

**СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

**СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Учебно-методическое пособие

ТИРАСПОЛЬ, 2015

УДК 796(075.3)+373.57(075.3)
ББК Ч5я+27+Ч55/58я727
С 57

Составители:

В.В. Абрамова, канд. пед. наук, доц.

Е.С. Абрамова, преп., Мастер спорта по легкой атлетике

И.П. Черниченко, преп., кандидат в Мастера спорта по спортивной гимнастике

Рецензенты:

Т.В. Романюк, доц. кафедры гимнастики и спортивных единоборств
ПГУ им. Т.Г. Шевченко

А.В. Батуев, тренер-преподаватель высшей категории СДЮШОР
№2 им. В.Б. Долгина, Отличник народного образования ПМР

*Содержание вступительных испытаний по физической подготовке
С 57 для абитуриентов факультета физической культуры и спорта.
Учебно-методическое пособие / Сост.: В.В. Абрамова, Е.С. Абрамова,
И.П. Черниченко. – Тирасполь, 2015. – 87 с.*

Учебно-методическое пособие предназначено для абитуриентов, поступающих на факультет физической культуры и спорта, учащихся и педагогов организаций общего образования. В нем отражены особенности обучения упражнениям гимнастики, легкой атлетики, плавания, составляющим содержание вступительных испытаний по физической подготовке. Особое внимание обращено на технику выполнения упражнений и последовательность обучения им. Раскрыты основные положения проведения массовых соревнований по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, даны рекомендации по подготовке к участию в соревнованиях.

**УДК 796(075.3)+373.57(075.3)
ББК Ч5я+27+Ч55/58я727**

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

ВВЕДЕНИЕ

Экзамен по физической подготовке является обязательным для поступающих на факультет физической культуры и спорта и включает в себя выполнение соревновательных упражнений (экзаменов) по гимнастике, легкой атлетике, плаванию.

Экзамен по гимнастике для абитуриентов, поступающих по направлениям подготовки 050100.62 «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура») и 034300.62 «Физическая культура» (профиль «Спортивная тренировка») состоит из выполнения обязательных упражнений на трех видах гимнастического многоборья. Для мужчин: упражнения на брусьях; упражнения на перекладине (подтягивания); вольные упражнения. Для женщин: упражнения на низкой жерди (перекладине); упражнения на гимнастической стенке (поднимание ног из виса); вольные упражнения.

Программам вступительных испытаний по гимнастике отличается по содержанию для абитуриентов в возрасте до 30 лет и старше 30 лет.

Для абитуриентов, поступающих по направлению подготовки 034400. 62 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (профиль «Физическая реабилитация») *экзамен по гимнастике* состоит из выполнения обязательных упражнений на двух видах гимнастического многоборья. Для мужчин: упражнения на перекладине (подтягивания) и акробатические упражнения. Для женщин: упражнения на гимнастической стенке (поднимание ног из виса) и акробатические упражнения.

Экзамен по плаванию проводится в плавательном бассейне длиной 25 м. Обязательным является проплывание дистанции 50 м любым из перечисленных спортивных способов плавания: кроль **на спине, брасс, дельфин (баттерфляй), вольный стиль (кроль на груди)**.

Экзамен по легкой атлетике для абитуриентов, поступающих по направлениям подготовки 050100.62 «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура») и 034300.62 «Физическая культура» (профиль «Спортивная тренировка») включает выполнение трех обязательных упражнений: бег на 100 м; прыжок в длину с разбега; бег на 1000 м.

Для абитуриентов, поступающих по направлению подготовки 034400. 62 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (профиль «Физическая реабилитация») *экзамен по легкой атлетике* включает выполнение двух обязательных упражнений: бег на 100 м и прыжок в длину с разбега.

В пособии подробно представлена техника выполнения и методика обучения всем соревновательным упражнениям, составляющим содержание вступительных испытаний по физической подготовке, а также типичные ошибки и способы их устранения. Успешное участие во вступительных испытаниях предполагает высокий уровень технической и физической подготовленности занимающихся и овладение ими основами психологической и тактической подготовки гимнастов, легкоатлетов, пловцов.

I. ГИМНАСТИКА

I.1. Общие методические положения обучения гимнастическим упражнениям

При обучении гимнастическим упражнениям применяют подводящие упражнения, соблюдая следующие правила:

1. Подводящие упражнения должны быть сходными по структуре движений с изучаемым упражнением или его основными частями.
2. Упражнения следует располагать по возрастающей трудности. Это касается как сложности координирования движений, так и величины прилагаемых мышечных усилий.
3. Только после усвоения предыдущего подводящего упражнения следует переходить к следующему.
4. Чем меньше занимающиеся подготовлены к овладению изучаемым упражнением, тем больше подводящих упражнений они должны выполнять.

Наряду с подводящими упражнениями применяют также так называемые подготовительные упражнения. С их помощью у занимающихся своевременно, до начала обучения развиваются необходимые физические качества и двигательные способности.

Любое исполнение гимнастических упражнений не застраховано от ошибок, соответственно необходимо быть готовым к возможности их появления и исправления. Существуют следующие правила действий при исправлении ошибок:

- прежде чем приступить к исправлению ошибки, следует понять причину ее происхождения, а затем соответствующую цепочку нарушений в исполнении движения;
- в случае обнаружения нескольких ошибок исправление следует начинать с главной ошибки;
- следует избегать одновременного исправления нескольких разнохарактерных ошибок, исправлять их надо последовательно;
- ошибки необходимо исправлять по ходу выполнения движения – без отсрочки на следующий подход или следующее занятие.

Для исправления ошибок следует использовать различные приемы и средства: уточнение двигательных представлений, акцентированное (сравнительное) воспроизведение движения, различные способы облегчения условий выполнения движения, психологическое воз-

действие на ученика (подъем настроения, создание уверенности и т. п.).

Обучение гимнастическим комбинациям, составляющим содержание вступительных испытаний по физической подготовке, следует начинать по соединениям, состоящим из 2–3 упражнений, предварительно удостоверившись в свободном владении каждым из этих упражнений в отдельности. По мере освоения соединений следует постепенно увеличивать их, добавляя предыдущий или последующий элемент. Затем следует переходить к выполнению комбинации в целом и ее совершенствованию.

На начальных этапах обучения необходимо осуществлять страховку и по необходимости оказывать помощь.

I.2. Содержание вступительного испытания по гимнастике для абитуриентов, поступающих по профилям подготовки «Физическая культура» и «Спортивная тренировка»

I.2.1. Упражнения для мужчин (возраст до 30 лет)

Брусья:

И.П. – упор на руках.

1. Размахивание в упоре на руках;
2. Подъем махом назад в упор;
3. Махом вперед угол (держат 3 секунды);
4. Упор сидя ноги врозь, перехват руками вперед;
5. Силой согнувшись стойка на плечах (держат 3 секунды);
6. Кувырок вперед в упор сидя ноги врозь;
7. Перемах вовнутрь и махом назад соскок влево (вправо).

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Размахивание в упоре на руках

Техника выполнения. Из упора на руках, энергично посылая ноги вперед и назад, постепенно увеличивать амплитуду размахивания. К старшим классам необходимо добиваться такой амплитуды, чтобы тело в крайних точках маха было выше жердей (рис. 1).



Рис. 1. Размахивания в упоре на руках

При размахивании в упоре на руках сохранять устойчивость тела нетрудно, ибо плечевая ось, вокруг которой выполняются маховые движения, хорошо фиксирована на жердях. Основная трудность заключается в значительном напряжении мышц плечевого пояса, удерживающих плечи от «проваливания».

Последовательность обучения.

1. Повторить положение упора на руках. Опускание и поднятие туловища в упоре на руках (для укрепления мышц плечевого пояса).

2. Размахивание в упоре на руках с постепенным увеличением амплитуды.

Типичные ошибки: 1) «проваливание» плеч; 2) угол в локтевых суставах острый, кисти находятся близко к плечам; 3) отсутствие фиксированного полусогнутого положения рук на опоре, плечи и кисти скользят по жердям; 4) размахивание выполняется не вокруг плечевых суставов всем телом, а только за счет сгибания и разгибания в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь: помощь оказывать стоя сбоку, поддерживая под жердями под ноги и туловище. Для уменьшения нагрузки на руки и предотвращения возможности получения ссадин на жерди желательно надевать поролоновые муфты.

Подъем махом назад

Подъем махом назад (рис. 2) выполняется из размахиваний в упоре на руках. На махе вперед надо, сгибаясь в тазобедренных суставах, принять упор согнувшись на руках и, не останавливаясь в этом положении, разогнуться вперед несколько выше жердей, подтянуть плечи к кистям и начать мах назад. Перед прохождением вертикали туловище несколько сгибается и опережает ноги.

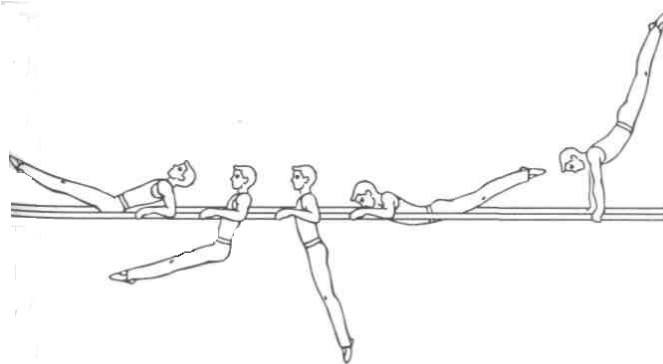


Рис. 2. Подъем махом назад

За вертикалью мах усиливается энергичным хлестовым движением ног (они опережают движение туловища) и следует отталкивание руками от жердей с одновременной подачей плеч вперед-вверх до выхода в упор. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения стоп назад

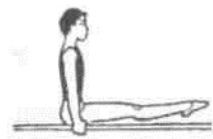
Последовательность обучения.

1. Размахивание в упоре со сгибанием рук на махе вперед и разгибанием на махе назад за счет хлестового движения ногами назад-вверх.
2. Подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях, из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям.
3. Затем можно переходить к выполнению подъема махом назад с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь: помощь оказывается руками из-под жердей под ноги и грудь; то же, но с фиксацией занимающегося в конечном положении маха назад (выше горизонтали). Страховка оказывается стоя сбоку одной рукой под грудь, другой снизу под бедро.

Упор углом

Наиболее важным в выполнении упора углом является правильное положение тела в упоре, при исполнении которого мышцы плечевого пояса следует держать напряженными (не провисать в плечах) руки прямые, ноги поднять вперед до образования с туловищем прямого угла. При этом плечи не отводить назад.



Последовательность обучения.

Правильность выполнения угла можно добиться только в том случае, если занимающийся достаточно физически подготовлен.

1. Лежа на спине поднимание прямых ног, до прямого угла, удерживая стопами набивной мяч.
2. То же в упоре сидя сзади.
3. В висе поднимание прямых ног вперед
4. Вис углом, удерживать не менее 5 сек.
5. В упоре на брусьях поднимание прямых ног вперед до отказа, чем медленнее, тем лучше.
6. Выполнение упора углом, увеличивая время фиксации.

Из седа ноги врозь стойка на плечах силой

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол (рис. 3).

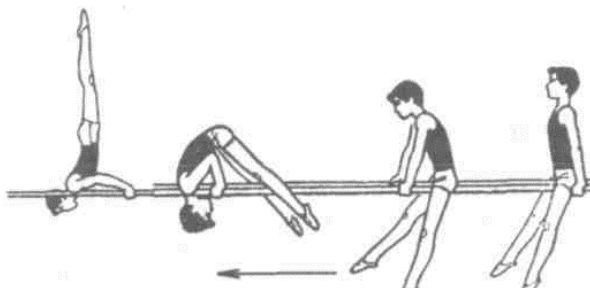


Рис. 3. Из седа ноги врозь стойка на плечах силой

Последовательность обучения.

1. На полу повторить стойку на голове силой.
2. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Обратить внимание на первую половину кувырка (опору плечами о жерди, подтягивание ног).
3. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью и опускание в сед ноги врозь.

Типичные ошибки: 1) локти не разведены и ученик проваливается плечами; 2) разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловища в вертикальное положение; 3) голова не наклонена назад и ученик теряет равновесие вперед; 4) слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой – под грудь.

Кувырок вперед

Кувырок вперед выполняется из седа ноги врозь, из упора стоя согнувшись и др. Обучение кувырку начинают из положения седа ноги врозь. Для этого надо перехватить руки вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед; не отпуская рук, начать кувырок; уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватить руки вперед и после этого активным движением ног вперед закончить кувырок в сед ноги врозь (рис. 4).

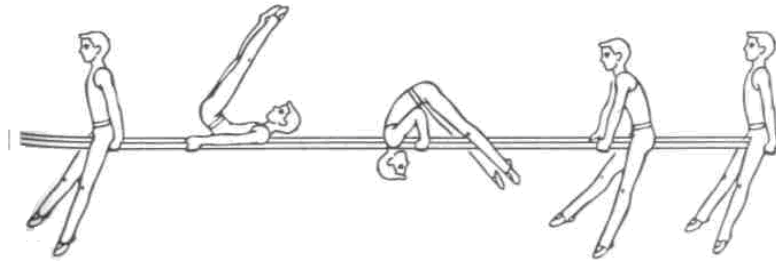


Рис. 4. Кувырок вперед из седа ноги врозь

Изучение начинается с овладения кувырком вперед согнувшись на полу. Для этого надо встать в положение ноги врозь, наклониться вперед, опереться руками о пол и, сгибая их, опуститься на лопатки; голову наклонить вперед и перекатиться вперед в положение лежа на спине; соединить ноги и, опираясь руками о пол, перекатиться вперед в положение седа ноги врозь, руки сзади на полу. Научившись правильно выполнять все движения на полу, можно приступить к выполнению упражнений на брусках, вначале прибегая к помощи, а потом и самостоятельно. Для обучения можно использовать мат, положенный на брусья.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, поставив одну ногу под брусья и поддерживая обучаемого двумя руками под спину и таз.

Размахивание в упоре

Размахивания состоят из махов вперед и назад. Мах вперед выполняется с незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При махе вперед плечи слегка отводятся назад. В нижнем вертикальном положении туловище и ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счет работы мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи подаются вперед, спина немного

опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище (рис. 5).

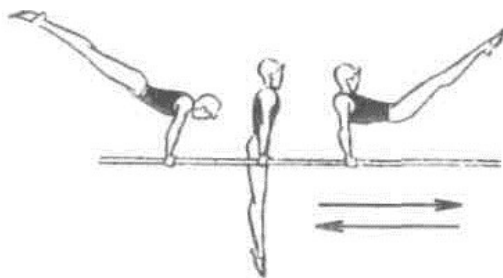


Рис. 5. Размахивание в упоре

При размахивании в упоре необходимо обеспечивать сохранение динамического равновесия, трудность сохранения которого вызвана тем, что плечевая ось, вокруг которой происходит движение с большой амплитудой, сама является подвижной системой и колеблется вокруг оси кистей. Поэтому чем больше амплитуда махов, тем сложнее удерживать равновесие. В связи с этим амплитуду махов следует повышать постепенно на основе укрепления мышц плечевого пояса.

Последовательность обучения.

1. Упор лежа и лежа сзади, руки на полу, ноги на гимнастической скамейке.

2. Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусьев.

3. Повторить упор, обращать внимание на то, чтобы не было «проваливания» в плечевых суставах.

4. Размахивание в упоре с небольшой амплитудой и соскок внутрь брусьев.

5. То же, но с увеличением амплитуды. Амплитуду маха увеличивать постепенно. При обучении следить за тем, чтобы осью вращения были плечевые, а не тазобедренные суставы и размахивание выполнялось всем телом, а не только ногами.

Типичные ошибки: 1) провисание в плечевых суставах; 2) сгибание рук; 3) потеря динамического равновесия из-за слишком большой амплитуды махов при недостаточной физической подготовленности; 4) размахивание выполняется за счет махов вокруг тазобедренных суставов.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой за плечо, другой за предплечье.

Соскок махом назад

Техника выполнения. Проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад-вверх и в сторону соскока. В конце маха, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону (рис. 6).

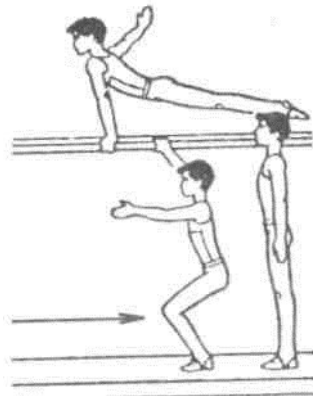


Рис. 6. Соскок махом назад.

Последовательность обучения.

1. Размахивание в упоре с постепенным увеличением амплитуды махов и соскок махом назад внутрь брусьев.
2. Размахивание в упоре с разведением ног на махе назад и их сведением перед махом вперед, соскок махом назад внутрь брусьев.
3. Из упора лежа ноги на гимнастической скамейке поставить правую руку перед левой и, опираясь на правую руку, левую поднять в сторону (при соскоке влево).
4. Из размахивания на концах жердей соскок махом назад.
5. То же, но со смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук.
6. То же, но на середине брусьев.

Типичные ошибки: 1) низкий мах назад и сгибание ног в коленях; 2) соскок выполняется с одновременным толчком рук; 3) смещение тела выполняется не в сторону, а назад в сторону.

Страховка и помощь: стоя сбоку у опорной руки, одной рукой захватить ближнюю руку у плеча, а другой – по ходу движения маха назад – подтолкнуть под бедра.

Методика обучения комбинации на брусках

После того как учащиеся свободно выполняют все элементы комбинации в отдельности, необходимо приступить к обучению связок (соединений):

1. Из упора на руках размахивания (2–3 раза), подъём махом назад, махом вперёд упор углом (держать 3 сек).

Основная трудность этого соединения состоит в резком переходе из динамического положения в статическое.

После выполнения подъёма махом назад, напрягая мышцы плечевого пояса, постараться опустить туловище как можно медленнее. При выполнении подъёма махом назад, с большой амплитудой выполнить это довольно сложно. Поэтому для чёткого соединения этих элементов нужно:

- при подъёме махом назад выпрямление рук закончить до или в момент нахождения ног в крайней точке маха назад;
- опуская (медленно) туловище вниз, прогнуться в пояснице оставляя ноги сзади;
- остановив движение туловища в вертикальном положении, продолжить движение ногами и сгибаясь в тазобедренных суставах принять положение упора углом.

Методика обучения:

- из размахивания в упоре принять положение упора углом, постепенно увеличивая амплитуду маха;
- выполнение всей связки в целом с последующим добавлением седа ноги врозь и т. д.

2. Из седа ноги врозь стойка на плечах силой, кувырок вперёд в сед ноги врозь, перемах вовнутрь и соскок махом назад.

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перехватив руки вперед поближе к бедрам, наклониться вперед; сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги к рукам, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол. После фиксации стойки на плечах (3 сек.) наклонить голову вперед, округлить спину и, не отпуская рук, прийти в упор согнувшись с последующим перехватом рук вперед. После этого, опуская таз, разводя ноги и выпрямляя руки, завершить кувырок в сед ноги врозь. Далее, силой или не большим толчком ног (бедрами) от жердей, поднять ноги и соединить их (чем выше, тем лучше),

разогнуться в тазобедренных суставах вперед и начать движение маха назад. В крайней точке маха назад выполнить соскок.

После освоения данных соединений можно приступить к выполнению комбинации в целом. Другой путь – постепенно, по 1–2 элементам, добавлять к первой части комбинации и выйти, таким образом, на ее целостное выполнение.

Вольные упражнения

И.П. – основная стойка.

1. Равновесие на правой (левой) («ласточка»), руки в стороны (держат 3 секунды).
2. Стойка руки вверх – дугами вперед полуприсед, руки назад, длинный кувырок вперед в упор присев.
3. Выпрямиться, круг руками назад и спад (падение) вперед в упор лежа на согнутых руках, правая (левая) назад.
4. Упор лежа, силой кувырок вперед.
5. Стойка на голове и руках (держат 3 секунды).
6. Выпрямляя руки, опуститься в упор лежа, поворот кругом в упор лежа сзади.
7. Сед, руки в стороны, руки вверх, наклон вперед и кувырок назад в упор присев.
8. Прыжок вверх с поворотом кругом, руки вверх дугами в стороны.
9. Два переворота в сторону, приставляя ногу, основная стойка.

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Равновесие на правой (левой) (ласточка)

Равновесие на правой (левой) (рис. 7) выполняется из основной стойки. Для этого надо отвести правую (левую) ногу назад до отказа, руки в стороны (или другое положение), туловище и голову держать прямо. Затем медленно наклонить туловище вперед, поднимая ногу до отказа назад (не ниже уровня плеч), сохранить прогнутое положение.



Рис. 7. Равновесие на правой (левой)

Последовательность обучения. При обучении этому упражнению предварительно выполняются: махи ногами, держась за опору на высоте пояса; то же, но с задержкой ноги в крайнем верхнем положении; равновесие с помощью товарища, держась руками за опору на высоте пояса, с кратковременным отпуская рук; равновесие с фиксацией 3–5 сек с разным положением рук.

Типичные ошибки.

1. Согнутая или расслабленная опорная нога.
2. Расслабленная спина (в области поясницы и грудного отдела позвоночника).
3. Наклон вперед вместо незначительного опускания плеч с сохранением прогнутого положения туловища.

Длинный кувырок

Техника выполнения. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков вперед плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками (рис. 8).

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.
3. Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60–80 см до постановки рук.

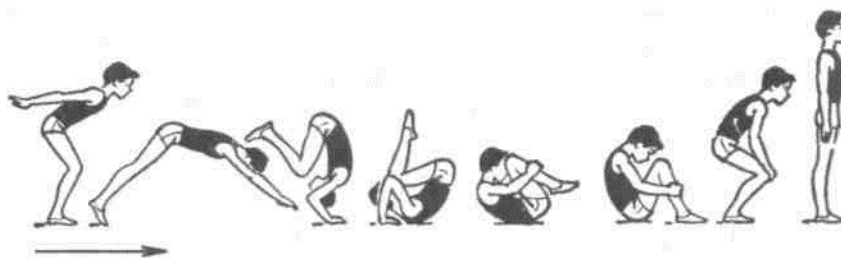


Рис. 8. Длинный кувырок вперед

Типичные ошибки.

1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
3. Появление фазы полета из-за слишком большого расстояния

между стопами и местом постановки рук.

4. Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помочь ему наклонить голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.

Из упора лежа силой кувырок вперед

Техника выполнения. Поднимая спину и таз, подтянуть ноги и выводя плечи вперед, наклонить голову и сгибая руки начать выполнение кувырка. В момент касания опоры лопатками сгруппироваться и перекатом вперед прийти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Из упора лежа поднимание таза с подтягиванием ног к рукам.
2. Кувырок вперед из упора присев с минимальным толчком ногами.
3. Силой кувырок вперед из упора лежа

Типичные ошибки.

1. Толчок ногами вместо силового выполнения кувырка вперед из упора лежа.
2. Отсутствие выведения плеч вперед (плечи не доходят до вертикали или остаются на ее уровне).
3. Слабое вращательное движение из-за отсутствия плотной группировки.

Стойка на голове и руках

Техника выполнения. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища и ног до прямого вертикального положения (рис. 9).

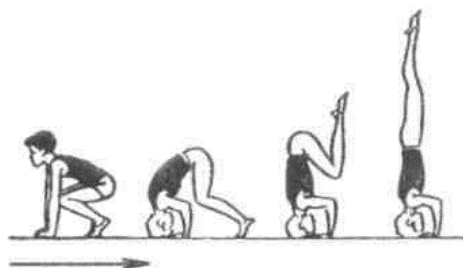


Рис. 9. Стойка на голове и руках толчком двух ног

Последовательность обучения.

1. Из упора присев стойка на голове согнув ноги.
2. Из упора присев стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.
3. Из упора присев толчком двумя ногами стойка на голове и руках.

При выполнении стойки на голове и руках обращать внимание на необходимость напряжения мышц шеи.

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).
2. Голова поставлена близко или далеко от рук.
3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах.
4. Излишнее прогибание в пояснице.
5. Тело отклонено от вертикали.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень снизу, другой под спину. При выходе в стойку поддерживать одной рукой за бедро, а другой за голень, добиваясь точного вертикального положения.

Опускание из стойки на голове в упор лежа

Техника выполнения. Стоя в стойке на руках и голове, усиливая надавливание руками на опору, округлить спину и незначительно согнуться в тазобедренных суставах. Разгибая руки, поддать плечи вперед, прогнуться. Силой, медленно опуская слегка прогнутое или прямое туловище, принять положение упора лежа. По мере увеличения силы мышц рук, плечевого пояса и разгибателей бедра, упражнение можно выполнять через стойку на руках.

Последовательность обучения.

1. Из стойки на голове и руках, разгибая руки упор присев.
2. Тоже, но сгибаясь прийти в упор стоя согнувшись.
3. Тоже, но опускание прямого тела на возвышение в упор лежа.
4. Из упора лежа поддать плечи вперед, перенося тяжесть тела преимущественно на руки – держать.
5. В упоре лежа выполнить серию толчков ногами с промежуточным кратковременным удержанием горизонтального упора на руках.
6. Из стойки на голове и руках, опускание в упор лежа с помощью партнера, а затем самостоятельно.

Страховка и помощь. Стоять сбоку и поддерживать одной рукой под плечо, другой – под голени.

Переворот в сторону (колесо)

Техника выполнения. Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот. Затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь и, отталкиваясь поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. 10).



Рис. 10. Переворот в сторону

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания), а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении 1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся по одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.
3. Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.

4. Одновременная постановка рук.
5. Сгибание или прогибание в момент прохождения тела вертикали (стойки на руках).

Страховка и помощь. В практике применяют три основных варианта помощи проводкой по движению со стороны спины:

1. Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.
2. Захватом обеими руками скрестно за поясницу.
3. Захватом обеими руками за поясницу.

Подтягивания из виса на перекладине.

Подтягивание на перекладине – это циклическое упражнение, в основе которого лежит повторение одного и того же цикла. Все элементы движений, составляющих один цикл, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах. Подтягивания на перекладине принято условно разделять на четыре фазы: вис на вытянутых руках хватом сверху (исходное положение); подъём; вис на согнутых руках; опускание в исходное положение.

Техника выполнения. В исходном положении (рис. 11) всё тело выпрямлено, носки стоп оттянуты, пятки сведены, руки вытянуты над головой вверх и согнутыми пальцами кистей охватывают гриф перекладины.

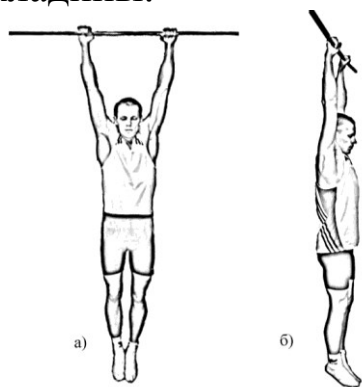


Рис. 11. Вис в исходном положении (ИП)
(а – вид спереди; б – вид сбоку).

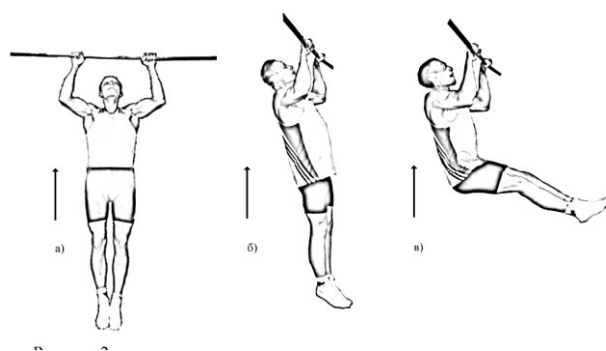


Рис. 12. Фаза подъёма туловища
(а – вид спереди; б, в – вид сбоку)

В фазе подъёма (рис.12.) происходит сгибание в локтевых и разгибание (по отношению к туловищу) в плечевых суставах за счёт значительных усилий соответствующих мышечных групп. Подъём на перекладине сопряжён со смещением верхней части туловища назад, что сопровождается компенсаторным перемещением вперёд ног и таза, поэтому при подтягивании тело спортсмена, если смотреть на него в профиль (рис. 12 б), переходит из вертикального положения в наклонное.

Поскольку работа некоторых мышц, выполняющих подъём туловища, более эффективна при вертикальном расположении туловища, то по мере накопления усталости некоторые спортсмены переводят туловище из наклонного положения в вертикальное. Для этого в процессе подъёма они плавно выносят прямые ноги вперёд, создавая вращающий момент, который отклоняет туловище назад, распрямляя его по вертикали (рис. 12 в). В результате такого манёвра мышцы, выполняющие сгибание плечевого сустава, получают более выгодные условия для сокращения на верхнем – проблемном – участке траектории движения в фазе подъёма.

Подъём туловища обычно производится на выдохе или, что значительно реже, на задержке дыхания.

В вися на согнутых руках (рис. 13) подбородок должен быть выше грифа перекладины. Задерживаться в положении виса на согнутых руках с задранной головой не следует – это показатель нерациональной техники выполнения подтягиваний.

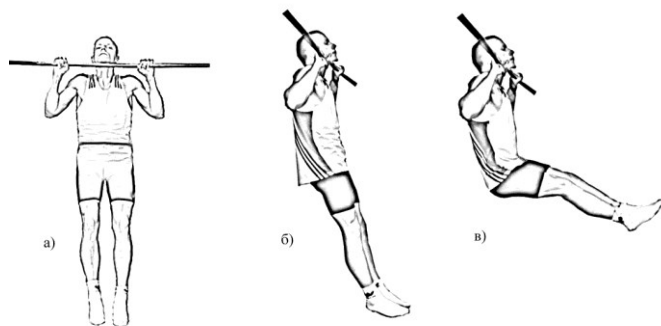


Рис. 13. Фаза виса на согнутых руках

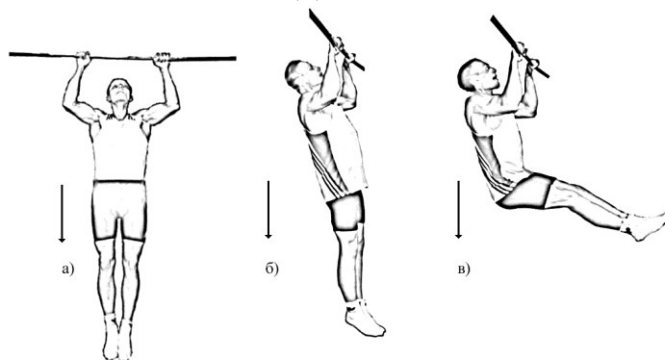


Рис. 14. Фаза опускания туловища

Фаза опускания туловища в исходное положение (рис. 14) – в вис – производится с помощью тех же мышц, что и его подъём, но работают эти мышцы уже не в преодолевающем, а в уступающем режиме, тормозя тело, падающее под действием силы тяжести. Чем меньше скорость тела в момент его прихода в И.П., тем большую работу совершают мышцы в фазе опускания туловища.

Подтягивание на перекладине из виса на прямых руках является довольно трудным упражнением, в котором задействованы мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота. Основная нагрузка приходится на бицепсы, внутренние головки трицепсов плеч, грудные и широчайшие мышцы спины, а также на дельтовидные мышцы, мышцы предплечья и брюшной пресс. Соответственно необходимо тренировать все группы мышц, участвующих в подтягивании. Самым эффективным упражнением, безусловно, является само подтягивание.

Для успешной сдачи экзамена по физической подготовке необходимо выполнить определённый объём нагрузки – начиная с 20–30 повторений в неделю и постепенно наращивая объём тренировочной нагрузки до 60–100 раз.

Время, необходимое для подготовки к соревнованию в этом упражнении, может составлять 6–8 недель и более. В первые 2–4 недели эффективно использование упражнений в подтягивании с помощью партнёра или на специальном тренажёре с облегчённым противовесом в каждом подходе до 10–15 раз. Такая работа стимулирует не только прирост силы и силовой выносливости, но и увеличивает массу работающих мышц. С повышением уровня тренированности в занятия включают по 2–4 подхода подтягиваний с дополнительным отягощением от 2,5 до 5,0 кг с количеством повторений – 1–5 раз. Целесообразно разнообразить подтягивания, меняя хват перекладины руками в каждой серии упражнений. Интервалы отдыха между подходами составляют 1–3 минуты, а общая продолжительность тренировки – 10–20 минут. Необходимая периодичность такой тренировки – до 3–4 раз в неделю.

I.2.2. Упражнения для мужчин (старше 30 лет)

Брусья.

И.П. – упор на руках.

1. Размахивания в упоре на руках;
2. Подъем махом вперед в сед ноги врозь;
3. Перехват рук вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь;
4. Перемах вовнутрь и махом назад соскок влево (вправо).

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Техника выполнения размахиваний в упоре на руках и соскока махом назад влево (вправо) описана в разделе упражнениях для мужчин в возрасте до 30 лет. Ниже будет представлена техника выполнения тех упражнений, описания которых не было ранее.

Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь

Техника выполнения. Подъем махом вперед выполняется из размахивания в упоре на руках. В крайней точке маха назад, когда

туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног, резко разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить энергичный рывок грудью. Отталкиваясь плечами от жердей, нажимая руками на жерди, перейти в упор и, разводя ноги, принять сед ноги врозь (рис. 15).

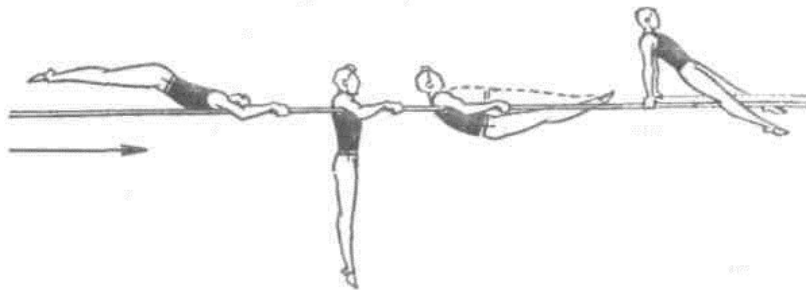


Рис. 15. Подъем махом вперед из упора на руках в сед ноги врозь

Последовательность обучения.

1. Из виса на гимнастической стенке соскок махом вперед.
2. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.
3. Из размахивания в упоре на руках махом вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах. Для этого поверх жердей можно положить мат.

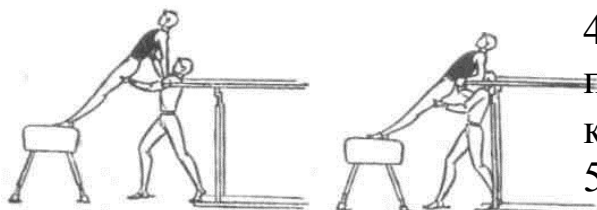


Рис. 16.

4. Из упора лежа сзади на предплечьях с опорой ногами на козел переход в упор лежа (рис. 16).
5. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Типичные ошибки: 1. Отсутствие торможения ног на уровне жердей и разгибания в тазобедренных суставах;
 2. Запоздалое торможение ног, когда ноги уже выше жердей;
 3. Провисание плеч в упоре на руках;
 4. Разгибание рук и переход в упор происходят после того, как ноги положены на жерди, а не наоборот.

Страховка и помощь: стоя сбоку, подталкивая под таз или поясницу. На жерди в целях предотвращения получения ссадин желательно надевать поролоновые муфты.

Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь

Техника выполнения. Для выполнения кувырка вперед из седа ноги врозь надо перехватиться руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватиться руками вперед и после этого активным движением ног вперед завершить кувырок в сед ноги врозь (рис. 17).

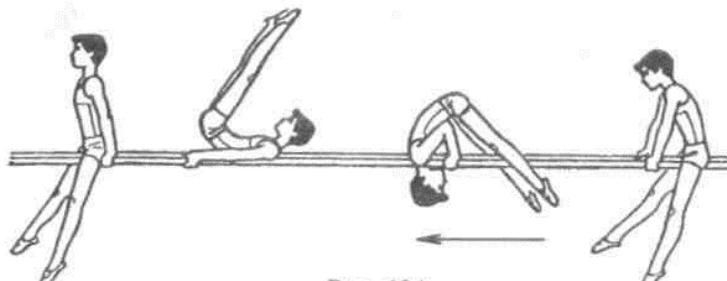


Рис. 16. Кувырок вперед в сед ноги врозь

Последовательность обучения. 1. Из упора ноги врозь на полу кувырок вперед в сед ноги врозь.



Рис. 17.

2. На брусках махом вперед упор согнувшись (рис. 17).

3. Из седа ноги врозь на брусках кувырок вперед в сед ноги врозь.

Типичные ошибки:

1. Неправильная постановка плеч на жерди, локти не разведены, а прижаты к туловищу, что приводит к проваливанию между жердями;

2. В первой части кувырка, вместо того чтобы ноги подтягивать к рукам и сгибаться в тазобедренных суставах, ученик делает обратные движения: скользя плечами по жердям вперед, разгибается в тазобедренных суставах;

3. Во второй половине кувырка ноги разводятся недостаточно широко, что приводит к проваливанию во время выполнения седа ноги врозь.

Страховка и помощь: стоя сбоку, поставив одну ногу под брус, поддерживать двумя руками под спину и таз.

Вольные упражнения.

И.П. – полуприсед, руки назад.

1. Кувырок вперед прыжком в упор присев;

2. Стойка на голове и руках (держат), опускание в упор присев;
3. Встать на правую (левую) ногу, левую (правую) вперед, руки вверх и переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь руки в стороны;
4. Поворот налево (направо), упор присев, кувырок вперед в упор присев;
5. Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны и приземление в основную стойку.

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Техника выполнения некоторых упражнений, составляющих содержание вольных упражнений (переворот в сторону, стойка на голове) описана выше, за исключением техники выполнения кувырка вперед, кувырка вперед прыжком.

Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (рис. 17).

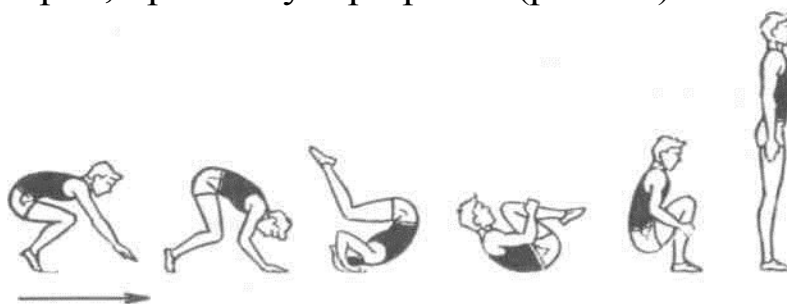


Рис. 17. Кувырок вперед.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и. п.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка.
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене сбоку, одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

Кувырок вперед прыжком

Техника выполнения. Характерной особенностью техники является наличие полетной фазы после толчка ногами. В безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед (рис. 18).



Рис. 18. Кувырок вперед прыжком

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок вперед.
2. Из упора присев длинный кувырок вперед в упор присев.
3. Из полуприседа руки назад, кувырок прыжком в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке, длинного кувырка;
2. Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе;
3. Постановка рук под себя и резкое их сгибание.

Страховка и помощь. Страховка обеспечивается одним или двумя партнерами в фазе полета, особенно в момент прихода руками на опору. Стоя сбоку, страхующий одной рукой берет ученика за

затылок, наклоняет его голову вперед, а другой рукой помогает снизу под бедро.

Подтягивания из виса на высокой перекладине.

I.2.3. Упражнения для женщин (возраст до 30 лет)

Упражнения на низкой жерди (низкой перекладине)

И.П. – стоя лицом к снаряду, хват сверху.

1. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.
2. Перемах правой (левой) вперед в упор ноги врозь правой (левой).
3. Перехват правой (левой) в хват снизу.
4. Перемах левой (правой) вперед с поворотом кругом в упор.
5. Опускание вперед в вис углом, вис сидя.
6. Прогибаясь и отталкиваясь руками, прийти в стойку руки вверх.

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Подъем переворотом махом одной, толчком другой

Техника выполнения. Из виса стоя на согнутых руках энергичным махом одной ногой вверх-назад (через жердь или перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах, поднося таз к снаряду. Подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину и, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, выпрямиться и принять положение упора (рис. 19).

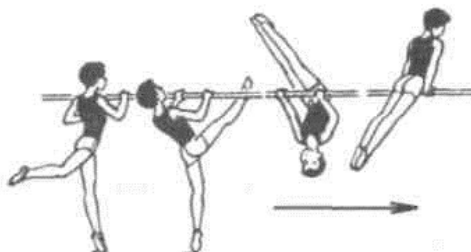


Рис. 19. Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой

Последовательность обучения.

1. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног выше угла (2–3 раза).
2. Из виса стоя спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднять ноги повыше; опуская ноги, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

3. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок махом назад.

Типичные ошибки.

1. В начале упражнения в и. п. таз уводится предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема.

2. Мах ногой выполняется не вверх-назад, а вперед-вверх с разгибанием рук и наклоном головы назад.

3. Отведение головы назад в первой половине подъема. Считается одной из основных характерных ошибок при выполнении подъема переворотом.

4. Отсутствие поднимания толчковой ноги.

5. В момент разгибания рук и поднимания плеч (заключительная часть упражнения – выход в упор) не происходит опускания ног.

Страховка и помощь: в начале подъема держать за бедро сзади и под поясницу, помогая поднять таз. В момент выхода в упор поддерживать за ноги (опуская их) и под плечо спереди (помогая поднять плечи).

Из упора ноги врозь правой (левой)

перемах левой (правой) вперед с поворотом кругом в упор

Техника выполнения. Перехватиться правой (левой) рукой в хват снизу и перенести тяжесть тела на эту руку. Поворачивая последовательно голову, плечи, туловище и ногу в сторону поворота, опираясь на бедро и руку, опустив левую (правую) руку с одновременным перемахом левой (правой) ноги вперед, закончить поворот кругом в упор (рис. 20).

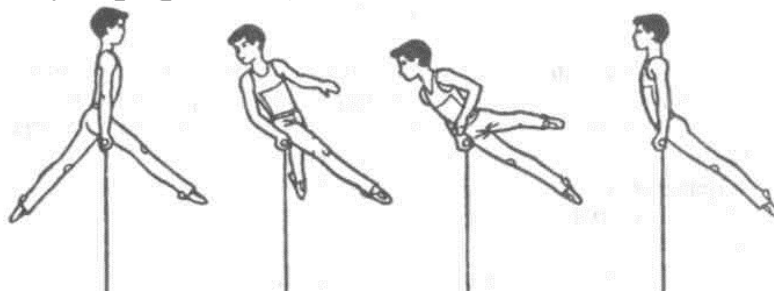


Рис. 20. Из упора ноги врозь правой перемах левой вперед с поворотом кругом в упор

Последовательность обучения.

Из упора ноги врозь правой (левой) на гимнастической скамейке перемах левой (правой) вперед с поворотом кругом в упор лежа (руки на скамейке, ноги на полу).

Из упора ноги врозь правой (левой) на низкой перекладине перемах левой (правой) вперед с поворотом кругом в упор с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Ранее (до перемаха) выполнение поворота кругом.
2. Отсутствие переноса веса тела на опорную руку.
3. Сгибание опорной руки.
4. Сгибание ноги, выполняющей перемах вперед.

Опускание вперед в вис углом, вис сидя

Техника выполнения. Опускание вперед выполняется наклоном плеч вперед, незначительным сгибанием рук и сгибанием в тазобедренных суставах в момент переворачивания (опускание – это медленный переход из упора в вис). При переходе в вис, необходимо пройти положение виса согнувшись спереди, касаясь носками снаряда. Затем спокойно опустить ноги в вис углом и далее в вис сидя.

Типичные ошибки.

1. Сильное сгибание рук в упоре.
2. Опускание прямым телом.
3. Перехват рук в хват снизу.

Вольные упражнения

И.П. – основная стойка (по диагонали).

1. Руки вверх – дугами вперед руки назад, встать на носки, 2–3 шага разбега и переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны.

2. Махом левой (правой) вправо (влево) поворот на 270^0 , упор присев и кувырок назад.

3. Шпагат правой (левой), руки в стороны (держат 3 секунды).

4. Опираясь на правую (левую) руку, сед руки вверх.

5. Лечь на спину, «мост» (держат 3 секунды).

6. Поворот на 180^0 в упор присев.

7. Выпрямиться в стойку на одной, другая вперед книзу, шаг одной и махом другой вперед поворот на 45^0 в стойку руки вверх.

8. Равновесие на правой (левой), руки вверх ладонями наружу (держать 3 секунды).

9. Выпрямляясь, 2–3 шага разбега и кувырок вперед в упор присев.

10. В темпе прыжок вверх с поворотом на 360^0 , основная стойка.

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Переворот в сторону

Техника выполнения. Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот. Затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь и, отталкиваясь поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. 21).



Рис. 21. Переворот в сторону

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания), а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении 1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся по одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.
3. Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.
4. Одновременная постановка рук.
5. Сгибание или прогибание в момент прохождения тела вертикали (стойки на руках).

Страховка и помощь. В практике применяют три основных варианта помощи проводкой по движению со стороны спины:

4. Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.
5. Захватом обеими руками скрестно за поясницу.
6. Захватом обеими руками за поясницу.

Кувырок назад в группировке

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев (рис. 22).



Рис. 22. Кувырок назад в группировке

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
2. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев с наклонной поверхности.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).

2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

Из положения лежа на спине «мост»

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки (рис. 23).

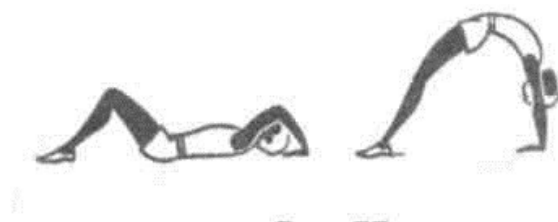


Рис. 23. «Мост» из положения лежа на спине.

Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
2. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
3. Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Первое время повторять «мост» 3–5 раз, затем увеличивать количество повторений до 8–12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками.

Типичные ошибки.



1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

«Мост» и поворот кругом в упор стоя

Техника выполнения. Описание техники выполнения «моста» из положения лежа на спине приведено выше. Поэтому здесь остановимся на технике поворота в упор присев из положения «мост». Переносить тяжесть тела на правую (левую) руку и правую (левую) ногу, оттолкнуться левой (правой) рукой и начать поворот направо (налево). Повернувшись на 90°, согнуться и закончить упражнение в упоре присев. Завершая поворот, опереться на левую (правую) руку и вернуть кисть правой (левой) руки в обычное положение.

Последовательность обучения.



1. Повторить «мост» из положения лежа на спине.

2. В положении «мост» научить переносить тяжесть тела с руки на руку, приподнимая одну руку от пола (рис. 24).

3. «Мост» и поворот кругом в упор присев с помощью и

Рис. 24 самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Недостаточный перенос тяжести тела на руки.

2. Слишком широкая постановка рук на пол.

3. При повороте нет толчка ногой, противоположной повороту.

Страховка и помощь. Помогать, стоя с противоположной повороту стороны, поддерживая под спину.

Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (рис. 25).

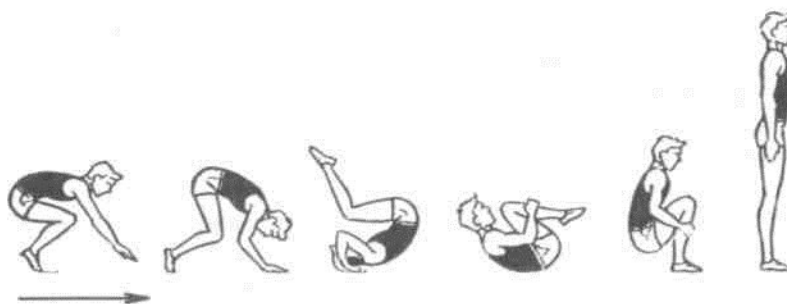


Рис. 25. Кувырок вперед.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и. п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка.
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене сбоку, одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

Поднимание ног до угла из виса на гимнастической лестнице.

Техника выполнения. Находясь спиной к гимнастической стенке, взяться руками за 7 или 8 рейку обычным хватом на ширине плеч, максимально провиснуть, касаясь реек затылком, плечами, задней поверхностью бедер, пятками. Сгибая тело в тазобедренных суставах, поднять прямые ноги чуть выше горизонтали (угол между туловищем и ногами чуть меньше 90^0) (рис. 26). Удерживать поднятые ноги 2–3 сек, опуская их, вернуться в исходное положение.

Последовательность обучения. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке – силовое упражнение с достаточно простой техникой. Для успешного выполнения этого упражнения необходимо развить силу мышц передней поверхности тела и сгибателей пальцев рук. Добиться этого можно, выполняя поднимание и опускание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине 2–3 подхода с максимальным количеством повторений (3–4 раза в неделю). Можно использовать отягощения.



Рис. 26.

1.2.4. Упражнения для женщин (старше 30 лет)

Упражнения на низкой жерди (перекладине)

И.П. – стоя лицом к снаряду, хват сверху.

1. Наскок в упор толчком двух ног, перемах одной в упор верхом;
2. Перемах другой в упор сидя сзади, перехват правой (левой) в хват снизу, поворот кругом в упор;
3. Соскок махом назад с поворотом на 90^0 (приземление боком к снаряду, держась одной рукой за жердь).

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Наскок в упор толчком двух ног

Техника выполнения. Отталкиваясь ногами и посылая плечи вверх-вперед, запрыгнуть в упор. Тело выпрямлено и уравновешено относительно опоры, положение в плечах – высокое, активное (рис. 27).



Последовательность обучения.

1. Прыжком в упор на коне, козле, бревне.
2. Прыжком в упор на н/ж брусьев р/в.

Типичные ошибки: 1. Слабый толчок ногами.
2. Сгибание рук в упоре.

Страховка и помощь: Стоя сзади, держа руками за пояс и подталкивая вверх.

Перемах одной в упор верхом, перемах из упора верхом в упор сидя сзади

Техника выполнения. Из упора (рис. 27, а) перемах одной в упор ноги врозь (упор верхом) правой (левой) (рис. 27, б) и перемахом другой принять упор сидя сзади (рис. 27, в). Руки в упоре сзади прямые, туловище и ноги составляют почти прямую линию, голова прямо.

Последовательность обучения. Предварительно повторить упор лежа сзади на полу. То же, но руки на гимнастической скамейке, упор сзади на коне, бревне.

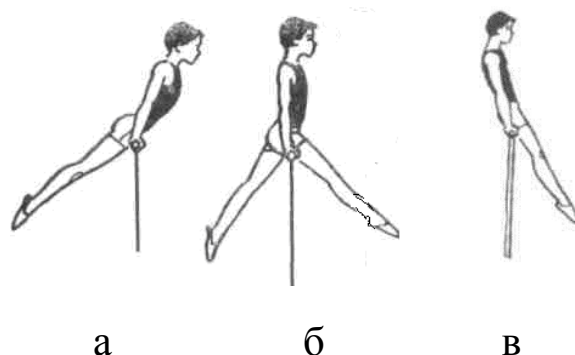


Рис. 27.

Типичные ошибки: 1. Отсутствие переноса веса тела на опорную руку. 2. Сгибание рук и ног во время перемаха.

Страховка и помощь: При перемахе из упора в упор верхом стоять с противоположной повороту стороне, держать за плечо опорной руки. При перемахе из упора верхом в упор сидя, стоять сзади, держать руками за пояс.

Из упора сидя сзади поворот кругом в упор

Техника выполнения. Перехватиться правой (левой) рукой в хват снизу и перенести тяжесть тела на эту руку. Поворачивая последовательно голову, плечи, туловище и ноги в сторону поворота, опираясь на бедро и руку, оттолкнуться левой (правой) рукой, повернуться и поставив левую (правую) руку распределить равномерно вес тела. Закончить поворот кругом фиксацией упора.

Последовательность обучения. Выполнить поворот из упора сидя сзади в упор лежа на бедрах, то же из упора лежа сзади, затем в облегченных условиях (на низком и среднем бревне, на скамейке).

Типичные ошибки: 1. Отсутствие переноса веса тела на опорную руку. 2. Сгибание рук и ног во время поворота.

Страховка и помощь: стоя сзади, держа руками за пояс, поворачивая и сопровождая по ходу движения.

Из упора соскок махом назад

Техника выполнения. В упоре медленно согнуться в тазобедренных суставах, не задерживаясь, быстро разогнуться вверх-назад от жерди (перекладины). Отталкиваясь руками и разводя их в стороны, прогнуться. Вначале обучения целесообразно соскок выполнять в вис стоя.

Страховка и помощь: стоя сбоку, держа за запястье и под бедро.

Вольные упражнения

И.П. – основная стойка (О.С.) (по диагонали).

1. Равновесие на левой (правой) (ласточка) (держать);
2. Приставляя правую (левую), полуприсед, руки назад;
3. Кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно;
4. Поворот кругом и кувырок назад в упор присев;
5. Перекатом назад лечь на спину, руки вверх, мост (держать);
6. Поворот налево (направо) в упор присев;
7. Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны и возвращение в О.С.

Техника выполнения упражнений, составляющих содержание вольных упражнений, описана выше.

Из вися на гимнастической стенке поднятие ног в вис углом.

І.3. Содержание вступительного испытания по гимнастике для абитуриентов, поступающих по профилю подготовки «Физическая реабилитация»

І. 3.1. Упражнения для мужчин

Подтягивания из вися на высокой перекладине (описание техники дано на стр. 18–20).

Акробатические упражнения.

И.П. – основная стойка (О.С.) (стойка ноги вместе, руки вниз).

1. Полуприсед, руки назад – длинный кувырок вперед в упор присев – кувырок вперед в упор присев.

2. Встать в О.С. и шагом правой (левой) равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка») (держать 3 секунды).

3. Приставить ногу, упор присев – стойка на голове и руках (держать 3 секунды) – опуститься в упор присев.

4. Прыжок вверх руки вверх с поворотом кругом в стойку на полусогнутых ногах, упор присев – кувырок назад – перекаат в стойку на лопатках (держать 3 секунды) – перекаат вперед в группировке в упор присев.

5. Встать в стойку на одну, вторая вперед на носок, руки вверх – переворот правым (левым) боком («колесо») в стойку ноги врозь, руки вверх – поворот на 45^0 в О.С.

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Техника выполнения акробатических упражнений, за исключением перекаата в стойку на лопатках с последующим перекаатом вперед в упор присев, описана выше.

Перекаат в стойку на лопатках

Техника выполнения. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекаат назад. В конце перекаата, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить (рис. 28).



Рис. 28. Перекаат в стойку на лопатках

Последовательность обучения.

1. Из упора сидя сзади перекаатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.

2. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги – разогнув ноги стойка на лопатках – держать.

3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.
4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах.
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.
3. Широко разведены локти.



Рис. 29.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками (рис. 29).

Из стойки на лопатках перекат вперед в группировке в упор присев

Техника выполнения. Сгибая ноги и тело, принять положение стойки на лопатках согнув ноги и опуская таз начать выполнять перекат вперед. Захватив руками голени, сгруппировавшись, продолжить движение с последовательным касанием пола (опоры) спиной и тазом. Вставая на ноги, в присед, опустить руки и принять положение упора присев (рис. 30).

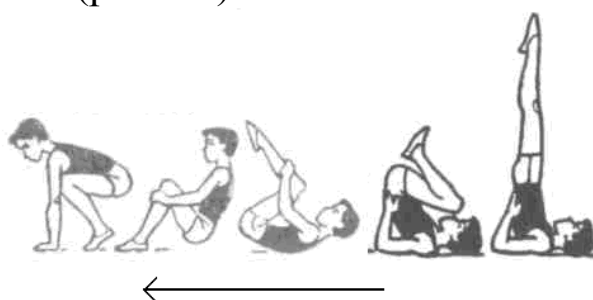


Рис. 30. Перекат вперед в группировке в упор присев

Последовательность обучения.

1. Из положения группировки сидя перекат назад-вперед на спине.
2. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед и. п.
4. Перекат вперед из стойки на лопатках в сед, в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Недостаточная группировка.
2. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

I.3.2. Упражнения для женщин

Из вися на гимнастической стенке поднимание ног в вис углом (техника выполнения описана на стр.).

Акробатические упражнения.

И.П. – основная стойка (О.С.) (стойка ноги вместе, руки вниз).

1. Встать в стойку на одну, вторая вперед на носок, руки вверх – переворот правым (левым) боком («колесо») в стойку ноги врозь, руки вверх – поворот на 45^0 в О.С.

2. Упор присев – два кувырка вперед в упор присев.

3. Прыжок вверх (руки вверх) с поворотом кругом в стойку на полусогнутых ногах, упор присев – кувырок назад в полушпагат на правой (левой), руки в стороны.

3. Упираясь на правую (левую) руку, левую (правую) ногу перевести вперед, вторую выпрямить в сед ноги вместе, руки вверх.

4. Лечь на спину – мост (держат 3 секунды) – поворот кругом в упор лежа – толчком ног упор присев – встать в О.С.

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Техника выполнения акробатических упражнений, за исключением кувырка назад в полушпагат и поворота кругом из моста в упор лежа, описана выше.

Кувырок назад в полушпагат

Техника выполнения. Завершая кувырок назад, сильно опереться руками о пол за головой и опуститься на одно колено, удерживая свободную ногу сзади. Далее, перемещаясь назад опустить ногу на пол, выпрямиться, развести руки в стороны и зафиксировать полушпагат (рис. 31).



Рис. 31. Кувырок назад в полушпагат

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях.
3. Кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад.



Рис. 32.

4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед (рис. 32).

5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат.

6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

Типичные ошибки: 1. Резкое опускание согнутой и прямой ноги. 2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

Из моста поворот кругом в упор лежа

Техника выполнения. Сделать мост из положения лежа на спине (согнуть ноги и поставить ступни на пол на ширине плеч; перевести руки назад за плечи и всей ладонью опереться о пол у головы; одновременно разгибая руки и ноги, наклонить голову назад, прогнуться и принять положение моста, выпрямляя ноги, перенести тяжесть тела на руки). Из положения моста, отталкиваясь левой или правой рукой, перенести тяжесть тела на правую (левую) руку, одновременно поворачиваясь направо (налево), опираясь руками о пол прийти в положение упора лежа.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, хватом за поясницу помочь при повороте.

I.4. Общие рекомендации по подготовке к участию в соревнованиях по гимнастике

Выступления в соревнованиях по гимнастике связаны с преодолением занимающимися психически весьма сложных состояний, и успешность их действий обеспечивается психической (психологической) подготовкой.

Психологическая подготовка решает задачи воспитания спортсмена, развития у него волевых качеств, совершенствования психических процессов и формирования психической готовности к конкретному соревнованию.

Для воспитания волевых качеств можно использовать следующие организационно-педагогические приемы:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели;
- порицание неудачных исполнений упражнения в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;
- поощрение удачных исполнений упражнения не только оценкой, но и педагогическими средствами;
- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях;
- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы;
- повышение требований к самоконтролю по мере роста утомления в тренировке.

В процессе подготовки к соревнованиям должна быть сформирована установка на определенный тип поведения и на определенный результат, соответствующий уровню готовности, но требующий достаточно высокой степени мобилизации. Соответственно избранной установке в процессе соревнований должна поддерживаться определенная степень психической напряженности, являющаяся мобилизирующим фактором. Всякое отклонение от оптимального состояния приводит либо к апатии, либо к преждевременному «перегоранию» спортсмена. В ходе подготовки к выступлению и в процессе соревнований необходима текущая корректировка психологического состояния занимающегося средствами психической регуляции и саморегуляции.

I.5. Особенности проведения соревнований по гимнастике

С учетом того, что вступительные испытания по физической подготовке проводятся в виде соревнований, в том числе и по гимнастике, участникам (абитуриентам) необходимо знать основные моменты, касающиеся особенностей проведения соревнований по тому или иному виду спорта.

Соревнования по гимнастике начинаются построением участников. Затем участники в соответствии с распределением на команды переходят к первому виду многоборья. Перед началом

выступлений проводится разминка, с тем чтобы каждый соревнующийся мог по одному разу попробовать выполнить отдельные упражнения, входящие в соревновательную программу. Затем все участники усаживаются на специально отведенные места и ждут вызова к началу выступления. После того, как участника вызовут (назовут его фамилию), он подходит к месту начала выступлений, поднимает вверх одну руку (знак того, что он готов) и после фразы судьи «Можно!» начинает выполнять упражнение. Закончив упражнение, участник поворачивается к судье и после фразы «Свободен» уходит на свое место.

Участник должен знать, что упражнения на видах многоборья выполняются последовательно без остановок, за исключением упражнений, которые требуют фиксации (слово «держать» – поза фиксируется 3 секунды). Упражнения должны выполняться строго в соответствии с записью. Каждый вид многоборья оценивается отдельно, согласно существующим правилам соревнований по гимнастике.

Для выполнения упражнений предоставляется одна попытка.

Управление ходом соревнований (выход очередных смен, определение начала и конца разминки на видах, смену видов, уход из зала по окончании соревнований и др.) осуществляет главный судья (заместитель главного судьи). Оценочную работу (судейство) на видах осуществляют судьи (в соответствии с правилами соревнований по гимнастике). Старший судья руководит работой, следит за дисциплиной участников.

Завершаются соревнования построением и организованным уходом из зала.

II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

II.1. Общие методические положения обучения легкоатлетическим упражнениям

При обучении легкоатлетическим упражнениям применяют три группы упражнений:

1. Общеподготовительные упражнения – направлены на подготовку организма к выполнению специальных или соревновательных упражнений, требующих определенного уровня развития двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, прыгучести, координированности, ловкости);

2. Специально-подготовительные упражнения – направлены непосредственно на овладение техникой движений, поз в опорных и безопорных положениях, тренировку обратной афферентной связи (упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях внешней среды; замедленное выполнение упражнений, если структура позволяет выполнить их в замедленном темпе; имитационные упражнения по своей форме напоминают или соответствуют основному движению, только меняется темп или условия выполнения; упражнения с использованием вспомогательных действий (внешних ориентиров, звукового ритма и т. п.));

3. Специальные упражнения – направлены на закрепление и совершенствование целостного действия (само целостное действие и его различные вариации с изменением ситуаций, внешних условий при неизменном функциональном смысле (например, прыжок в длину с разбега на дальность с небольшого возвышения)).

С учетом того, что в легкой атлетике много видов с простой и сложной техникой исполнения, существует определенная последовательность в их обучении. В беговых видах сначала изучают бег на средние и длинные дистанции, потом – спринтерский бег. При обучении прыжкам в длину в первую очередь обращают внимание на освоение техники приземления.

В процессе занятий легкоатлетическими упражнениями необходимо соблюдать следующие общие меры безопасности:

– не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);

– внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи, то устранить их;

– изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;

– контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда происходит разучивание новых, сложных по технике упражнений.

Частные меры безопасности:

1. В беге. При беге на стадионе надо соблюдать следующие правила:

- не бегать против движения;
- не стоять на рабочей дорожке (по которой бегут); обгонять всегда справа;
- при обгоне нельзя резко принимать влево;
- помнить, что первая дорожка для всех бегунов.

При беге вне стадиона надо всегда смотреть себе под ноги, чтобы вовремя увидеть помехи или неровности и избежать их. Нельзя толкать соперника или товарища (даже в шутку), особенно в лесу.

2. В прыжках:

– в первую очередь необходимо обратить внимание на место приземления – в прыжках в длину яма с песком должна быть вскопана.

- прыжки надо выполнять поочередно, не мешая друг другу;
- нельзя перебегать дорожку разбега, когда выполняются прыжки;
- нельзя начинать разбег, пока в месте приземления находится другой прыгун.

Причины возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

– неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.;

– недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.;

– неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов; неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха);

– нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены;

– нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий легкой атлетикой без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

II.2. Содержание вступительного испытания по легкой атлетике для абитуриентов, поступающих по профилям подготовки «Физическая культура» и «Спортивная тренировка»

II.2.1. Бег на 100 м

Техника выполнения. Обучение технике беговых видов лучше всего начинать с техники бега на средние и длинные дистанции. Скорость в этих видах относительно невысокая, но в то же время здесь сохраняется общая визуальная техника бега, присущая всем его разновидностям.

Бег на 100 м (спринтерский бег) – это бег с максимальной скоростью. Задача бегуна – как можно быстрее набрать эту скорость и как можно дольше ее сохранить. Существуют физиологические обоснования формирования скорости в спринтерском беге. Бегуны любой квалификации и возраста на 1-й секунде бега достигают 55 % от максимума своей скорости, на 2-й – 76 %, на 3-й – 91 %, на 4-й – 95 %, на 5-й – 99 %, на 6-й – 100 %. Затем до 8-й секунды идет поддержание скорости, продолжительность которого зависит уже от квалификации бегуна. После 8-й секунды происходит неизбежное снижение скорости.

При анализе техники бега на 100 м условно выделяют старт; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

Старт и стартовое ускорение. По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии (рис. 33).



Рис. 33. Положение бегуна по команде «На старт!»

Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой – в заднюю колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой.

Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» (рис. 34) бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим оно несколько перемещает общий центр тяжести (о.ц.т.) тела вверх и вперед.



Рис. 34. Положение бегуна по команде «Внимание!»

Теперь тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, так чтобы проекция о.ц.т. тела на дорожку не доходила до стартовой линии на 15–20 см. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо, таз приподнимается немного выше плеч. В этой позе очень важно не перенести тяжесть тела на руки. В позе

готовности важное значение имеет угол сгибания ног в коленных суставах. Увеличение этого угла (в известных пределах – 65–100° (нога впереди); 100–120° (нога сзади)) способствует более быстрому отталкиванию. Положение не должно быть излишне напряженным и скованным. Услышав выстрел, или другой стартовый сигнал, бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и взмаха руками (сгибая их). Отталкивание осуществляется двумя ногами, значительным давлением на стартовые колодки и сразу перерастает в разновременную работу ногами.



Рис. 35. Положение бегуна при отталкивании после команды «Марш!»

Нога, стоящая сзади, слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; нога, стоящая впереди, резко выпрямляется, устремляя тело бегуна вперед. При отталкивании от колодок тело выпрямляется в тазобедренном суставе ноги, опирающейся о переднюю колодку, до $150\text{--}165^\circ$. Тело должно находиться под острым углом к дорожке (рис. 35).

Первый шаг заканчивается активным опусканием ноги вниз-назад и переходит в энергичное отталкивание. Лучшие условия для наращивания скорости достигаются, когда о.ц.т. тела бегуна в большей части опорной фазы находится впереди точки опоры. Отталкивание в каждом шаге складывается из ускоренного поднимания согнутой ноги и выпрямления другой, при этом ведущим во временном отношении является подъем бедра. Длина первых шагов со старта возрастает примерно так: 1-й шаг – 3,5–4 стопы; 2-й – 3,5–4; 3-й – 4–4,5; 4-й – 4,5–5 и т.д. Стартовый разгон (ускорение) предназначен для постепенного увеличения, до максимальной, скорости и включения в работу функциональных систем организма. Дыхание должно быть свободным и ритмичным, глубина дыхания постепенно увеличивается. Дышать нужно одновременно носом и ртом, губы слегка приоткрыты. Окончание стартового разбега характеризуется прекращением бурного роста скорости. Дальше, примерно до 45–55 метра дистанции, скорость бега повышается очень медленно. Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. Стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу, бег со старта – это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12–15-му метру от старта. В конце стартового разбега важно сбросить с себя максимальное напряжение и, словно продолжая бег по инерции, поддерживать скорость. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции совершается постепенно, а переход от максимальных усилий к меньшим – более резко.

Бег по дистанции. При беге корпус прямой, взгляд направлен вперед, мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Руки согнуты в локтях и образуют угол сгиба 90° , работают только в одной

плоскости, вдоль туловища. Стопы ставятся параллельно. Во время отталкивания необходимо мощным движением распрямить толчковую ногу в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, при этом энергично вынося вперед-вверх маховую ногу. В полетной фазе необходимо активно свести бедра. Маховая нога энергично разгибаясь, ставится на грунт на переднюю часть стопы несколько впереди проекции о.ц.т. тела. Туловище слегка наклонено вперед. Руки двигаются вперед-назад свободно и энергично в соответствии с ритмом беговых шагов.

Финиширование. Максимально развитую скорость необходимо поддерживать до конца дистанции. Бег заканчивается в момент касания туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью». Другой способ финиширования заключается в том, чтобы наклоняясь вперед одновременно повернуться к финишной ленточке боком и коснуться ее плечом. В обоих случаях возможность дотянуться до плоскости финиша практически одинакова и заключается в выведении о.ц.т. тела вперед в момент финишного броска. Опасность падения предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед. Финишный бросок выполняется примерно с одного расстояния (за 100–120 см) и с одной и той же ноги. После финиша скорость нужно снижать постепенно.

Последовательность обучения. Несмотря на то, что бег является естественным способом быстрого передвижения человека, техника спортивного бега значительно отличается своей эффективностью от техники обычного бега и требует сохранения естественной свободы движений.

Освоение техники бега на 100 м начинают *с бега по дистанции*.

Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60–100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30–40 м – бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами. Все эти упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Многократное повторение этих упражнений приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное

поднимание бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишний наклон или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища и др.

Освоение *техники низкого старта и стартового разгона* начинается с выполнения большого количества пробежек с высокого старта, способствующих овладению основами стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах.

Затем переходят к выполнению команд «На старт!» и «Внимание!» с последующим бегом с низкого старта по прямой самостоятельно и по команде.

Обучение *технике финиширования* осуществляется выполнением следующих упражнений: бег на 30–40 м с ускорением на финише; наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью; бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью.

Осваивая технику бега в целом необходимо систематически работать над уточнением деталей техники и закреплении правильных навыков. Важно добиться умения бежать свободно, контролируя свои движения.

Необходимо помнить, что во время бега на короткие дистанции основная нагрузка приходится на мышцы ног, в том числе мышцы голени – именно их и следует развивать. Также важны скоростные качества. Спортсменам рекомендуют выполнять: кросс по пересеченной местности, частые подъемы в гору, бег по местности с различным рельефом, интервальные тренировки, когда чередуется бег на максимальной скорости и бег трусцой, любые спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол). Важно также укреплять сердечнососудистую систему. Ведь техника бега на короткие дистанции подразумевает работу на предельных возможностях организма. Потому все системы должны справляться с такой нагрузкой.

II.2.2. Бег на 1000 м

Техника выполнения. В основе современной техники бега лежит стремление добиться: 1) высокой скорости передвижения; 2) сохранения этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии; 3) свободы и естественности в каждом движении.

Условно процесс бега на 1000 м можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Старт и стартовый разгон. Бег на 1000 м начинается со старта. Согласно правилам соревнований в данном случае применяется высокий старт на две команды.

По команде «На старт!» бегун подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую (толчковую) ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь в грунт носком. Туловище наклонено вперед примерно на $40-45^\circ$, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, вес тела располагается над впереди стоящей ногой. Руки несколько согнуты, взгляд направлен вперед на дорожку, примерно на 3–4 м (рис. 36).

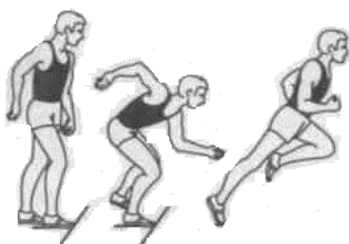


Рис. 36. Техника высокого старта

После команды «Марш!» спортсмен активно начинает бег, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение, при котором наклон туловища равен примерно $5-7^\circ$. Стартовый разгон составляет около 10–15 м, главное – за счет быстрого разгона занять место у бровки, чтобы не бежать по второй дорожке, увеличивая свой путь, а затем перейти к более равномерному бегу, соответствующему подготовке бегуна.

Бег по дистанции. Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.

Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами:

- небольшой наклон туловища ($4-5^\circ$) вперед;
- плечевой пояс расслаблен;
- лопатки немного сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;
- голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются.

Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.

Руки в беге согнуты в локтевых суставах под 90° , кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом не следует поднимать плечи. Направления движений рук: 1) вперед – вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины); 2) назад – кнаружи, не отводя руку

далеко в сторону. Вообще, 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 и приводит к лишним энергетическим затратам.

Нога во время бега мягко ставится на грунт с носка на наружный свод стопы, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу, коленный сустав слегка согнут. Стопы ставятся параллельно друг другу на ширину стопы между ними. Длина шага зависит от скорости бега: чем выше скорость бега, тем дальше ставится нога от проекции ОЦМ.

Момент отталкивания является главным элементом в технике бега, так как от мощности усилий и угла отталкивания зависит скорость бега. В беге на 1000 м оптимальный угол отталкивания примерно 50–55°. Отталкивание должно быть направлено вперед и согласовываться с наклоном туловища. В беге наклон туловища меняется в пределах 2–3°, увеличиваясь к моменту отталкивания, и уменьшается в фазе полета. Положение головы также оказывает влияние на положение туловища: чрезмерный наклон головы вперед вызывает слишком большой наклон туловища, закрепощение мышц груди и брюшного пресса; отклонение головы назад приводит к отклонению плеч назад, снижению эффективности отталкивания и закрепощению мышц спины.

Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, который заканчивается в заключительный момент отталкивания.

После отрыва от грунта нога сгибается в коленном суставе, бедро движется вперед к вертикали, голень находится почти параллельно опоре. После момента активного сведения бедер (фаза полета) нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, ее голень выводится вперед, и постановка ноги осуществляется с передней части стопы.

Дышать надо ритмично, при небольшой скорости бега одно дыхание выполняется на шесть шагов, с увеличением скорости бега – одно дыхание на четыре шага (2 шага – вдох, 2 шага – выдох). Дышать следует одновременно через нос и полукоткрытый рот, при этом важно следить за активным выдохом.

Техника бега на повороте (вираж) имеет некоторые особенности. Туловище должно быть немного наклонено в сторону

(влево) к бровке, правая рука движется несколько размашистей левой, причем правый локоть дальше отводится в сторону, а правая стопа ставится с некоторым поворотом внутрь. Чем меньше радиус поворота и больше скорость бега, тем больше должен быть наклон туловища.

Финиширование. Бег заканчивается в момент касания туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Или наклоняясь вперед, одновременно повернуться к финишной ленточке боком и коснуться ее плечом. В обоих случаях возможность дотянуться до плоскости финиша практически одинакова и заключается в выведении о.ц.т. тела вперед в момент финишного броска. Опасность падения предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед. Финишный бросок выполняется примерно с одного расстояния (за 100–120 см) и с одной и той же ноги. При финишировании повышается частота дыхания, движения руками делаются быстрее, наклон тела увеличивается (нельзя отклоняться назад). Бегун переходит на скоростной бег, главным образом за счет увеличения частоты шагов. После финиша бег продолжается с постепенным снижением скорости до минимума и последующим переходом на обычную ходьбу с восстановлением дыхания с одновременным наклоном вперед.

Последовательность обучения. При освоении *старта и стартового разгона* выполняют команду «На старт!» с последующим бегом по команде «Марш!»; высокий старт с последующим стартовым ускорением и переходом на свободный бег (дистанция 60–70 м, затем – 100–300 м).

При освоении *бега по дистанции и финиширования* выполняют различные задания по прямой и виражу: бег по кругу; выбегание с виража на прямую 3 x 30 м; вбегание с прямой в вираж 3 x 30 м; повторный бег по виражу 2 x 50 м, 1 x 100 м; повторные пробежки от 100 до 300 м; бег с переменной скоростью и ускорениями на дистанции до 400 м; бег на отрезке 300–1000 м с соревновательной скоростью и финишированием.

Тренировка в беге на 1000 м должна быть направлена на достижение высокой беговой выносливости, повышение скоростных качеств, улучшение силовой подготовки, совершенствование техники

и тактики бега, воспитание высоких волевых качеств и целеустремлённости в достижении поставленных целей.

Развитие общей беговой выносливости осуществляется применением длительного бега на местности; переменного бега в большой дозировке, но с невысокой скоростью; занятиями другими видами спорта с большой динамикой движения.

Для совершенствования специальной выносливости используют темповый бег на местности до 1 часа; переменный и повторный бег на длинных отрезках, бег в усложнённых условиях (в гору, по песку, с препятствиями).

Для развития скоростных качеств, скоростной выносливости применяют переменный и повторный бег на коротких и средних отрезках в оптимальной дозировке; специальные беговые упражнения; бег под уклон на местности; спортивные игры (футбол, баскетбол).

Для совершенствования техники и тактики бега, психологической подготовки применяют все виды бега с выполнением тактических заданий и приёмов и /или с контролем за техникой бега; отработку финишного набегания на различных по длине отрезках; проведение тренировок в усложнённых условиях (солнце, дождь, ветер, мягкие дорожки, гололёд, сильнопересечённая местность, препятствия).

Силовая подготовка обычно проводится в условиях усложнённой беговой деятельности (бег по песку, в гору, с отягощениями, прыжкообразный бег на мягком грунте или в гору, бег против ветра).

II.2.3. Прыжок в длину с разбега

Техника выполнения. Повышение результативности в прыжках в длину с разбега (рис. 37) зависит от силы ног, скорости разбега, быстроты и мощности отталкивания, координационных способностей спортсмена. Большую роль играют устойчивость прыгуна в полёте, его умение группироваться перед приземлением и само приземление.

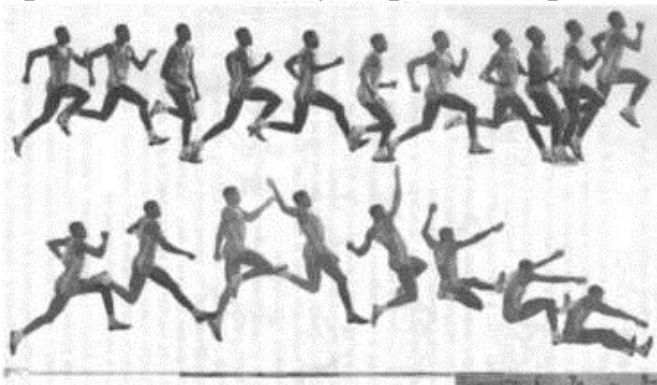


Рис. 37. Прыжок в длину с разбега

Существует несколько способов прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Способ «согнув ноги» наиболее прост и доступен для изучения.

Весь прыжок в длину с разбега можно условно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Разбег. Основные показатели хорошего разбега – это быстрота и точность попадания на брусок для отталкивания. Длина разбега составляет 15–25 м (у девушек на 2–3 м короче). Для точного попадания на брусок большое значение имеют стабильность длины шагов и стандартное начало разбега – высокий старт, одна нога впереди. Наиболее простым является вариант разбега с постепенным увеличением скорости, с заметным ускорением на последней трети разбега. В конце разбега необходимо придать туловищу вертикальное положение, создавая условия для полноценного отталкивания. На протяжении всего разбега ноги ставят на беговую дорожку с передней части стопы, сохраняя упругость опоры и не «шлепая» стопой по дорожке. Как правило, последний шаг короче предпоследнего на 15–30 см.

Отталкивание. Задача прыгуна в длину – создать вертикальную составляющую скорости с наименьшей потерей скорости горизонтального продвижения. Нога ставится на брусок почти полностью выпрямленной в 30–40 см перед проекцией общего центра массы (ОЦМ), касаясь опоры сперва пяткой. Упругая постановка толчковой ноги способствует созданию условий для эффективного отталкивания. Затем под действием давящего усилия тела толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах. В это время маховая нога активным движением от бедра начинает выноситься вперед. Как только колено маховой ноги пройдет вперед, начинается активное выпрямление толчковой ноги во всех суставах. Тело устремляется вверх-вперед вместе с маховой ногой, которая, сильно сгибаясь в коленном суставе, выносится вперед-вверх. Рука, противоположная маховой ноге, также выносится вперед-вверх, согнутая в локтевом суставе. Толчковая нога заканчивает отталкивание передней частью стопы, и прыгун принимает положение, называемое «полетом в шаге».

Полет. После отталкивания начинается безопорная фаза прыжка, в которой прыгун стремится сохранить устойчивое положение тела в полете и возможно дальше вынести ноги перед

приземлением (рис. 38). От трети до половины длины прыжка он летит в положении «шага», затем подтягивает толчковую ногу вперед коленом к маховой ноге, приближая обе ноги к груди, и принимает положение группировки с опущенными руками. В последней трети полета ноги выпрямляются и посылаются как можно дальше вперед. Одновременно руки отводятся назад. Для уменьшения возникающего в полете вращения тела вперед выгоднее несколько дольше сохранять положение «шага».

Приземление. Задача приземления – коснуться песка в яме как можно дальше от бруска, не теряя равновесия. Обычно приземление происходит на слегка расставленные ноги. Как только ступни ног касаются грунта, ноги сгибаются в коленях, руки посылаются вперед (рис. 38). Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед в сторону.

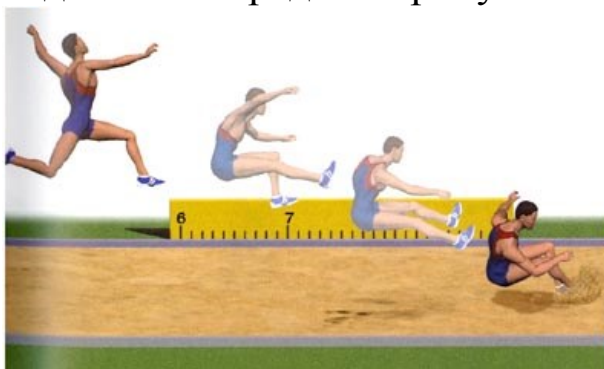


Рис. 38. Полет и приземление в прыжке в длину с разбега.

Последовательность обучения. Освоение техники прыжка в длину можно осуществлять в спортивном зале с использованием гимнастических матов и на открытой площадке с хорошо взрыхленной ямой. Желательно приступить к освоению техники после некоторой подготовки в беге и наличия определенного умения контролировать длину шага.

При освоении *отталкивания и разбега* следует обращать внимание на упругую беззвучную постановку ноги со всей стопы (можно с незначительным акцентом на пятку). Необходимо добиваться стандартного шага во время разбега. Нельзя «подбирать» ногу перед отталкиванием для точного попадания на брусок за счет резкого удлинения или укорачивания последних шагов разбега (следует перенести место начала разбега).

Специальные упражнения для освоения техники прыжка в длину способом «согнув ноги»:

1. Имитация движений толчковой и маховой ног при отталкивании на месте. Из исходного положения, когда толчковая нога впереди на полной стопе, активно вынести согнутую в колене маховую вверх-вперед и, выпрямляя толчковую ногу, подняться на переднюю часть стопы.

Тоже с небольшим прыжком вперед и приземлением в положении выпада маховой ногой.

2. Прыжок с одного шага, приземляясь в положении выпада. Сделав один шаг разбега, выполнить вылет «в шаге». Тоже с короткого разбега (2–5 беговых шагов), приземляясь в положении выпада.

3. Прыжок «в шаге» с короткого разбега с подтягиванием толчковой и маховой ног во время приземления. Приземление проводить на обе ноги. Толчковую ногу подтягивать к маховой перед самым приземлением, стараясь дольше сохранить в полете положение выпада.

4. Прыжок «в шаге» с короткого разбега с подтягиванием ног, согнутых в коленях, к груди. Приземление на обе ноги в группировке.

5. Прыжок с места в длину толчком обеих ног. При приземлении выполнить группировку с активным выносом ног и рук вперед.

6. Прыжок в длину способом «согнув ноги», в том числе на дальность, с короткого разбега (7–10 беговых шагов), отталкиваясь из зоны 60–80 см.

7. Пробегание отрезков различной длины в ритме разбега от заданной отметки. Длина отрезков от 10 до 25 м.

7. Прыжки в длину, подбирая индивидуально длину разбега.

8. Прыжки в длину на дальность с полного разбега способом «согнув ноги».

Для укрепления опорно-двигательного аппарата целесообразно применять различные виды прыжков на месте или с продвижением, прыжки через скакалку на правой, левой, обеих ногах – сериями по 10–30 раз с небольшой интенсивностью; многоскоки с ноги на ногу с вылетом «в шаге» после каждого отталкивания (10–15 м); спрыгивание и запрыгивание на опору.

II. 3. Содержание вступительного испытания по легкой атлетике для абитуриентов, поступающих по профилю подготовки «Физическая реабилитация»

Абитуриенты, поступающие на направление подготовки 034400.62 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (профиль «Физическая реабилитация») на экзамене по легкой атлетике выполняют два обязательных упражнения: бег на 100 м и прыжок в длину с разбега. Техника этих соревновательных упражнений и методика подготовки к их выполнению в условиях соревнований представлены выше. Следует обратить внимание на необходимость совершенствования техники бега, в том числе, путем выполнения специальных беговых упражнений.

II. 4. Отдельные положения правил соревнований по легкой атлетике

Соревнования по легкой атлетике проводятся отдельно у мужчин и женщин, смешанные по половому признаку старты не проводятся.

Участник соревнований обязан знать правила, положение и условия проведения соревнований. При повторном замечании судьи спортсмен может быть дисквалифицирован. Участник может быть снят с соревнований за явную неподготовленность. Участник должен выступать в соответствующей спортивной одежде и обуви (допускается выступать без обуви).

Если бег проводится по отдельным дорожкам, то участники должны бежать только по своей дорожке. Не считается ошибкой, если участник на прямой дистанции перешел (например, при потере равновесия) на другую дорожку и, сделав несколько шагов, вернулся обратно на свою, но при этом он не должен создавать помехи другому участнику.

При беге по общей дорожке участники не должны мешать друг другу, обгон разрешается только с правой стороны. Обгон с левой стороны разрешен в том случае, когда бегущий впереди участник ушел от бровки на такое расстояние, при котором обгоняющий может пробежать слева, не касаясь его и не создавая помехи. Обгоняющий участник не должен резко пересекать путь движения обгоняемого, а тот, в свою очередь, не должен мешать обгону (уходить вправо, толкаться, разводить руки в стороны).

Спортсмен подлежит дисквалификации, если:

- проходит любой отрезок дистанции, ведущий к ее сокращению;
- переход на другую дорожку явился помехой другому участнику;
- самовольно покинет дорожку;
- во время бега получает какую-либо помощь со стороны.

В соревнованиях по прыжкам каждому участнику предоставляется по три попытки. Отталкивание выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за место отталкивания. Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Прыжок не засчитывается, если прыгун:

- при отталкивании заступил или наступил за линию измерения;
- оттолкнулся сбоку от бруска;
- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке применил любую форму сальто;
- просрочил время, выделенное на попытку.

III. ПЛАВАНИЕ

III.1. Общие методические положения обучения плаванию

Обучение плаванию как двигательному действию требует специально организованного педагогического воздействия с учетом специфики водной среды и уровня развития психомоторных способностей обучаемого.

Трудности при освоении плавания связаны с особенностями управления движениями при плавании: подавление привычных наземных двигательных автоматизмов; замена локомоций в вертикальном положении на локомоции в горизонтальном положении; переключение первичных реакций, связанных с переходом с твердой опоры на опору о воду и передвижение в водной среде, т.е. на действия в условиях относительной невесомости; резкое уменьшение инерционности движений вследствие высокой плотности среды; усиление действия реактивных сил в связи с отсутствием твердой опоры; перестройка ритма дыхания. Кроме того, в плавании дыхание жестко связано с циклом движений: вдох строго регламентирован к выполнению в определенный момент. В отличие от обычного двухфазного дыхания в спортивном плавании дыхание трехфазное, а во время медленного плавания может наблюдаться и четырехфазное дыхание (вдох, задержка на вдохе, выдох, задержка на выдохе). Водная среда способна вызвать у новичка защитные реакции, которые могут неблагоприятно сказаться на формировании движений. Например, негативные рефлексy возникают в связи с низкой температурой воды, вследствие попадания ее в дыхательные пути и наружный слуховой проход, при воздействии на слизистую оболочку носа, рта, роговицу глаза.

На эффективность процесса обучения плаванию может также **влиять плавучесть, для оценки которой применяется следующий тест:** после глубокого вдоха фиксируется положение испытуемого в вертикальном положении в глубокой части бассейна с поднятыми вверх руками. Затем дается качественная оценка: если кисти рук показываются из воды – плавучесть человека положительная или относительно хорошая; если кончики пальцев едва касаются поверхности воды – плавучесть нейтральная; если человек полностью

скрывается под водой – плавучесть отрицательная. По статистике 85 % людей имеют положительную плавучесть.

В плавании процесс обучения состоит из двух этапов: адаптации в водной среде и освоения техник плавания.

На первом этапе все группы упражнений нацелены на то, чтобы ощутить давление и температуру воды, невесомость, почувствовать горизонтальное положение тела, опору телом о воду, научиться делать выдох в воду и согласовывать изучаемый способ дыхания с конкретными движениями рук и ног. Все это является необходимой базой для дальнейшего освоения техники спортивных стилей плавания.

Применяют следующие тренировочные задания для освоения в водной среде:

1. Передвижение в воде (упражнения для ознакомления с основными свойствами воды).

Задачи:

- быстрое освоение с водой и преодоление страха перед непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью).

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за дорожку или бортик бассейна.
2. То же, но без помощи рук с переходом на бег.
3. То же, но вперед спиной без помощи рук с переходом на бег.
4. Ходьба приставными шагами (правым и левым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Выпрыгивания из воды.
6. Поочередные движения ногами (как при ударе по мячу в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
8. То же, но с помощью одновременных гребковых движений руками.
9. Бег спиной вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.

10. То же, но с одновременными гребковыми движениями руками.

11. «Полоскание белья». – Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками (вправо-влево, вперед-назад) с изменением темпа движений.

12. «Пишем восьмерки». – Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

2. Погружение в воду с головой.

Задачи:

– преодоление инстинктивного страха перед погружением под воду;

– ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;

– обучение открыванию глаз и ориентировке под водой.

Упражнения:

1. «Умывание». – Стоя на дне, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду до уровня носа, глаз; погружение с головой.

2. Погружение в воду с головой. – Стоя на дне, сделать вдох. Закрыть рот, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду с головой. Сосчитать про себя до 5 или 10 и медленно встать.

3. Открывание глаз в воде. – Встать на дно, погрузиться в воду с головой и рассмотреть пальцы руки, подведенной к лицу.

3. Выдохи в воду.

Задачи:

– овладение навыком задержки дыхания на вдохе;

– формирование умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;

– освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Стоя на дне в приседе до уровня губ, подуть на воду. При выдохе губы вытянуты, положение головы – лицом вперед. При выполнении упражнения обращать внимание на продолжительность и равномерность выдоха.

2. И.п. то же, но голова погружена до уровня носа. Выдох через рот. В момент выдоха и по его окончании голова должна оставаться в положении лицом вперед.

3. И.п. то же, но голова погружается до уровня бровей, затем полностью. Выдох выполняется через рот; в последующих повторениях – через нос, затем сначала через рот, а в конце выдоха

через нос. Это упражнение осуществляется в вертикальном положении головы и в положении лицом вниз. При исполнении упражнения добиваться непрерывного выдоха и окончания его над поверхностью воды.

4. И.п. то же: сделать вдох, задержать дыхание и погружаться в воду в положении лицом вверх. Погружение совершается до момента, пока нос не окажется под водой. Непрерывный выдох только через нос должен закончиться над поверхностью воды. Этот вариант выдоха вырабатывает умение не допускать попадание воды в нос при выполнении упражнений на спине. При изучении выдоха через нос нельзя погружать голову глубоко в воду, так как выдыхаемого воздуха может не хватить для предотвращения попаданию воды в нос.

4. Всплывание на поверхность воды.

Задачи:

- адекватное реагирование на возможные изменения положения тела в воде;
- овладение навыком перехода из горизонтального положения в вертикальное.

Упражнения:

1. Держась одной рукой за бортик бассейна (или без опоры), наклонить голову вперед так, чтобы она полностью оказалась в воде; тело расслаблено. Цель этого упражнения – без боязни погружать голову в воду при наклоненном туловище, когда опущенная голова находится ниже уровня спины.

2. «Поплавок». – Стоя на дне, сделать глубокий вдох и на задержке дыхания присесть в воду, приняв под водой положение «группировка»: обхватить ноги руками и плотно прижать их к груди. Не выдыхать воздух, пока тело не всплывет на поверхность воды. Упражнение считается освоенным, если тело занимает устойчивое положение и часть спины видна над поверхностью воды.

3. «Медуза». – Стоя на дне, присесть в воду с головой, наклонить голову вперед и расслабиться. Если при всплывании с расслабленными руками и ногами подбородок опущенной головы касается груди, то на поверхности воды должна появиться верхняя часть спины.

5. Лежание на воде.

Задачи:

- ознакомление со своеобразным состоянием невесомости;

– освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине).

Упражнения:

1. Упереться руками о бортик бассейна и лечь на грудь. Сделать вдох и опустить лицо в воду, поднять к поверхности воды таз и пятки. Без движения ног удерживать тело в этом положении.

2. То же, только ноги разводим в стороны и соединяем вместе. При этом руки в локтях должны быть прямыми, плечевой пояс находится в воде.

3. То же, только без опоры.

4. Держась рукой за бортик, лечь вдоль него на спину; при горизонтальном положении туловища, ног и головы свободная рука прижата к телу и по мере освоения лежания перемещается за голову. При этом грудь, живот, ноги остаются на поверхности воды.

5. Стоя на дне, держа в руках доску и медленно прогибаясь, лечь на спину. Сначала доска находится над грудью, затем (по мере усвоения упражнения) перемещается в положение над животом и над коленями. При лежании на спине нельзя допускать, чтобы ноги были согнуты в тазобедренных суставах или произошел прогиб поясницы.

6. Стоя на дне и медленно прогибаясь, лечь на спину. Сначала руки прижаты к туловищу, затем согнутые руки расположить за головой и по мере усвоения лежания выпрямить за головой. При изучении позы лежания на спине следует учитывать, что положение головы по отношению к туловищу определяет тонус мышц-сгибателей и разгибателей тела. При наклоне головы вперед наблюдается сгибание тела, при её запрокидывании – прогиб поясницы и сгибание коленей.

6. Скольжение. Скольжение – это основное упражнение для выработки рациональной рабочей позы пловца и оптимальных мышечных усилий, направленных на поддержание горизонтального положения тела. Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук помогает освоить рабочую позу пловца – умение максимально выскользывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

Задачи:

– постановка равновесия, направленного на улучшение обтекаемого положения тела;

– формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения, увеличивая длину скольжения;

– овладение дыханием и горизонтальным рабочим положением.

Упражнения:

1. Скольжение на груди. – Стоя в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

2. Скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед; у бедер; одна впереди, другая у бедра.

3. Скольжение на спине. – Встать спиной к воде, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять повыше живот, подбородок прижать к груди. Не садится. Следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения (слева направо, но не вниз) кистями около туловища (ладони обращены вниз).

4. Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед за головой; у бедер вдоль тела; одна рука впереди, другая у бедра.

5. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь.

7. **Вход в воду.** Вход в воду является обязательным элементом участия в соревнованиях по плаванию. Существуют несколько способов входа в воду (рис. 39):

– вход в воду отталкиванием от бортика лицом вперед (рис. 39, 1). Согнув ноги, оттолкнуться от бортика и принять «обтекаемую» позицию (соединить прямые руки над головой, ладони одна на другой, ноги соединены, носки вытянуты, колени и тело выпрямлены). Как только ноги достигнут поверхности воды, начать совершать работу ногами и руками;

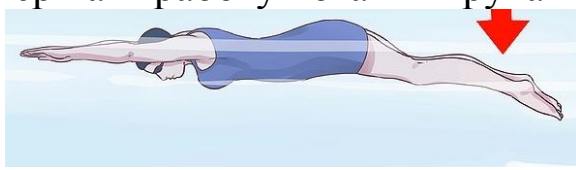


Рис. 39. Вход в воду: отталкиванием от бортика лицом вперед и спиной вперед, прыжком с тумбочки.

– вход в воду отталкиванием от бортика спиной вперед (рис. 39, 2). Держась одной рукой за бортик, вторую вытянуть в направлении движения. Оттолкнуться от бортика ногами и принять «обтекаемую» позицию (см. выше). Когда тело достигнет поверхности, перейти плаванию кролем на спине.

– прыжок в воду с тумбочки (рис. 39, 3). Чтобы стартовать с тумбочки, необходимо ухватить ее край обеими руками. Одну ногу отставить назад, вторую – между рук. Направить спину вверх; руками и ногами помогая отталкиваться от тумбочки. Во время прыжка вытянуться в «обтекаемую» позицию (см. выше) и прижать подбородок к шее.

На втором этапе, при освоении техник плавания (спортивных способов плавания) применяют раздельно-целостный метод обучения. Сущность его состоит в том, что вначале осваивают отдельные элементы, а затем весь способ в целом. Для любого спортивного способа плавания общепризнана следующая последовательность изучения его элементов. Вначале осваивается движение ног, затем движение рук и после этого согласование движений рук и ног. Каждый элемент изучается с произвольным дыханием, с задержкой дыхания на вдохе и в согласовании с дыханием.

III.2. Техника и методика освоения спортивных способов плавания

III.2.1. Вольный стиль (кроль на груди)

Вольный стиль – самый быстрый из четырех стилей плавания. Этот стиль включает в себя работу ногами вверх-вниз с одновременным вытягиванием вперед и гребком чередующихся рук.

При плавании вольным стилем лицо пловца погружено в воду в продолжение большей части цикла гребка перед вращательным движением туловища в сторону, и спортсмен дышит очень низко над поверхностью воды. Поэтому правильное дыхание – самая значимая и сложная задача в обучении плаванию вольным стилем.

Положение туловища и головы. Туловище располагается почти горизонтально, без колебаний в поперечной и переднезадней оси. Некоторый поворот туловища относительно продольной оси необходим для того, чтобы пловец мог вынуть руку из воды,

пронести ее вперед по воздуху и повернуть голову так, чтобы рот оказался над водой (для вдоха). Кроме того, эти повороты помогают усилить гребок работающей рукой. Мышцы шеи в основном расслаблены, лицо погружено в воду. Уровень воды проходит по верхней части лба.

Пловец должен придать своему телу наиболее обтекаемую форму (без чрезмерного прогиба поясницы) и до минимума уменьшить сопротивление воды.

Движения руками. Движения руками производятся поочередно. Весь цикл движений одной рукой можно условно разделить на пять фаз:

- 1) гребок;
- 2) окончание гребка и вынимание руки из воды;
- 3) перемещение руки вперед над водой (рис. 40, 1);
- 4) погружение руки в воду (рис. 40, 2);
- 5) наплыв и начало гребка (рис. 40, 3).

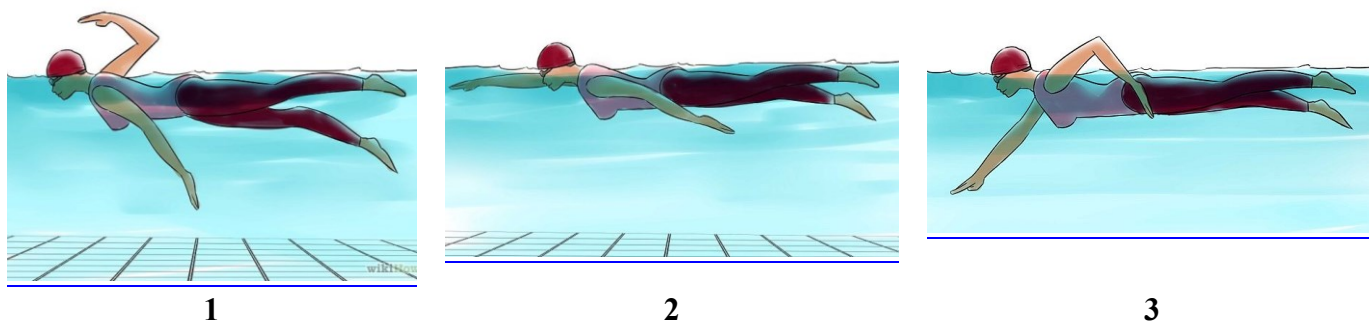


Рис. 40. Движение руками в вольном стиле (кроле на груди)

Основной фазой является гребок, при помощи которого пловец продвигается вперед. Движения руками в остальных фазах – вспомогательные, подготовительные. Они выполняются для придания руке положения, из которого можно начать следующий гребок.

Гребок производится в направлении вниз-назад-вверх. Во время гребка рука сначала немного сгибается в локтевом суставе, а затем выпрямляется. При этом кисть руки движется по кривой, которая по своей форме напоминает полуокружность, несколько растянутую в длину.

Чтобы добиться бóльшей скорости и равномерности движения, гребок должен быть как можно длиннее. Гребку предшествует фаза наплыва, во время которой вытянутая вперед рука погружается в воду. Когда рука займет положение под углом 20–30 градусов по отношению к поверхности воды, начинается гребок. Рука входит в

воду сначала кистью, а затем предплечьем и плечом, чтобы иметь возможность скорее произвести гребок. Погружаясь в воду, рука идет кистью вперед и в глубину так, что между плечом и предплечьем образуется угол в 140–150 градусов; ладонь обращена вниз и несколько внутрь. Начало гребка сливается с завершением наплыва.

Вынимание руки из воды. В конце гребка рука выпрямляется, что должно совпадать с приближением руки к поверхности воды. Как только плечо займет горизонтальное положение, начинается движение локтем вверх в сторону, причем рука сгибается в локтевом суставе. Вынимается она из воды быстро, но мягко. Расслабленные предплечье и кисть увлекаются вслед за локтевым суставом, то есть первым в конце гребка на поверхности воды появляется локоть. Сгибание руки в локтевом суставе возникает, главным образом, под влиянием тяжести предплечья и кисти. Кисть руки в тот момент, когда она вынимается из воды, обращена ладонью вверх или вверх-внутрь.

Перемещение руки вперед над водой. Эта фаза движения руки сливается с предыдущей. Мышцы предплечья и кисти расслаблены. К середине движения рука в локтевом суставе согнута, локоть поднят над водой на 25–30 см, кисть немного отведена назад (по отношению к предплечью) и обращена ладонью назад и слегка внутрь. С этого момента движение предплечья ускоряется и оно начинает перегонять плечо. В то же время рука разгибается в локтевом суставе, кисть, обгоняя предплечье, поворачивается ладонью вниз. Движение рукой в этой фазе должно быть непрерывным, быстрым, но не резким и не судорожным. Мышцы руки, не участвующие в работе, расслаблены.

Погружение руки в воду и наплыв. В воду рука опускается мягко, но достаточно быстро – сначала кисть (пальцами вперед), а затем предплечье. Ладонь повернута вниз. Пальцы при этом должны быть соединены в форме «лодочки», но не напряжены. Когда рука полностью погрузится в воду, наступает фаза наплыва, которая в основном уже была описана при разборе фазы гребка.

Сочетание движений руками. Руки работают попеременно: пока одна из них выполняет подготовительные движения, другая производит гребок. Руки непрерывно как бы догоняют одна другую: на заканчивающийся гребок одной рукой начинается рабочее движение другой. Этот момент (так называемое сцепление) является очень важной деталью техники плавания кролем.

Движения ногами способствуют равновесию тела пловца в горизонтальном положении и продвижению его вперед. Ноги пловца, ритмично сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз (то есть движения стопы и голени производятся сверху вниз). Ноги сгибаются в голеностопных суставах примерно под углом 60° – 70° , в коленных – 30° – 50° , а в тазобедренных – 15° – 20° . Расстояние между стопами в крайнем нижнем и крайнем верхнем положении достигает 40 см.

Ноги при плавании вольным стилем работают несколько неравномерно, слегка ослабляется движение во время середины гребка рукой (это наиболее эффективная часть гребка).

Дыхание. Частота дыхания определяется темпом плавательных движений. За время одного цикла движений руками пловец может сделать один выдох и один вдох. Вдох производится в момент, когда одна из рук заканчивает гребок, выходит из воды и начинает движение вперед над водой; затем следует выдох, который продолжается до тех пор, пока эта рука снова не начнет выполнять движение последней стадии гребка. Делать вдох можно как под правую, так и под левую руку. Техника движений в обоих случаях одинакова. Ниже приводится описание процесса дыхания с поворотом головы влево.

В то время как левая рука выполняет первую половину гребка, пловец спокойно, не торопясь, выдыхает воздух через нос или через рот. Лицо пловца в это время погружено в воду и обращено вниз.

В середине гребка левой рукой пловец начинает поворачивать голову влево и одновременно усиливает выдох через рот так, чтобы энергично закончить его, когда рот окажется у поверхности воды. Этот момент должен совпасть с окончанием гребка. Как только рот окажется над водой, пловец делает быстрый, энергичный и полный вдох, после чего спокойно поворачивает голову лицом вниз. Вдох заканчивается, когда рука выполняет над водой первую половину движения. Погрузив лицо в воду, пловец, не торопясь, начинает выдох.

Далее в процессе тренировки применяют двухстороннее дыхание: сделав вдох под левую руку, немного задерживают выдох, пропускают момент следующего вдоха под левую руку и производят его под правую, затем пропускают момент вдоха с поворотом головы вправо и снова делают вдох под левую руку. Таким образом, один

вдох приходится на три гребка (можно также выполнять на 5, 7, 9 гребков), в то время как обычно один вдох выполняется на два гребка (гребок правой и гребок левой рукой).

Поворачивая голову для вдоха, не нужно ее поднимать вверх, так как встречная волна может попасть в рот. Кроме того, это движение будет сильно утомлять мышцы шеи.

Не следует также поворачивать голову слишком интенсивно. При быстром продвижении вперед и правильном повороте головы возле рта пловца на поверхности воды образуется воронка (ямка), и он может сделать вдох, когда часть рта находится ниже уровня воды. Слишком мощный поворот головы и излишне резкое движение головой могут вызвать ненужное раскачивание туловища вокруг продольной оси и нарушить структуру движений руками и ногами.

Сочетание движений руками и ногами. За время одного полного цикла движений руками (гребок правой и гребок левой рукой) целесообразно делать шесть ударов ногами.

Тренировочные упражнения

1. И.п.: лежа в воде на груди и держась за бортик двумя прямыми руками. Выполнять движения ногами кролем с выдохом в воду при опускании головы лицом вниз. Движения ногами осваиваются успешнее, если плечевой пояс находится на уровне поверхности воды.

2. И.п.: то же, держась одной рукой за бортик, другая прижата к туловищу. Выполнять движения ногами с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки. Положение рук и направление поворота головы для вдоха необходимо чередовать в правую и левую стороны. При повороте головы для вдоха требуется исключить даже самое незначительное поднимание головы вверх. Поворот головы возможен за счет шейного отдела позвоночника и/или поворота плеч.

3. Выполнять движения ногами с опусканием головы в воду для выдоха, держась руками, выпрямленными в локтях, за ближнюю сторону доски. Движения головы вверх-вниз.

4. Выполнять движения ногами с поворотом головы и плеч в сторону прижатой руки, держась одной рукой за середину ближней стороны доски, другую руку прижать к телу. Положение рук и направление вдоха отрабатывать в обе стороны.

5. И.п.: руки без доски вытянуты вперед. Выполнять движения ногами. Выдох в воду, опуская голову лицом вниз. Во время подъема головы допускается опорное движение ладонями о воду.

6. И.п.: одна рука вытянута, другая вдоль тела. Выполнять движения ногами с поворотом головы и плеч для вдоха в сторону прижатой руки. Во время поворота головы усиливать работу ногами. Положение рук и направление вдоха необходимо отрабатывать в обе стороны.

7. И.п.: лежа на груди и держась двумя руками за бортик. Выполняется имитация гребка и подготовительного движения с опущенной в воду головой на задержке дыхания. Отрабатывать поочередно обеими руками.

8. И.п.: то же, но движение одной руки согласуется с поворотом головы для вдоха и выдоха в воду в сторону другой руки, которая совершает гребок. Очень важно, чтобы во время вдоха голова не поднималась, а только поворачивалась так, чтобы в момент вдоха затылок был в воде (или как можно ближе к поверхности).

9. На задержанном вдохе с опущенным в воду лицом выполнять гребковое и подготовительное движения свободной рукой, держа доску одной рукой за середину ближнего края. Следить при этом за ритмичной работой ног. Упражнение выполнять попеременно обеими руками.

10. То же упражнение, но без доски. С середины гребка поворачивать голову в сторону гребущей руки и выполнять вдох. На первых этапах обучения рекомендуется делать небольшую паузу для работающей руки в тот момент, когда она закончит подготовительное движение. Пауза необходима для того, чтобы успеть закончить выдох к началу следующего гребка. Упражнение отрабатывать сначала одной, затем другой рукой.

11. И.п.: обе руки держат доску за середину ближнего края. Совершается попеременное движение рук с поворотом головы для вдоха в сторону работающей руки.

12. Оттолкнувшись от бортика бассейна и выполнив скольжение с вытянутыми вперед руками, начинают движения ногами и, не поворачивая головы для вдоха, на задержке дыхания делают гребковые движения сначала одной, а затем другой рукой. При этом обращают внимание на частую и ритмичную работу ног.

13. То же, но с согласованием дыхания. При изучении кроля на груди это упражнение является основным, и от того, насколько качественно оно разучено, во многом зависит успех овладения этим стилем плавания.

14. То же, но с попеременной работой рук, с дыханием под одну и под другую руку. При выполнении этого упражнения не всегда удается удерживать впереди у поверхности воды кисть той руки, которая не работает. Поэтому в задании акцентируется внимание на том, чтобы в момент, когда кисти находятся впереди, происходило соприкосновение большими пальцами рук.

15. И.п.: стоя на дне бассейна в положении полунаклона, одна рука впереди, другая сзади. Синхронная имитация подготовительного движения сзади расположенной рукой и гребкового движения вынесенной вперед рукой. После короткой паузы и смены положения рук вновь имитируются одновременные движения. После освоения этого движения выполняется задание на вдох и выдох в момент паузы рук. Задача этого упражнения – сформировать устойчивый навык согласованного движения рук.

16. Это же упражнение выполняется без паузы и с вдохом в конце гребка той руки, под которую он должен выполняться.

17. После того как будут освоены движения в упражнениях 15 и 16, переходят к выполнению их в комбинации с движениями ногами и руками; на задержке дыхания; без поворота головы; лицом вниз.

18. Плавание кролем в сочетании с вдохом, движениями ногами и руками, добиваясь выполнения всех требований, предъявляемых к кролю на груди.

19. Плавание кролем: вдох через раз; через 3; через 5 гребков.

20. То же, но плавание на одних руках, в ногах доска.

Основные ошибки обучающихся технике плавания кролем на груди:

1. Высокое положение головы. При неправильном положении туловища лицо поднято над водой, в связи с чем дыхание затруднено.

2. Запоздалый вдох. Вдох происходит в середине и во второй половине движения руки над водой. При этом увеличивается раскачивание туловища относительно продольной оси, что, в свою очередь, отражается на работе ног.

3. Неполный выдох. Приводит к уменьшению легочной вентиляции, вызывает удушье, мешает пловцу следить за правильным выполнением плавательных движений и заставляет ускорить темп, сокращая длину гребков.

4. Задержка выдоха. Вместо того чтобы начать делать вдох, продолжается выдох после поворота головы.

5. Резкое начало гребка. Пловец начинает гребок сверху вниз, как только рука легла на воду. Это утомляет пловца и приводит к ослаблению основной части (середины) гребка. Нет наплыва.

6. Укороченный гребок. Пловец не заканчивает второй половины гребка, торопится произвести подготовительные движения. Возрастание темпа за счет сокращения длины гребка приводит к росту энергозатрат и снижению скорости продвижения.

7. Зигзагообразные движения кистью во время гребка (из стороны в сторону).

8. Низкое положение таза. Приводит к тому, что ноги при движении вниз погружаются слишком глубоко, увеличивая сопротивления воды.

9. Чрезмерный прогиб в пояснице. Мешает правильно выполнять вторую половину гребка; возрастает сопротивление воды.

10. Руки при пронесении их над водой слишком согнуты. Приводит к чрезмерному раскачиванию туловища.

11. Ноги двигаются, оставаясь все время прямыми и напряженными. Наступает быстрое утомление мышц ног. Продвижение вперед при этом будет весьма незначительным.

12. Движения ногами не от бедра, а от колена. Такая работа почти не способствует продвижению пловца вперед.

13. Ноги работают неритмично: после двух ударов с нормальной амплитудой движения следует широкое разведение ног (как правило, не в вертикальной, а в наклонной плоскости).

14. Несколько реже встречаются такие ошибки, как чрезмерные колебания тела относительно продольной оси; гребок совершенно прямой рукой; гребок рукой с разведенными пальцами; гребок локтем; работа рукой с опущенным локтем в подготовительном движении и т.д.

III.2.2. Кроль на спине

При плавании кролем на спине пловец продвигается при помощи поочередных гребков правой и левой рукой и попеременных движений ногами сверху вниз и снизу вверх. Закончив гребок, рука выходит из воды и проносится вперед по воздуху. На выполнение одного цикла движений приходится 2 гребка руками, 6 движений ногами, вдох или выдох (рис. 41).

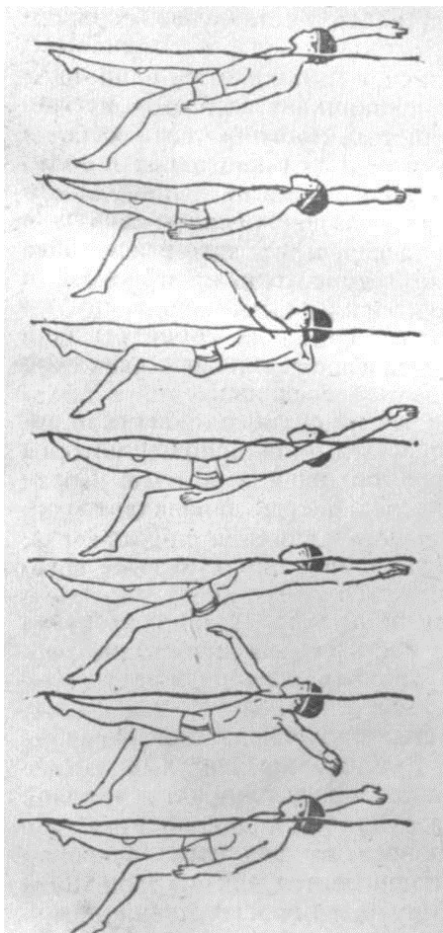


Рис. 41. Кроль на спине

Положение туловища и головы.

Пловец лежит в положении на спине. Плечевой пояс и голова расположены выше уровня таза. Затылок погружен в воду, шея прямая, лицо над водой. Туловище не должно колебаться вокруг переднезадней и поперечной оси. Повороты вокруг продольной оси производятся в сторону гребущей руки. Это облегчает выполнение подготовительных движений другой рукой и способствует усилению гребка.

Движения руками.

Руки поочередно выполняют гребки, с помощью которых пловец продвигается вперед. Движение руки состоит из наплыва и опорной части гребка, основной части гребка, выхода из воды, проноса по воздуху и погружения в воду.

В исходном положении рука развернутой ладонью кнаружи вытянута под водой вперед за голову параллельно поверхности воды. Во время наплыва и опорной части гребка выпрямленная рука постепенно сгибается в локтевом суставе и ладонь принимает исходное положение для начала основной, наиболее эффективной части гребка. Расслабленная кисть другой руки находится чуть ниже уровня таза.

Основная часть гребка выполняется с последовательным сгибанием и разгибанием руки в локте. Это дает возможность пловцу удерживать кисть и предплечье почти в перпендикулярном положении к направлению его движения.

При выходе руки из воды последовательно показываются в воздухе плечо, предплечье и кисть. Выходу из воды значительно помогает поворот плеч, при котором плечо гребущей руки поднимается из воды. После выхода из воды прямая или немного согнутая в локте рука быстро перемещается по воздуху вверх и в направлении движения пловца. Во время движения рукой по воздуху мышцы руки по возможности расслаблены. Кисть в самом конце гребка поворачивают ладонью внутрь, то есть к бедру. Такой поворот кисти упрощает выполнение кругового движения руки над водой и

начало гребка. В этой фазе прямая рука опускается в воду за головой примерно на линии плеча и принимает исходное положение для наплыва.

Дыхание. На один цикл движения пловца приходится один вдох или выдох. В конце гребка одной рукой (обычно более сильной) пловец делает вдох через рот. Затем после небольшой задержки следует медленный выдох через рот (и частично через нос), который продолжается до следующего вдоха. Конец выдоха происходит с усилением, чтобы избежать попадания в рот воды при следующем вдохе.

Движения ногами. Ноги пловца выполняют почти постоянные движения снизу вверх и сверху вниз; основная рабочая фаза – движение стопы снизу вверх («удар вверх»).

Тренировочные упражнения. Разучивание движений ног в воде начинается из исходного положения лежа на спине вдоль бортика, одной рукой держась за него, а другую прижав к телу. Выполняются редкие движения прямыми ногами с последующим увеличением темпа их движений. Необходимо следить, чтобы стопы и колени не показывались на поверхности воды. Эта ошибка возникает при излишнем сгибании коленей. Нельзя допускать также большой амплитуды движения ног.

1. И.п.: то же, но свободная рука перемещается сначала согнутая в локте за голову, а затем прямая за голову. При правильном положении туловища и ног выпрямленная за головой рука должна свободно лежать в воде, не нарушая позы лежания.

2. Лежа на спине, одна рука опирается на доску в ее середине, другая, согнутая в локте, за головой. По мере освоения движений ног выпрямлять руку в локте в направлении вперед, сохраняя неизменным положение тела. Расположение рук необходимо менять. В зависимости от степени изученности упражнения опору на плавательную доску перемещать к ближнему по отношению к плечам краю доски.

3. Лежа на спине, руки вдоль тела. Выполнять движения ногами.

4. И.п.: то же, но руки согнуты в локтях и расположены за головой с доской; затем без доски. Выполнять движения ногами.

5. Упражнение то же (4), но руки выпрямлены в локтях и лежат за головой на воде ладонью на ладонь. Движения ногами считаются освоенными тогда, когда обучающиеся без особого напряжения могут

плыть, работая одними ногами с вытянутыми за голову и лежащими на поверхности воды руками.

6. И.п.: лежа на спине вдоль бортика бассейна и держась за него одной рукой, другая вытянута вперед по направлению движения. Выполняют гребковое и подготовительное движения одной, а затем другой рукой. Разучивание движения руками у бортика бассейна продолжают, подключая движения ногами с задержкой руки за головой на 1–2 секунды. В этом случае обучаемый успевает выполнить дыхательный цикл и сделать шесть ударов ногами.

7. И.п.: лежа на спине, держа плавательную доску за середину ее ближнего края (доска на воде, руки вытянуты) и работая при этом ногами. – Выполнять подготовительное гребковое движения одной рукой (затем другой, сменив исходное положение). На начальных этапах обучения целесообразно разучивать гребок на спине прямой рукой с движением кисти у поверхности воды. При гребке со сгибанием в локте возможно отставание кисти от движения локтя, вследствие чего происходит так называемый мажущий гребок с уменьшенной силой отталкивания от воды.

8. Предыдущее упражнение (7), но выполнять с попеременным движением рук. При перехвате доски из одной руки в другую кисти рук должны задерживаться на ней на время, которое соответствует времени нечетного количества ударов ног. Это создает условия для последующего формирования шестиударного согласования движений руками и ногами.

9. И.п.: стоя на дне, обе руки вверх (кисти рук соединены). Прогибаясь, касаются спиной и руками воды; после предварительного подседа отталкиваются ногами и выполняют скольжение на спине. Затем, начав непрерывную работу ногами, совершают одной рукой несколько гребковых и подготовительных движений, потом эти же движения делают другой рукой. После входа руки в воду необходимо следить, чтобы она задержалась на мгновение вверху (пауза через касание ладонью о ладонь).

11. То же упражнение, но движение выполняется поочередно одной и другой рукой. Необходимо обращать внимание на паузу для рук в момент, когда кисти встречаются за головой.

12. И.п.: правая рука вверху, левая вдоль тела. Ложась на спину после отталкивания от дна, начать движение ногами, одновременно выполняя гребок правой и подготовительное движение левой рукой. После этого следует пауза в движениях руками, а ноги продолжают

работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений руками и ногами.

13. Закрепив доску между ногами, работают только руками на спине.

Основные ошибки обучающихся технике плавания кролем на спине:

1. Сильное сгибание в тазобедренных суставах. Пловец «сидит» в воде.

2. Отсутствует фаза наплыва. Гребок начинается, как только рука коснется воды, иногда даже раньше, чем кисть полностью погрузится в воду.

3. Голова запрокинута назад. Вода заливает лицо; дыхание затруднено.

4. Ноги слишком напряжены. Движения производятся выпрямленными ногами.

5. Ноги работают не от тазобедренных суставов, а от коленных.

6. Движения ногами имеют слишком малую или слишком большую амплитуду.

7. Руки кладутся на воду слишком широко или слишком узко.

Исправить эти ошибки можно, упражняясь в плавании с помощью движений одними ногами, применяя спокойное плавание и скольжение на спине и т. д.

III.2.3. Брасс

При плавании брассом продвижение вперед осуществляется за счет одновременных симметричных гребков руками и ногами. Вдох выполняется в начале гребка руками, выдох в воду совпадает с толчком ногами.

Положение тела. Пловец лежит на поверхности воды на груди с вытянутыми руками и ногами, ладони обращены вниз, лицо опущено в воду до бровей. Во время плавания происходит небольшое поднятие плеч и головы при выполнении вдоха. Чем незначительнее это поднятие, тем меньше будет встречное сопротивление воды. Брассист должен избегать излишнего прогиба в пояснице при вдохе и во время толчка ногами.

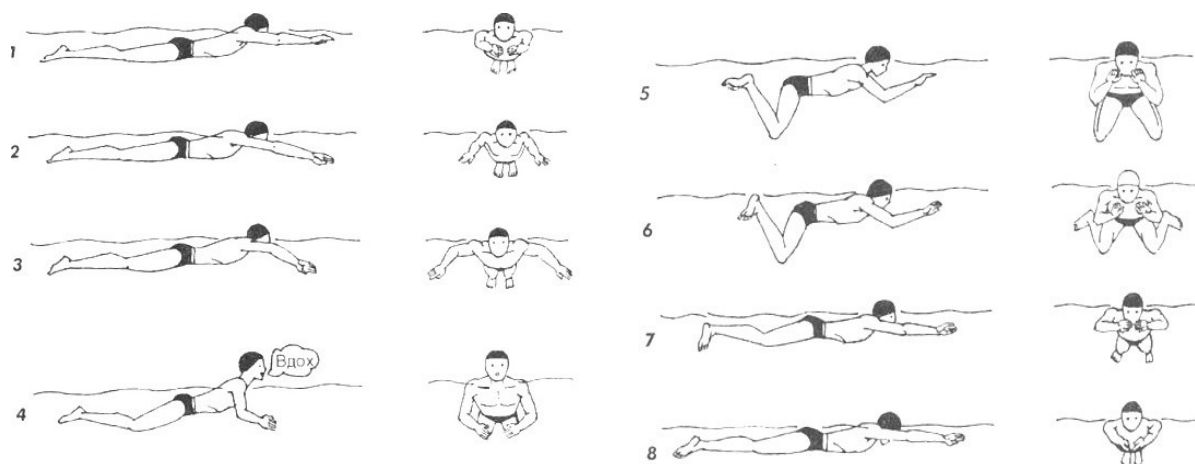


Рис. 42. Плавание брассом

Движения руками обеспечивают пловцу продвижение вперед и поддержание головы и плеч у поверхности воды для выполнения вдоха. Цикл движений руками состоит из гребка и выведения рук вперед – подготовки к гребку. Гребок руками начинается из положения скольжения с вытянутыми руками и ногами с разведения рук в стороны-вниз и опоры кистями о воду. Затем, сгибая руки в локтях, активно включают в гребок предплечья. Во время гребка пловец опирается о воду ладонями и предплечьями. В конце гребка локти приближаются к туловищу, а кисти – к подбородку. Выведение рук кпереди начинается сразу после гребка. Заканчивая гребок, руки сгибаются в локтях и одновременно выводятся вперед, кисти приближаются друг к другу, ладони обращены вниз.

Движения ногами обеспечивают продвижение пловца вперед, способствуют сохранению равновесия тела в горизонтальном положении. Движения ногами состоят (условно) из трех фаз: подтягивание ног к тазу, разведение стоп, подготовка к толчку и собственно толчок.

При подтягивании ноги с небольшим напряжением мышц сгибаются в коленных и тазобедренных суставах. Колени опускаются несколько вниз и разводятся в стороны примерно на ширину плеч. Стопы, двигаясь у поверхности воды, пассивно располагаются носками по линии движения. В исходном положении для толчка стопы разворачиваются носками в стороны и берутся на себя (тыльное сгибание), а голени принимают почти перпендикулярное по отношению к поверхности воды положение.

Выполняя толчок, пловец разводит стопы в стороны, сильно отталкиваясь от воды бедрами, голени и внутренними поверхностями стоп. Ноги постепенно двигаются по направлению

друг к другу и выпрямляются в коленях. Толчок начинается с разгибания ног сначала в тазобедренных, затем в коленных и голеностопных суставах. Такая последовательность включения в движение позволяет пловцу развивать наибольшую силу тяги и выполнить подтягивание и толчок ногами единым слитным движением. После толчка ногами продолжается инерционное скольжение вперед с одновременным выпрямлением, соединением и подниманием ног к поверхности воды.

Дыхание. В течение цикла движений брассом пловец делает один вдох и один выдох. Быстрый вдох и медленный выдох выполняются через рот, причем вдох – в начале гребка руками. После вдоха лицо опускается в воду так, чтобы линия воды доходила до уровня роста волос.

Согласование движений руками и ногами с дыханием происходит следующим образом. И.п.: скольжение. Руки начинают гребок, в конце которого ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, подготавливаясь к толчку. Закончив гребок, руки возвращаются в и.п., а ноги из исходного положения для толчка выполняют мощный хлыстообразный толчок. В результате – скольжение пловца вперед с вытянутыми руками и ногами. Вдох осуществляется в начале гребка руками; выдох начинается с толчком ногами и продолжается до следующего вдоха.

Тренировочные упражнения:

1. Исходное положение для разучивания движений ног в воде – вытянувшись на груди на поверхности воды. Придерживаясь руками за бортик, выполняют сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, разведение стоп носками кнаружи, гребковое движение путем выпрямления ног в коленных и тазобедренных суставах и последующего их сведения с ускорением к концу движения.

2. При невозможности избежать ошибочных действий упражнение выполняют, стоя на дне и держась рукой за любую опору. Разучивают движение одной, а затем другой ногой.

3. И.п.: держа доску прямыми руками за дальний от себя край. Выполнять гребковые и подготовительные движения ногами с паузой после гребка. В момент паузы происходит скольжение тела, и по его продвижению вперед можно судить об эффективности гребка. Нельзя допускать остановок после подготовительного движения, так как при задержке ног в согнутом положении происходит их погружение с последующей приостановкой движения вперед.

4. То же, но выполнять в координации с дыханием. При подготовительном движении необходимо поднять голову над водой и сделать вдох, в момент гребка ногами опустить голову в воду и выдохнуть.

5. И.п.: лежа на груди, руки кпереди без доски. Совершать движения ногами сначала на задержанном вдохе при опущенной в воду голове, затем в сочетании с дыханием. При поднимании головы для вдоха допустимы опорные движения кистями о воду.

6. И.п.: лежа на воде, руки прижаты к туловищу. Выполнять движения ногами на задержанном вдохе при опущенной в воду голове и в согласовании с вдохом и выдохом в воду.

7. И.п.: стоя на дне в полунаклоне, голова поднята над поверхностью воды, руки кпереди у поверхности воды. На счет «раз» провести гребок руками, на счет «два» – подготовительное движение, на счет «три» – пауза.

8. То же, но с опущенной в воду головой на задержке дыхания. По мере освоения этого упражнения выполнять движение в согласовании с дыханием.

9. И.п.: лежа на груди в воде. Производить поочередные движения руками и ногами через паузу. Последовательные движения руками и ногами сначала осуществляют на задержанном вдохе, а потом гребок руками следует согласовывать с дыханием.

10. После того, как будут разучены движения руками в комбинации с последовательной работой ногами, выполняют задание на подготовительное движение ногами в момент, когда руки закончили гребок, то есть в том сочетании, которое свойственно брассу.

11. То же, но движения ногами делать два раза подряд, затем гребок руками с вдохом: то есть согласовывать два толчка ногами с одним гробком руками.

12. То же, но на два гребка руками (вдох на каждый гребок) следует один толчок ногами.

13. Закрепить доску между ногами; работают только руки брассом в согласовании с дыханием.

Основные ошибки обучающихся технике плавания брассом:

1. В движениях ногами:

- асимметрия;
- при подготовительном движении ноги в тазобедренных суставах сгибаются слишком сильно;

- ноги в голеностопных суставах сгибаются в начале подготовительных движений;

- при подтягивании ног колени разводятся слишком широко или слишком узко;

- стопы не разводятся в стороны перед началом рабочего движения ногами;

- толчок ногами направлен в стороны, гребок ногами разделен на две части: толчок в стороны и подтягивание ног без сведения их вместе;

- гребок ногами начинается с разгибания в коленных суставах;

- гребок ногами не заканчивается сведением ног;

- после подтягивания ног перед толчком выдерживается пауза.

2. В движениях руками:

- асимметрия;

- резкое начало гребка;

- во время гребка ладони обращены книзу;

- гребок производится прямыми руками;

- кисти рук во время гребка погружаются чересчур глубоко;

- отсутствует догребующее и поддерживающее движение локтями в момент перехода от рабочих движений к подготовительным;

- гребок слишком длинный, кисти рук уходят за линию, проходящую через плечевые суставы;

- после движений, следующих непосредственно за гребком, и до начала движения руками под водой кпереди – небольшая пауза: руки замирают в статическом положении, затем двигаются вперед.

3. В сочетании движений, дыхания и положения туловища и головы:

- голова приподнимается с опозданием, т.е. после начала гребка руками;

- ноги подтягиваются чересчур рано – в середине гребка руками;

- ноги подтягиваются слишком поздно – после окончания гребка руками;

- выдох запаздывает и частично производится после поднимания головы;

- неполный выдох;

– излишне низкое опускание головы при выдохе; резкие движения головой при ее поднимании и опускании; большая амплитуда движений головой или занывание головой;

– таз расположен слишком низко: тело пловца имеет чрезмерно большой «угол атаки»;

– при поднимании головы пловец прогибается в пояснице;

– туловище пловца сильно колеблется вокруг поперечной оси.

Пять наиболее распространенных ошибок в брассе:

1. *Чрезмерный гребок за плечи* – одна из грубейших ошибок во время плавания брассом. Увеличенный гребок руками создает ситуацию, когда руки оказываются слишком далеко за спиной, проходя через линию плеч.

2. *Слишком поздний вдох*. Один из основных принципов в плавании заключается в том, что когда часть тела (голова, рука) находится над водой, другая часть тела служит поддержкой в воде. Этот же принцип применим и к технике дыхания в брассе. Когда тело пловца поднимается для вдоха, его голова проходит над водой. В этот момент нужно использовать руки в качестве поддержки в воде. Частая ошибка в данном случае – это вдох тогда, когда руки уже находятся в области плеч, или даже хуже, уже приближаются к груди. Когда это происходит, голова все еще над водой, но поддержки уже нет, так как руки завешают гребок. В такие моменты пловец чувствует, что тонет в момент вдоха. Вдох должен начинаться в момент начала гребка руками.

3. *Паузы в середине цикла*. Основное положение тела в технике плавания брассом – непосредственно под поверхностью воды. Бедра должны двигаться очень близко к поверхности. Такое положение тяжело сохранить при завершении гребка, когда пловец готов вытянуть руки кпереди (возврат руки). Когда ладони находятся около груди, центр тяжести смещается и бедра начинают тонуть. Паузу в это время делать ошибочно. При правильной технике плавания брассом не может быть никакой паузы (делая паузы в гребках руками, пловцы сильно устают), руки должны с ускорением выбрасываться вперед вместе со всей верхней частью тела.

4. *Движение головы вместо движения тела* – очень распространенная ошибка, встречающаяся у 90 % пловцов. Вразрез с общепринятым мнением в технике плавания брассом движения шеей отсутствуют (или минимальны), иначе не будет использован весь потенциал тела при продвижении вперед. Кивание головы вызывает

излишнее движение тела вверх и вниз, что снижает скорость движения, увеличивает расстояние между бедрами и поверхностью воды и, соответственно, повышает сопротивление. Один из способов обездвигнуть голову во время плавания – подложить под подбородок теннисный мяч или что-то покрупнее. Если во время вдоха лицо находится в вертикальном положении (глаза смотрят вперед) – это плохо. В технике плавания брассом голова есть продолжение прямого позвоночника, так что следует смотреть под углом, держа бедра у поверхности воды.

5. *Неэффективный удар ногами.* Хороший удар ногами – главное в технике плавания брассом. Основные ошибки в ударе: перехлестывание ног, слишком широкий удар и, наихудшее, смешанный баттерфляйно-бассовый удар. Понимание удара (толчка) ногами – это понимание того, какая часть ноги толкает воду и куда.

III.2.4. Баттерфляй (дельфин)

При плавании дельфином пловец продвигается вперед за счет мощных одновременных гребков руками и волнообразных движений телом. Вдох делается в конце гребка руками, а выдох длится все остальное время движения. Это достаточно сложный в координационном плане способ плавания. Поэтому готовясь к экзамену по физподготовке целесообразней осваивать перечисленные ранее способы плавания.

III.3. Отдельные положения правил соревнований по плаванию

Участники соревнований по плаванию **обязаны** знать правила соревнований и четко выполнять их, строго соблюдать нормы поведения в бассейне, выполнять все распоряжения судей во время соревнований.

Форма участников (плавательный костюм, изготовленный из непрозрачного материала и состоящих из одной или двух частей, шапочка, очки) должна быть скромной и пригодной для выступления, не нести никаких символов, которые могут быть оскорбительными.

При плавании вольным стилем, брассом и баттерфляем старт осуществляется прыжком с тумбочки или из воды (массовые соревнования). Старт в заплывах на спине выполняется из воды.

После продолжительного свистка судьи или команды «Участникам занять места!» пловцы должны встать на стартовые тумбочки и остаться там или войти в воду.

По команде «На старт!» они должны немедленно принять неподвижное стартовое положение (если старт выполняется с тумбочки – то поставив хотя бы одну ногу на переднюю часть стартовой тумбочки, положение рук не регламентируется).

Стартовым сигналом является команда «Марш!». По этой команде секундометристы включают секундомеры.

Если один или несколько участников возьмут старт преждевременно, то старт повторяется. Стартер возвращает участников после первого и второго фальстартов. При третьем фальстарте все участники проплывают дистанцию полностью, но у тех, кто принял старт преждевременно, результаты не засчитывают.

Во время заплыва любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота. У 15-метровой отметки голова пловца должна разорвать поверхность воды.

В конце дистанции в момент касания пловцом поворотного щита (на дистанциях вольного стиля – любой частью тела, при плавании на спине – одной рукой, при плавании брассом и баттерфляем – обеими руками одновременно) секундометристы останавливают секундомеры. Порядок прихода пловцов к финишу фиксируют судьи на финише.

Спортсмен должен проплыть всю дистанцию, для того, чтобы его результат был засчитан.

Пловец должен закончить дистанцию на той же дорожке, по которой он стартовал.

Во всех заплывах при выполнении поворотов пловец должен коснуться стенки на конце бассейна. Поворот должен быть сделан от стенки, делать шаг или отталкиваться ногами от дна бассейна не разрешается.

Во время соревнований пловцам не разрешается использовать или надевать какие-либо приспособления, увеличивающие скорость, плавучесть или выносливость (перчатки с перепонками, ласты и т. д.). Разрешается надевание защитных очков. Пловец, закончивший свою дистанцию должен как можно быстрее покинуть ванну бассейна, не мешая при этом другим пловцам, не закончившим свою дистанцию.

Список использованной литературы

1. Абрамова В.В., Батуева Л.А. Гимнастика и методика преподавания. Курс лекций: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений: В трех частях. Часть третья. Программный материал III курса. – Тирасполь, 2009. – 175 с.
2. Адам Янг. Эффективное плавание: техника, обучение, уроки. – Изд.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
3. Величко Т.И., Гришина Е.И., Лоскутов В.А, Лоскутова И.В. Спортивное, прикладное и лечебное плавание: пошаговое руководство по обучению плаванию. – М.: Издательство «Академия Естествознания», 2013.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
6. Плавание. Правила соревнований. – М., 2008.
7. Семёнов Ю.А. Навык плавания – каждому: Из опыта программированного обучения плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
8. Соревнования по гимнастике: организация, проведение, судейство. Учебно-методическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» высших учебных заведений / Сост. Т.В. Романюк. – Тирасполь: ПГУ, 2008. – 92 с.

Содержание

Введение	– 3
I. ГИМНАСТИКА	– 4
I.1. Общие методические положения обучения гимнастическим упражнениям	– 4
I.2. Содержание вступительного испытания по гимнастике для абитуриентов, поступающих по профилям подготовки «Физическая культура» и «Спортивная тренировка»	– 5
I.2.1. Упражнения для мужчин (возраст до 30 лет)	– 5
I.2.2. Упражнения для мужчин (старше 30 лет)	– 20
I.2.3. Упражнения для женщин (возраст до 30 лет)	– 25
I.2.4. Упражнения для женщин (старше 30 лет)	– 33
I.3. Содержание вступительного испытания по гимнастике для абитуриентов, поступающих по профилю подготовки «Физическая реабилитация»	– 35
I.3.1. Упражнения для мужчин	– 35
I.3.2. Упражнения для женщин	– 38
I.4. Общие рекомендации по подготовке к участию в соревнованиях по гимнастике	– 39
I.5. Особенности проведения соревнований по гимнастике	– 40
II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	– 42
II.1. Общие методические положения обучения легкоатлетическим упражнениям	– 42
II.2. Содержание вступительного испытания по легкой атлетике для абитуриентов, поступающих по профилям подготовки «Физическая культура» и «Спортивная тренировка»	– 44
II.2.1. Бег на 100 м	– 44
II.2.2. Бег на 1000 м	– 48
II.2.3. Прыжок в длину с разбега	– 52
II. 3. Содержание вступительного испытания по легкой атлетике для абитуриентов, поступающих по профилю подготовки «Физическая реабилитация»	– 56
II. 4. Отдельные положения правил соревнований по легкой атлетике	– 56
III. ПЛАВАНИЕ	– 58
III.1. Общие методические положения обучения плаванию	– 58
III.2. Техника и методика освоения спортивных способов плавания	– 64
III.2.1. Вольный стиль (кроль на груди)	– 64
III.2.2. Кроль на спине	– 71
III.2.3. Брасс	– 75
III.2.4. Баттерфляй (дельфин)	– 81
III.3. Отдельные положения правил соревнований по плаванию	– 81
Список использованной литературы	– 83

Учебное издание

СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Учебно-методическое пособие

Издается в авторской редакции

Подписано в печать