стенки бассейна, другая в этот момент, закончив гребок, находится у бедра.

Вращение. После касания стенки рукой пловец группируется, сильно сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах и продвигая их в воде через сторону к стенке бассейна. Вращению тела помогают руки: одна рука сильно опирается о стенку бассейна, а другая производит подгребающее движение в воде. Продолжая вращение, пловец выполняет вдох, выводит вперед руку, которая подгребала в воде, снимает опорную руку со стенки и выносит ее вперед, ставит стопы на стенку, располагая их параллельно друг другу на ширине таза под поверхностью воды, и соединяет руки за головой.

Толчок и скольжение. После постановки ног на стенку бассейна голова и туловище пловца немного притапливаются, а затем следует сильный толчок ногами, который заканчивается активным движением в голеностопных суставах. Тело скользит под водой на глубине от 30 до 40 см. [12,13].

Начало плавательных движений и выход на поверхность осуществляются так же, как после старта из воды (рисунок 9).

Правила выполнения поворота на спине

До касания рукой стенки бассейна запрещено переворачиваться на грудь. После поворота проныривать не более 15 метров под водой.

Ошибки в технике плавания, их предупреждение и исправление

Классификация ошибок, причины их возникновения

При начальном обучении технике неизбежно выполнение движений с отдельными недостатками. Раздельное изучение техники способа плавания помогает избежать обилия ошибок.

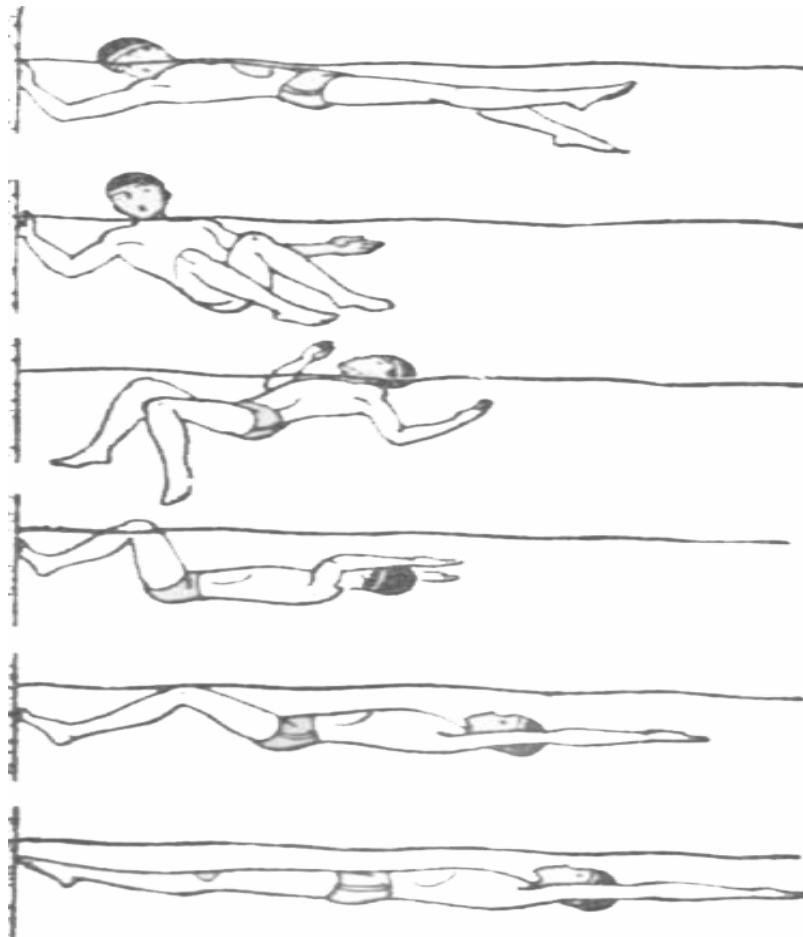


Рисунок 9- Поворот в плавании на спине.

Ошибки, возникающие при обучении плаванию, разделяются на:

- 1) грубые, искажающие основную структуру движений;
- 2) незначительные, немного уменьшающие эффективность движений;
- 3) локальные, не отражающиеся на остальных деталях техники;
- 4) взаимосвязанные, вызывающие одна другую;
- 5) типичные ошибки, имеющие массовый характер при начальном обучении плаванию.

Ошибки следует исправлять быстро и тщательно, не допуская образования их автоматизации. Для предупреждения ошибок необходимо знать причины их возникновения.

Основными причинами, вызывающими появление ошибок, являются:

- 1) нарушение требований и принципов педагогического процесса, в частности принципов доступности и последовательности;

2) неправильное понимание занимающимися задачи упражнения и техники выполняемого движения;

3) неправильные исходные положения при выполнении упражнений;

4) недооценка психологической важности успеха при выполнении упражнения и завершения каждого урока серией хорошо освоенных упражнений, что дает занимающимся уверенность в успешности обучения.

К основным условиям исправления ошибок относятся:

1) систематическое повторение учебного материала;

2) применение подводящих и подготовительных упражнений;

3) изменение исходных положений и условий для выполнения упражнений;

4) понимание занимающимися причин своих ошибок;

5) последовательное исправление ошибок, сначала грубых, затем незначительных.

Критерии дифференцированной оценки техники спортивных способов плавания

Для определения уровня плавательной подготовленности студентов предлагается дифференцированная оценка техники 3-х спортивных способов плавания, на основе наиболее часто встречающихся ошибок, при выполнении двигательных действий в воде.

Оценка «5» выставляется за выполнение движений, соответствующих требованиям модельных характеристик.

Оценка «4» выставляется за незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники, ведущее к снижению эффективности движений в воде).

Оценка «3» выставляется при наличии значительных ошибок, влияющих на эффективность действий пловца в воде в конкретном способе плавания.

Оценка «2» выставляется за грубые ошибки, искажающие основу техники двигательного действия.

Оценка «1» выставляется, если спортсмен не может перемещаться в воде, используя движения, характерные для оцениваемого способа плавания.

Таблица 8 - Результаты тестовых заданий в плавании

Наименование теста	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
Плавание 50 м. Кроль на спине (мин.)	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30
Плавание 50 м. Брасс (мин.)	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35
Плавание 50 м. Кроль на груди (мин.)	0.40	0.44	0.48	0.57	1.05
Плавание на выносливость I семестр (25 мин.) (м)	600	550	500	450	400
Плавание 100 м. Кроль на спине (мин.)	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35
Плавание 100 м. Брасс (мин.)	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55
Плавание 100 м. Кроль на груди (мин.)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
Плавание на выносливость II семестр (20 мин.) (м)	600	550	500	450	400
Девушки					
Плавание 50 м. Кроль на спине (мин.)	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40
Плавание 50 м. Брасс (мин.)	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45
Плавание 50 м. Кроль на груди (мин.)	0.54	1.03	1.14	1.24	1.30
Плавание на выносливость I семестр (25 мин.) (м)	500	450	400	350	300
Плавание 100 м. Кроль на спине (мин.)	2.50	2.55	3.00	3.05	3.10
Плавание 100 м. Брасс (мин.)	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
Плавание 100 м. Кроль на груди (мин.)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
Плавание на выносливость II семестр (20 мин.) (м)	500	450	400	350	300

2.2 Техника выполнения тестовых заданий в легкой атлетике

Простой открытый и закрытый повороты

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин — 56 и 15 видов спорта, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости [14].

Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта так или иначе используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных

факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих [14,25].

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Легкую атлетику можно характеризовать как:

- 1) вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;
- 2) средство восстановления и реабилитации организма;
- 3) средство воспитания и развития подрастающего поколения;
- 4) учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

Легкая атлетика как учебная дисциплина занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания студентов неспортивных факультетов, помогая повысить уровень физической подготовленности, овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, снизить негативное влияние недостатка двигательной активности.

Основными задачами курса «Легкая атлетика» являются:

- 1) освоение студентами теоретических знаний в сфере физической культуры;

- 2) формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов;
- 3) формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов;
- 4) формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения, исходя из конкретных условий;
- 5) развитие необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов, как в легкой атлетике, так и в других видах спорта;
- 6) формирование умений и навыков инструкторской деятельности в различных видах легкой атлетики;
- 7) выявление и развитие способности к ведению научно-исследовательской деятельности и использование полученных материалов в практической работе [22,28].

В содержание курса «Легкая атлетика» входит техника легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для обучения и для развития физических качеств. Подробно рассматривается методика обучения технике легкоатлетических упражнений. Изучаются теоретические и практические разработки в области спортивной тренировки. Немаловажное значение имеет изучение истории развития видов легкой атлетики и истории формирования техники упражнений. Изучение и практическое использование различных тестов, позволяющих оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки. Проведение научно-исследовательской деятельности создает предпосылки для подготовки специалистов высокой квалификации.

На базе изучения курса «Легкая атлетика» создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять физические упражнения, но и обладающей педагогическими способностями для

того, чтобы привлечь и научить других людей легкоатлетическим видам спорта, тем самым способствуя оздоровлению и развитию человеческого общества[3].

Для определения уровня физической подготовленности студентов ОГУ, используются следующие тесты, заимствованные из легкой атлетики (таблица 9).

Таблица 9 - Перечень тестовых заданий.

Юноши	Девушки
Бег 100 метров	Бег 100 метров
Бег 3000 метров	Бег 2000 метров
Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Подтягивание на высокой перекладине	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (90 см.)
Поднимание ног из положения виса	Поднимание туловища из положения лежа на спине
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки

Техника выполнения тестовых заданий

Техника бега на короткие дистанции (100 метров)

Для обучения техники бега необходимо решить ряд последовательных задач.

Задача 1. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции. Создать представление о рациональной технике бега на короткие дистанции.

Средства: историческая справка; ознакомление с правилами соревнований; показ наглядных учебных пособий (кинограммы, кинокольцовки и др.)

Виды легкоатлетического бега делятся на гладкий бег: бег на короткие дистанции или спринт (бег 60, 100, 200 и 400 м), бег на средние дистанции (800, 1500 м) и длинные дистанции (от 3 000 до 10 000 м), бег на сверхдлинные дистанции (от 15 км) и марафонский бег (42 км 195 м), бег по пересеченной местности (кросс); эстафетный бег; барьерный бег; бег с препятствиями. Все эти виды имеют общие основы, хотя в каждом из них есть свои нюансы.

Бег, как и ходьба, относится к циклическим движениям, где цикл движения включает двойной шаг. Вместо периода двойной опоры в ходьбе в беге имеется период полета. В беге можно выделить: период одиночной опоры, период полета, период переноса маховой ноги, который совпадает с периодом опоры. Быстрота, амплитуда движений, проявление больших мышечных усилий в беге, чем в ходьбе, — эти факторы зависят от скорости бега.

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.

Техника спринтерского бега индивидуальна и, несмотря на определенные биомеханические характеристики, зависит от конкретных индивидуальных особенностей спортсмена, а также от достигаемых им уровней мощности и быстроты.

Средства и методические указания

1. Бег с высоким подниманием бедра.

Бедро поднимать до горизонтали. Туловище вертикально или несколько наклонено вперед. Опорная нога полностью выпрямлена. Руки двигаются в перекрестной координации.

2. Бег прыжковыми шагами (прыжки «в шаге»). Отталкиваться под острым углом. Толчковая нога полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично движется вперед — вверх.

3. Бег с отведением бедра назад и захлестыванием голени. Держаться на передней части стопы. Полностью складывать коленный сустав.

4. Имитация движения рук, как при беге. Движения выполнять свободно по большой амплитуде: вперед — до уровня подбородка несколько вовнутрь, назад — до предела несколько наружу, в момент прохождения вертикали — на уровне тазобедренного сустава.

5. Из положения основной стойки, медленно выводя себя из равновесия, не отрывая пяток, пробежать отрезок, сохраняя полученный таким образом наклон туловища. Упражнение создает представление о беговом наклоне туловища.

6. Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и др. предметы). Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно изменять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а также ритм движения и скорость.

7. Бег на отрезке длиной от 30 до 60 м. В беге держаться на передней части стопы, бежать свободно. Скорость увеличивать постепенно.

8. Бег с ускорением на отрезке от 40 до 60 м. После ускорения перейти в бег по инерции, сохранив схему движения бегового шага.

Ошибки:

1. Излишняя напряженность, скованность, отсутствие свободы движения.

Причина

Неправильное представление о технике бега; стремление бежать с максимальной скоростью; неумение расслаблять мышцы.

Исправление

Снизить скорость бега. Применить бег группой (3—4 чел.), разговаривая во время бега с ускорением. В положении стойки на лопатках, имитация движения ног, как при беге.

2. Чрезмерный наклон туловища вперед («падающий» бег).

Причина

Наклон головы вперед; таз сзади; недостаточно активное отталкивание от дорожки.

Исправление

Поднять голову и смотреть вперед на расстоянии от 15 до 20 м. Стараться выше поднимать бедро и больше сгибать руки в локтевых суставах.

3. Наклон туловища назад («напряженный» бег).

Причина

Высоко поднята голова, взгляд направлен вверх.

Исправление

Голову держать в естественном положении; смотреть прямо перед собой.

4. Большие боковые колебания.

Причина

Ступни ног ставятся на дорожку по двум линиям. Стопы развернуты наружу.

Исправление

Бег по линии беговой дорожки, ставя ступни ног носками несколько внутрь; внутренняя часть стопы касается линии. Медленный бег по гимнастической скамейке.

5. Большие вертикальные колебания.

Причина

Отталкивание от дорожки не вперед, а вверх.

Исправление

Акцентировать движение маховой ноги вперед. Повторить упражнение прыжки «в шаге».

6. Недостаточный подъем бедра маховой ноги.

Причина

Слабо развиты мышцы — сгибатели бедра; недостаточная подвижность в тазобедренных суставах.

Исправления

Бег с высоким подниманием бедра. Специальные для укрепления мышц сгибателей бедра.

Задача 3. Научить технике бега с низкого старта и стартового разгона.

Старт. В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, используя при этом стартовые колодки (станки). В практике применяются четыре разновидности низкого старта (по расположению колодок):

- 1) обычный;
- 2) растянутый;
- 3) сближенный;
- 4) узкий.

По команде «*На старт!*» спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, т.е. занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или

чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч. Взгляд направлен на расстояние 1 м за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта.

По команде «*Внимание!*» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Обычно высота подъема таза находится на 7—15 см выше уровня плеч. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Бегун опирается на руки и колодки. Важно, чтобы спортсмен давил на колодки, ожидая стартовую команду.

Услышав стартовый сигнал (выстрел, команда голосом), бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах.

Стартовый разгон длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6—7-й шаг) начинает подъем туловища. В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона.

Средства и методические указания:

1. Бег с высокого старта.

Внимание на работу рук в перекрестной координации, активное отталкивание от дорожки, сохранение наклона туловища с постепенным переходом на бег по дистанции.

2. Бег со старта с опорой на одну руку.

Выход со старта в наклоне; согнутое колено маховой ноги движется вперед-вверх; движения рук согласованы с движением ног.

3. Выбегание под команду из различных положений по сигналу:

4. Рассказ и показ основных вариантов установок стартовых колодок. При обычном варианте низкого старта переднюю колодку устанавливают на расстоянии 1,5 стопы от стартовой линии, а заднюю на длину голени от передней колодки. Расстояние между осями колодок от 18 до 20 см.

5. Выполнение команды «На старт!».

6. Выполнение команды «На старт!» и «Внимание!».

7. Бег с низкого старта под команду.

8. Бег с низкого старта по отметкам:

1-й шаг (от передней колодки) 3,5—4 стопы;

2-й шаг - 3,5—4 стопы;

3-й шаг - 4—4,5 стопы;

4-й шаг - 4,5—5 стопы;

5-й шаг - 5—5,5 стопы;

6-й шаг - 5,5—6 стоп.

Благодаря постепенному нарастанию длины шагов происходит плавное выпрямление туловища.

Ошибки:

По команде «*На старт!*»:

1. Слишком большой прогиб спины.

Причина.

Высоко поднята голова. Закрепощены мышцы спины и шеи.

Исправление.

Голову опустить вниз, смотреть на 0,5—1 м вперед. Спина слегка округлая.

2. Руки согнуты в локтевых суставах, широко расставлены.

Причина.

Неправильное представление о технике низкого старта.

Исправление.

Руки выпрямить в локтевых суставах и расположить их вдоль стартовой линии чуть шире проекции плечевого пояса.

3. Слишком глубокий присед, проекция плеч далеко от стартовой линии.

Причина.

Неправильное распределение веса тела.

Исправление.

Вес тела распределяется на руки, колено и сзади стоящую ногу. Мышцы спины и шеи расслабить.

По команде «**Внимание!**»:

4. Таз поднят слишком высоко, ноги почти выпрямлены в коленном суставе и напряжены.

Причина.

Неправильное представление о технике низкого старта.

Исправление.

Таз поднимать плавно чуть выше плечевого пояса, ноги согнуты в коленном суставе.

5. Большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят.

Причина.

Неправильное распределение веса тела.

Исправление.

Вес тела распределяется на руки и на впереди стоящую ногу. Таз поднимается чуть выше плечевого пояса.

По команде «**Марш!**»:

6. Резкий подъем головы и выпрямление туловища на первых шагах стартового разгона.

Причина.

Нарушена ритмовая структура стартового разгона.

Исправление.

Пробегать под наклонной планкой. Бег с низкого старта по отметкам.

7. Обе руки одновременно отводятся назад на первом шаге.

Причина.

Неправильное представление о технике выхода со старта. Нарушена перекрестная координация рук после команды.

Исправление.

Указать на разноименную работу рук; руки проносить ближе к дорожке, подбородок опустить.

Задача 4. Научить технике финиширования.

Финиширование

Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Примерно за 20—15 м до финиша скорость обычно снижается на 3 — 8 %. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее. С наступлением утомления сила мышц, участвующих в отталкивании, снижается, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук, как мы уже говорили выше.

Средства и методические указания

1. Продолжить быстрый бег за линией финиша. Избегать прыжка и растягивания или укорачивания шагов перед финишем.

2. Имитация финиширования способом «бросок грудью» в ходьбе и медленном беге. Сделать несколько финишных прямых на расстоянии от 8 до 10 м и выполнить наклон туловища вперед на воображаемую ленточку с отведением рук назад на последнем шаге.

3. Финиширование способом «бросок грудью» на высокой скорости Туловище наклоняется на последнем шаге.

4. Имитация финиширования способом «плечом» в ходьбе и медленном беге.

5. Финиширование способом «плечом» на высокой скорости.

6. Финиширование на максимальной скорости любым способом. В основном спортсмены финишируют пробеганием финишного створа на максимальной скорости или финишируют способом «бросок грудью».

7. Заканчивать бег не у линии финиша, а после нее.

Ошибки:

1. Прыжок на финишную ленточку.

Причина.

Неправильное представление о технике финиширования.

Исправление.

Пробегать на полной скорости линию финиша, сохраняя наклон туловища.

2. Преждевременный наклон туловища за 2—3 шага до финиша, вызывающий падение бегуна.

Причина.

Преждевременное окончание бега, потеря равновесия.

Исправление.

Пробегать на полной скорости линию финиша без излишних движений и прыжков, сохраняя наклон туловища как при беге по дистанции.

3. Отклонение туловища назад, запрокидывание головы, выхлестывание голени вперед.

Причина.

Преждевременное окончание бега.

Исправление.

Пробегание финишной линии с максимальной скоростью и продолжением бега после нее.

Техника бега на средние (2000 метров) и длинные (3000 метров) дистанции

В основе современной техники бега на средние и длинные дистанции лежит способность быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и

естественности движений. Под техникой бега следует понимать не только внешнюю форму, но и качественное содержание движений бегуна, такие как: умение затрачивать минимум усилий на продвижение вперед, включать в работу необходимые группы мышц.

Бег на средние и длинные дистанции условно подразделяется на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Старт и стартовый разгон

По команде «*На старт!*» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2—2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40 — 45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМ расположен ближе к впередистоящей ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное положение ногам. Взгляд бегуна направлен вперед на дорожку, примерно на 3 — 4 м.

После команды «*Марш!*» или выстрела стартера спортсмен активно начинает бег. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение, при котором наклон туловища равен примерно от 5° до 7°. Стартовый разгон зависит от длины дистанции. Здесь можно выделить:

- 1) сам стартовый разгон, который длится примерно от 15 до 20 м;
- 2) активный бег, который длится до выхода спортсмена на общую дорожку, где скорость бега приближается к равномерной.

Обычно скорость первых 100 м на дистанции 800 м несколько выше, чем скорость бега на других отрезках, даже при финишировании.

Бег по дистанции

Рациональная техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами:

- небольшой наклон туловища (4—5°) вперед;
- плечевой пояс расслаблен;
- лопатки несколько сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;
- взгляд направлен вперед, мышцы лица и шеи не напряжены.

Руки в беге согнуты в локтевых суставах под углом 90°, кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом не следует поднимать плечи. Все движения рук должны приближаться к направлению бега, так как излишние движения рук в стороны приводят к раскачиванию туловища в боковых направлениях, что отрицательно сказывается на скорости бега.

Финиширование

В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спурт, длина которого в среднем достигает от 150 до 200 м в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук. На последних метрах дистанции техника движений может расстроиться, так как наступает утомление. Влияние утомления прежде всего сказывается на скорости бега: снижается частота движений, увеличивается время опоры, снижается эффективность отталкивания и мощность отталкивания [22,25,28].

Техника прыжка в длину с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места.

Прыжок в длину с места проводят как контрольное испытание для определения скоростно-силовых показателей мышц ног и прыгучести.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;

- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Ошибки:

1. Во время маха руками вперед, ноги согнуты, а во время отведения рук назад, ноги выпрямлены.

Причина.

Неправильное представление о технике отталкивания. Нарушенная координация движений.

Исправление.

Обеспечить показ упражнения. Разобрать технику отталкивания по частям и выполнять под счет с фиксацией поз.

2. Долгое раскачивание перед прыжком.

Причина.

Неготовность к прыжку, неуверенность

Исправление.

Акцентировать внимание на минимизации движений. Выполнение под счет.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в

тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

Ошибки:

1. Во время отталкивания ноги недостаточно согнуты (прыжок с прямых ног).

Причина.

Неправильная подготовка к отталкиванию

Исправление.

Повторить технику подготовки к отталкиванию.

2. Отсутствие махового движения руками.

Причина.

Неправильная подготовка к отталкиванию.

Исправление.

Повторить технику подготовки к отталкиванию.

Полет После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

Ошибки :

1. Во время полета, ноги постоянно выпрямлены.

Причина. Плохая координация.

Исправление. Заострить внимание на подтягивание ног к груди в полете.

Приземление

В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с

сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Ошибки:

1. Приземление на прямые ноги.

Причина. Излишняя суета во время прыжка

Исправление. Сконцентрировать внимание на приземлении.

2. После приземления, падает назад.

Причина. Не успевает подтягивать таз к ногам после приземления.

Исправление. После приземления вывести руки вперед.

Техника подтягивания на высокой перекладине

Каждый цикл подтягивания в висе на перекладине включает:

1) исходное положение - вис на вытянутых руках хватом сверху (большими пальцами внутрь);

2) подъем;

3) вис на согнутых руках;

4) опускание в исходное положение.

Ошибки:

1) неправильный хват (обратный);

2) подтягивание за счет раскачивания либо маха ногами;

3) недостаточный уровень подъема;

4) после опускания руки выпрямлены не полностью;

5) большие паузы между повторениями.

Методические указания

Во время подтягивания, которое выполняется до пересечения подбородком линии перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Наиболее экономично подтягивание при хвате рук на ширине плеч. Если кисти рук расположены ближе друг к другу, то положение тела становится менее устойчивым и отклонения придется компенсировать за счет дополнительных

мышечных усилий, что будет увеличивать энергозатраты и снижать результат. Возрастают энергозатраты и при широком хвате (шире плеч). Это связано с тем, что для фиксации лопаток при широком хвате требуется большая, чем при хвате на ширине плеч, сила мышц, приближающих лопатки к позвоночному столбу. Опускание в вис (в исходное положение) после подтягивания должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

Подбор тренировочных упражнений во многом зависит от исходного уровня физической подготовленности. Если студент не может подтянуться и одного раза, учиться подтягиванию следует вначале в облегченных условиях - в висе лежа на низкой перекладине. По мере роста показателя в этом упражнении увеличивать нагрузку можно за счет дополнительного отягощения, например, пояса со свинцовыми вкладышами. Далее с помощью партнера следует начинать подтягивания на высокой перекладине. Когда занимающемуся удастся подтянуться самостоятельно 1-3 раза, можно усложнять упражнения (подтягивание в висе хватом сверху (большими пальцами внутрь); хватом снизу (большими пальцами наружу); в разном хвате (одна рука хватом сверху, другая - снизу); на кончиках пальцев; в узком и широком хватах; с промежуточной остановкой на 5-6 с. при угле сгибания в локтевых суставах 90°).

Техника подтягивания в висе лежа на низкой перекладине

Каждый цикл подтягивания включает:

- 1) исходное положение – вис лежа на вытянутых руках хватом сверху (большими пальцами внутрь), перекладина на высоте 90 см;
- 2) сгибание рук до касания грудью перекладины;
- 3) вис лежа на согнутых руках;
- 4) опускание в исходное положение.

Ошибки:

- 1) неправильный хват (обратный);
- 2) неправильное расположение под снарядом (проекция перекладины должна быть на уровне груди);

- 3) недостаточный уровень подъема;
- 4) во время сгибания рук тело не выпрямлено;
- 5) после опускания руки выпрямлены не полностью;
- 6) выполнение упражнения при помощи ног;
- 7) большие паузы между повторениями.

Методические указания

Во время подтягивания, которое выполняется до касания грудью перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Ноги должны быть в упоре. Наиболее экономично подтягивание при хвате рук чуть шире плеч. Опускание в исходное положение после подтягивания должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

Техника поднимания ног из положения виса

Каждый цикл данного упражнения включает:

- 1) исходное положение - вис на вытянутых руках хватом сверху (большими пальцами внутрь);
- 2) подъем выпрямленных ног до касания перекладины;
- 3) фиксация ног;
- 4) опускание ног в исходное положение.

Ошибки:

- 1) неправильный хват (обратный);
- 2) поднимание ног за счет маха;
- 3) во время подъема ноги сильно согнуты в коленном суставе;
- 4) недостаточный уровень подъема (нет касания перекладины);
- 5) во время подъем туловище сильно отклоняется назад;
- 6) большие паузы между повторениями.

Методические указания

Во время поднимания ног, которое выполняется силой (без маха) до касания перекладины, ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Опускание в вис (в исходное положение) должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

При выполнении указанных силовых упражнений также следует ориентироваться на методы максимальных, повторных, динамических и статических усилий. Силовые качества, развиваемые с помощью рассмотренных силовых упражнений, положительно влияют на результаты в других контрольных нормативах.

О мышцах брюшного пресса следует сказать особо. Эта группа мышц участвует в большинстве движений. Она создает хороший "мышечный корсет", охватывающий брюшную полость и способствующий нормальному функционированию внутренних органов, что положительно влияет на состояние здоровья.

Техника поднимания туловища из положения лежа на спине

Это силовое упражнение состоит из 4-х фаз:

- 1) поднимание туловища из исходного положения (лежа на спине, ноги согнуты (стопы полностью стоят на опоре) и зафиксированы, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются опоры);
- 2) фиксация его в вертикальном положении;
- 3) опускание в исходное положение;
- 4) пауза в горизонтальном положении.

Ошибки:

- 1) во время подъема, локти не разведены в стороны;
- 2) неполное опускание (локти не касаются опоры);
- 3) большие паузы между повторениями.

Методические указания

Во время выполнения упражнения, голова держится прямо, локти в стороны, дыхание ритмично. Повторения должны выполняться не быстро, с фиксацией всех фаз. Стопы не отрываются от опоры.

Техника сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях

Данное упражнение популярное по двум причинам. Во-первых, брусья есть в каждом тренажёрном зале, в каждой школе и почти на каждом дворе. Во-вторых, это базовое упражнение для тренировки трицепсов, дельт и груди.

Каждый цикл данного упражнения включает:

- 1) исходное положение – упор на брусьях;
- 2) согнуть руки в локтевых и плечевых суставах (локти параллельны);
- 3) разогнуть руки в локтевых и плечевых суставах.

Ошибки:

- 1) разведение локтей в стороны во время сгибания рук;
- 2) не полное сгибание рук;
- 3) не полное разгибание рук;
- 4) большие паузы между повторениями.

Методические указания

Упражнение выполняется не быстро с фиксацией конечных точек. Руки сгибать до уровня, когда плечо опускается ниже горизонта (между предплечьем и плечом менее 90 градусов). Во время выполнения упражнения локти не расходятся в стороны, они должны отводиться назад вдоль туловища. На сгибании выполнять выдох на разгибании - вдох.

Технические нюансы:

- отжимания на брусьях – опасное упражнение. Так как, сильно грузит плечевые суставы и сухожилия, окружающие их. Ведь во время этого упражнения ваши плечевые суставы как бы выворачиваются, сильно растягивая связки;
- первый подход должен быть без всякого отягощения, чтобы размять суставы;

- не стоит отжиматься слишком низко. Но и полуотжимания делать тоже не стоит. В нижней части амплитуды плечи должны быть чуть-чуть ниже локтей, или на их уровне.

Техника сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку

Отжимания от пола являются одним из самых простых и распространенных упражнений.

Существует 2 способа отжиманий:

1) руки поставлены так, что при сгибании их в локтях, части рук от плеча до локтя перпендикулярны туловищу;

2) руки поставлены так, что при сгибании их в локтях, части рук от плеча до локтя параллельны туловищу.

Способ выполнения данного упражнения включает в себя:

1) исходное положение – упор о скамейку, спина прямая, взгляд вверх-вперед (голову не опускаем);

2) сгибание рук в локтевых и плечевых суставах до касания грудью о скамейку;

3) разгибание рук в локтевых и плечевых суставах до исходного положения.

Ошибки:

1) спина не выпрямлена;

2) при сгибании рук не происходит касания грудью скамьи;

3) при разгибании рук нет фиксации в исходном положении;

4) при разгибании рук тело не выпрямлено.

Методические рекомендации

Во время выполнения упражнения держите корпус ровно и сохраняйте спину прямой. Руки располагаются на ширине плеч или чуть шире. При сгибании рук выполните выдох, при разгибании – вдох.

Таблица 10 - Результаты тестовых заданий в легкой атлетике.

Наименование теста	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Девушки					
Бег 100 м.	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 2000 м.	10.15	10.50	11.15	11.50	12.10
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	20	16	10	6	4
Сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку	15	12	9	6	4
Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150
Поднимание туловища из положения лежа	60	50	40	30	20
Юноши					
Бег 100 м.	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 2000 м.	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Подтягивание в висе на перекладине	15	12	9	7	5
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
Поднимание ног из положения виса	15	12	9	7	5

Список использованных источников

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека/В.К. Басилевич.-М.: Теория и практика физической культуры, 2000.-274с.
2. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / А.Д. Викулов – М.: Владос-Пресс, 2004.– 367 с.
3. Величко, Е.Н. Проблемы формирования физической культуры личности студентов / Е.Н. Величко, В.А. Востриков, Н.П. Наумова // Интеграция науки и практики в профессиональном развитии педагога: материалы Всеросс. науч-практич конф. – Оренбург, ИПК ГОУ ОГУ, 2010.
4. Величко, Е.Н. Проблема личности в системе физкультурного образования / Е.Н. Величко // Методология познания и организация процесса освоения физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: материалы регион. науч.-практич. конф. –Оренбург : Изд-во ОГПУ, - 220 с.
5. Дубровский, В.М.Лечебная физическая культура: учебник для вузов/В.М. Дубровский.-М: Владос. 1998.-608с.
6. Егорычев, А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма/А.О. Егорычев // Теория и практика физической культуры.-2003.-№2.- С.53-56.
7. Ильинич, В.И. Физическая культура студента/В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448с
8. Лубышева, Л.И. О программных основах вузовского физкультурного образования / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры. -1990. - №3. - С. 42-44.
9. Лубышева, Л. И. К концепции физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1993. — № 5—6. — С. 15-18.
10. Макаренко, Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров / Л.П. Макаренко.– М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.– 136 с., ил.
11. Меньшуткина, Т.Г. Техника спортивных способов плавания, старта и поворота: учебно-методическое пособие / Т.Г. Меньшуткина, А.А. Литвинова, А.В,

Орехова – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004.– 29 с.

12. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика / А. Н. Макаров, П. З. Сирис, В. П. Теннов; под ред. А. Н. Макарова. 2-е изд., дораб. — М. : Просвещение, 1990. — 208 с.

13. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

14. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет / Л.П. Матвеев. СПб: Лань; Омега Л, 2004. 160 с.

15. Массовая физическая культура в вузе: учебное пособие /под ред. В.С. Маслякова, В.С. Матяжова.М.: Высшая школа, 1991. 50 с.

16. Модернизация физического воспитания в учреждениях образования Москвы / отв. ред. Л.Е. Курнешова. – М.: Центр «Школьная книга», 2006.

17. Непочатых, М.Г. Актуальность использования упражнений аквафитнеса в занятиях плаванием со студентками нефизкультурных вузов / М.Г. Непочатых // Социально-инновационная модель хозяйственной системы: проблемы и перспективы построения в России. Научная сессия проф.-препод. состава, науч. Сотрудников и аспирантов по итогам НИР 2007 года. Март-апрель 2008 года. Общеэкономический фак: Сб. докладов.– СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2008.

18. Непочатых, М.Г. Двигательная активность студентов не физкультурных вузов / М.Г Непочатых // Социально-инновационная модель хозяйственной системы: проблемы и перспективы построения в России. Научная сессия проф.-препод. состава, науч. сотрудников и аспирантов по итогам НИР 2007 года. Март-апрель 2008 года. Общеэкономический фак: Сб. докладов.– СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2008.

19. Орехова, А.В. Дифференцированный подход при изучении дисциплины «Плавание» студентами различных спортивных специализаций: Авто-реф. дис... канд.пед.наук / А.В. Орехова.– СПб., 2002.– 21 с.

20. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М. : ООО Издательство Астрель; ООО Издательство АСТ, 2002. — 864 с.

21. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов/Р.Т. Раевский.- Минск: [б.и.], 1985.138с

22. Терентьева, Л.А. Методика обучения плаванию на основном отделении в вузе: учебное пособие / Л.А. Терентьев.– СПб., СПбГУЭФ, 2003.– 77с.
23. Теория и методика физического воспитания /под ред. Ю.Ф. Курамшина М.: Просвещение, 2003. 464 с.
24. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2002. 480 с.
25. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.И. Ильинича.-М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352с.
26. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарики, 1999.-448с
27. Шмелева, Л.В. Методика обучения плаванию студентов вуза: учебное пособие / Л.В. Шмелева, Т.Ю. Сидорова. – СПб.: СПбГУЭФ, 2005.– 122 с.