

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Гармония»

Рассмотрено на заседании
методического совета
от «05» сентября 2018 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»
Директор МБУДО
ЦРТДиЮ «Гармония»
Л.Б. Бороздина Л.Б. Бороздина

Сборник упражнений для развития двигательных навыков учащихся

Адресат методических рекомендаций:
учащиеся в возрасте от 11 до 17 лет

**Разработчик методических
рекомендаций:**
Кончаков Дмитрий Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Ангарск, 2019 год

Методические правила выполнения специальных упражнений

Рассмотрим основные методические правила и определенные условия выполнения упражнений, представленных на рисунках и описанных в тексте, которые следует запомнить и учитывать в занятиях.

Постоянное их соблюдение поможет развивать полезные вам физические качества с наибольшим эффектом, а также успешно овладевать экономичной техникой, красотой и свободой движений.

Первое правило – с ростом числа повторений любых упражнений увеличением длительности их выполнения повышается ваша общая выносливость, а с возрастанием длительности и интенсивности выполнения развивается специальная выносливость.

Второе правило – при преодолении внешних сопротивлений с умеренным напряжением мышц вы развиваете силовые качества участвующих в данном движении мышц – силовую выносливость;

- с возрастанием напряжения мышц (большой вес отягощений, сопротивление партнера и другие) постепенно увеличиваются объемные показатели: мышечная масса, рельеф, окружность, толщина поперечника и их максимальная сила;

- при быстрой смене направления движения в приседаниях с выпрыгиванием, в прыжках, замахах при бросках и метаниях совершенствуются сократительные способности мышц – скоростно-силовые качества – быстрая, «взрывная» сила – прыгучесть или «хлест» в метаниях.

Третье правило – выполнение любых упражнений с наибольшей амплитудой движений развивает вашу гибкость и сопутствующую легкость, а с возможно большей скоростью и темпом повторений – максимальную быстроту и скорость передвижения.

Четвертое правило – чем большее число мышечных групп участвует в избранном упражнении (при невысоком темпе выполнения), тем больше совершенствуется ваша общая выносливость, при умеренном напряжении мышц – силовая выносливость, а при возрастании темпа и интенсивности – скоростная выносливость. Чем меньшее число мышц включено в движение, в избранном упражнении, тем быстрее развивается локальная выносливость и силовые показатели этих групп мышц или отдельных мышц. При наивысших напряжениях их максимальные силовые показатели, а при высоком темпе их сократительные способности – быстрая сила.


Пятое правило – выполнение упражнений с участием значительного числа мышечных групп, быстрой сменой условий и последовательности их напряжения и расслабления (игровые, акробатические упражнения) способствует согласованности в работе мышц и мышечных групп, совершенствуют регуляторные механизмы, улучшают координацию, ловкость в движениях и равновесие.


Шестое правило – постоянный контроль мышечных ощущений, а также двигательная память способствуют при выполнении различных упражнений на силу, быстроту и выносливость овладению управлением в расслаблении мышц, не участвующих в работе, а также мышц-антагонистов.


Каждое упражнение иллюстрируется одним или несколькими фигурками с кратким их описанием. Описание отражает характер движений, а для краткости изложения на рисунках даны четкие обозначения некоторых условий – заданий, требований и особенностей их выполнения:


- стрелками (\rightarrow) показаны направления или траектории движений, для улучшения гибкости, достижения подвижности, легкости и свободы движений;


- стрелками с изломом (\curvearrowright) обращено ваше внимание на выполнение с акцентом на «быстро» при смене направления движения от сгибания к разгибанию, от скручивания к раскручиванию, от замаха к действию или «очень быстро» – с прыжком, с броском. Данное указание принципиально важно при воспитании мощности усилий, проявления «взрывной силы» с использованием эластических (рефлекторных) свойств мышц, а также достижение быстроты движений;

- стрелками с двойным изломом () показана повторная смена направления движения с промежуточным упругим покачиванием для развития способности управлять напряжением и расслаблением мышц;

- стрелками-пружинками () – очень медленное выполнение, а также с упругими покачиваниями на большее время, для совершенствования механизмов управления сокращением мышц и развития их силовых показателей;

- стрелками с упором () – статическое удержание избранной «рабочей» позы с целью проявления максимального напряжения мышц;

- волнистая линия () – требование добиваться контроля над полным расслаблением мышц;

- гантели () – выполнение с использованием наиболее доступного отягощения (пластиковые бутылки с водой (0,3-2 кг) или с песком (0,5-3 кг) и прочие.

В описании указывается выполнение упражнения в одну сторону, одной рукой или ногой, одним партнером. Всегда следует иметь в виду, что следует выполнять в обе стороны, обеими конечностями, двумя партнерами. При необходимости показан способ принятия исходного положения.

Методика развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов

Выполнение легкоатлетических видов связано с силовыми качествами как способностью оказывать и преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий. Они проявляются в смешанных динамических режимах с быстрым переходом от уступающих к преодолевающим действиям. В уступающих режимах атлет способен проявить большую силу, чем в преодолевающем (например, при спрыгивании с возвышения). Преодолевающий динамический режим характеризуется резко ускоряющимся преодолением отягощения или сопротивления в виде взрывной «баллистической» силы. Степень скорости нарастания силы определяется понятием «градиент силы».

Быстрота как двигательное качество – это комплекс функциональных свойств организма, отражающих скоростные возможности атлета. Чем быстрее нарастает сила, тем больший эффект может быть достигнут в скоростно-силовых упражнениях: спринтерском беге, прыжках и метаниях.

Поэтому скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

Целенаправленное и высокоэффективное воспитание скоростно-силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигаются только тогда, когда вы знаете конкретные требования и характеристики движений и свои лимитирующие звенья при выполнении избранного вида. Постоянно ориентируйтесь на них при выборе соответствующих комплексов специальных подготовительных упражнений. В этом случае вы сможете индивидуально подобран средства, которые отвечают специфике проявляемых вами качеств в основном – соревновательном упражнении.

Для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки применяются разнообразные упражнения:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;

- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях;

- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки

в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком);

- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири весом 16-32 кг, мешки с песком весом 5-15 кг), в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах, в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса - 2-10 кг, гири).

Скоростно-силовая подготовка может обеспечивать вам развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Она включает три основных направления, деление на которые носит условный характер и принято для простоты, четкости изложения и точности применения упражнений.

Первое. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного соревновательного упражнения (бег, прыжок, метание) или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, корпуса), а также их сочетаний – стартовый разгон и бег по дистанции, разбег и отталкивание в прыжках, разгон тела и финальная часть в метаниях.

Необходимо облегчать условия выполнения этих упражнений: выбегание с низкого старта и ускорения с сокращением длины шагов, расстояния между барьерами, но повышением их темпа, бег или многоскоки под гору, по ветру, отталкивание с возвышения 5-10 см; использовать специальные тренажеры с передней тягой и блоков, облегчающих вес тела на 10-15% (при отталкивании и в беге).

Движения должны выполняться максимально быстро желательно быстрее основного упражнения или его элемента и чередоваться с заданной скоростью – 95-100% от максимальной. Быстрота движений достигается за счет совершенствования координации движений и согласованности в работе групп мышц (напряжение-расслабление). При непрерывном повторении упражнений быстроту можно повышать до максимальной постепенно – это сохранит свободу и амплитуду движений. Закрепощение и даже натуживание – серьезный враг быстроты. Эти упражнения лучше выполнять в начале тренировочного занятия, после разминки, тщательно разогрев мышцы в предварительных повторениях (с меньшей скоростью) избранного упражнения.

Второе. При скоростно-силовом направлении в подготовке решается задача увеличить силу сокращения мышц и скорость движений.

Используются основные соревновательные упражнения или отдельные его элементы, а также их сочетания без отягощений или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета, манжетов в беге, прыжках, многоскоках с разных разбегов; бег, прыжки против ветра, в гору, увеличение длины шагов, расстояния между барьерами, высоты препятствий. Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

Третье. При силовом направлении в подготовке решается задача развить наибольшую силу сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения.

Вес отягощения или сопротивления составляет от 80% до максимального, а характер и темп выполнения упражнений различный – от 60% до максимально быстрого. Чем больше проявляется сила сокращения мышц и связанные с этим ваши волевые усилия, тем эффективнее она развивается. В этих упражнениях обеспечиваются наивысшие показатели абсолютной силы мышц.

Для оценки эффективности скоростно-силовой подготовки настоятельно рекомендуем систематически применять метод различных контрольных упражнений, который предусматривает многократное изменение показателей: время, расстояние, вес, число повторений и др. Измерение необходимо проводить в стандартных условиях после

разминки, через определенные интервалы (1 раз в 1-2 недели), и обязательно по этапам тренировки.

При выполнении специальных упражнений следует придерживаться методических правил:

- выражать ясно, понимать, какая двигательная задача решается в данном упражнении;

- развивать двигательные ощущения, мышечную память и контроль за свободой движений;

- следить за правильным рисунком, амплитудой, темпом и акцентами, а также угловыми значениями проявления максимальных мышечных усилий для избирательного и наиболее точного воздействия на определенные группы мышц в соответствии с рабочими фазами соревновательного упражнения;

- видеть и чувствовать главное звено и оценивать эффект от упражнения;

- повторное исполнение неточных движений чаще приносит только вред;

- использовать рефлекторную силу и эластичность предварительно растянутых мышц, постоянно стимулировать рефлекс на растяжение, выполняя упражнения в ритме упругих покачиваний (следи за стрелками на рис.);

- знать (а затем и чувствовать), что чем быстрее выполняется смена направления движения, переход от уступающего режима в работе мышц к преодолевающему, от сгибания к разгибанию, от «скручивания» к «раскручиванию» и чем короче путь торможения, тем большее воздействие испытывает ваш опорно-двигательный аппарат в данном упражнении, концентрируйте волевые усилия на энергичном взрывном характере проявления усилий;

- помнить, что число повторений в одном подходе должно быть до чувства легкого утомления, оптимально 25-30 в прыжковых упражнениях и без отягощений, 10-15 в упражнениях с применением малых отягощений или усилий на тренажерах;

- до чувства утомления – полного утомления в подходе в упражнениях со средними отягощениями или усилиями; 4-6 повторений и 1-3 в упражнениях с большими и максимальными отягощениями. Продолжительность одного подхода для развития силы в пределах 10 с. Чем больше число повторений и время работы, тем больше развивается силовая выносливость. Отдых между подходами 3 мин. Используйте смешанные режимы:

- использовать эффект последействия – «свежих следов», чередуя применение малых отягощений (пояс, жилет 0,25% от вашего веса) в основном и специальных упражнениях на технику и без отягощений;

- увеличивать постепенно до максимального темпа при многократном повторении упражнений;

- следует помнить, что изменение скорости движений при выполнении специальных и основного упражнений (от медленного, среднего, быстрого до очень быстрого) значительно обновляет их содержание и вносит новое в ощущения исполнителя. Поэтому правильные, но медленные движения следует рассматривать только как разминочные и настроенные;

- нагрузка в силовой подготовке должна постепенно по неделям возрастать как по объему (большее число повторений), так и по интенсивности (увеличение веса отягощений или быстроты, темпа выполнения упражнений). Ведущим фактором является увеличение веса отягощения (на 2-3%). Поспешное увеличение отягощения (сопротивления) – злейший враг силовой подготовки.

Как достигнуть максимальной скорости бега

Эта задача является актуальной для представителей многих видов спорта. Ее успешное решение позволяет одним – спринтерам и прыгунам улучшать свои результаты, а другим – решать тактические задачи на новом качественном уровне, опережать противника и иметь большую свободу действий на игровых площадках.

Предлагаемые специальные упражнения и высокие сократительные

способности вашего двигательного аппарата, полученные по наследству (генетически определенные) ускорят решение этой задачи.

Скорость бега, повысить которую вы хотели бы (мечтаете), быстрота и амплитуда в движениях ног и рук зависят от проявления силовых качеств в самом ярком (поэтому и очень трудно достижимом) взрывном, импульсном их проявлении – первое направление. Некоторый запас подвижности в участвующих суставах будет способствовать достижению максимальной скорости. Очень важно научиться контролировать расслабление (свободу движений) при самых быстрых движениях и при наступающем быстро утомлении.

Помните, что время проявления и действия силы определяет результативность специальных и тренировочных форм соревновательного упражнения.

Рассматриваемые фигурки специальных подготовительных упражнений для развития качеств и умений бежать с максимальной скоростью в гладком, барьерном беге и при разбеге в прыжках демонстрируют выполнение с различной амплитудой – от максимально широкой до минимальной, быстро и очень быстро, но во всех случаях без натуживания.

1. Стоя в высоком полуприседе, ноги на ширине плеч, движения руками, согнутыми в локтях, как при беге, то же с отягощениями в руках (гантели, пластиковые бутылки с песком, водой, камни), чередовать в выполнении без отягощений, очень быстро, но свободно.



2. Стоя в шаге, движения прямыми руками с большой амплитудой с постепенно нарастающей частотой при некотором сокращении амплитуды, то же чередовать с работой согнутыми руками, но с максимальной частотой и сокращенной амплитудой.



3. Движения руками, согнутыми в локтях, как при беге со скакалкой или полотенцем на плечах, постепенно повышая темп движений до максимального, между подходами встряхнуть и расслабить плечи и руки.



4. Движения ногами как при беге в верхней опоре руками на брусьях, фиксируя число движений одной ногой за 10-20 с, отдых между подходами 3-5 мин.



5. Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной (45°).



6. Движение прямыми ногами с амплитудой до 90° с переходом на максимальную частоту свободных движений ногами как при беге.

7. Движения ногами как при беге в вися на кольцах.

8. То же в вися на перекладине с отягощениями на голених-стопах – утяжеленных кроссовках, обувь с тяжелыми стельками, манжетами 0,5-2 кг.

9. Круговые движения ногами с переменной темпа лежа поперек скамейки и держась руками.



10. Круговые движения ногами с разной амплитудой в стойке на лопатках.

11. Встречные движения прямыми ногами с переменной темпа и амплитуды лежа на животе на коне – повышенной опоре.

12. То же, но лежа на повышенной опоре на спине, удерживаясь руками.

13. Стоя на одной ноге и держась рукой за опору (у стенки), свободные размахивания ног с повторяющимся акцентом на активный мах назад с быстрым переходом на движение вперед, наибольшее усилие проявлять при быстром торможении ноги сзади и начале движения вперед до колена опорной ноги, далее нога должна вылетать вперед-вверх по инерции, смена положения ног после 10-15 маховых движений, тоже с использованием утяжелений: манжет, обуви.

14. То же упражнение, но акцент на активный мах прямой ногой вперед с быстрым переходом на движение назад, наибольшее усилие при смене направления движения в пределах 45° (крепко держась за опору рукой и привставая на носок опорной ноги) далее нога свободно по инерции продолжает движение назад.

15. Способ крепления отягощения – гантели к стопе. На кольцо из крепкой веревки (А) укладывается гантель 1-3 кг (Б), в свободные отверстия над гантелью (В) плотно просовывается передняя часть стопы. При использовании связки из 2-3 новых шнурков для кроссовок, они завязываются на уровне ближних к подъему стопы концов.

16. Лежа на спине на повышенной опоре (коне, столе, тумбе), опускание и подъем прямых ног с отягощением (зажатым стопами набивным мячом), акцент на активном переходе на подъем ног в нижнем положении.

17. То же, но лежа на животе с акцентом на подъем ног из нижнего положения, то же, но медленный подъем с упругими покачиваниями до прогибания в пояснице.

18. В положении широкого шага (выпада) с опорой ногой на 3-6 рейку гимнастической стенки или на скамейку, упругие покачивания, то же быстрым толчком обеих ног в легком подпрыгивании сменить положение ног, постепенно добавлять частоту смен, следить за свободной работой рук как при беге; то же, но в каждом подходе повышать опору до максимальной.

19. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, менять расстояние до опоры и темп движений, следить за осанкой, фиксировать темп и число движений за контрольное время. Высоким показателем частоты движений за 6 с в этом упражнении является – 18 раз одной ногой (или пар шагов).

20. В положении широкого выпада упругие покачивания, то же с постепенным увеличением выпада и амплитуды движений.

21. В положении среднего выпада толчком обеих ног в низком прыжке быстрая смена положения ног, постепенно добавлять амплитуду и частоту движений, тоже с гантелями в руках.

22. Ходьба широкими выпадами до 15-20 шагов с упругим наступанием и быстрым выпрямлением ноги вперед-вверх, постепенно добавлять темп шагов с последующим переходом в легкий бег, затем встряхивание ног.

23. Бег с высоким подниманием бедра, начиная на месте, затем с небольшим продвижением вперед и постепенным повышением темпа движений на дистанции 20-30 м и переходом в легкий бег.

24. То же упражнение, но с акцентом на активное опускание ноги на переднюю часть стопы без касания пяткой, после 20-30 м с переходом в легкий бег.

25. Бег с забрасыванием – «захлестыванием» голени назад свободно до касания пятками ягодиц, следить за осанкой – вертикальным положением тела и упругим положением на стопе опорной ноги, заканчивать легким бегом.

26. Бег с подниманием бедра и захлестыванием голени -«колесо», следить чтобы опорная нога в момент движения бедра маховой ноги вперед-назад полностью выпрямлялась, а таз достаточно подавался вперед, руки выполняют свободное движение как при беге, заканчивать переходом в легкий бег.

27. Продвижение вперед, отталкиваясь преимущественно стопой, руки работают как



при беге, то же с гантелями в руках.

28. Из основной стойки перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток, сохраняя наклон пробежать 15-20 м.

29. Толчки и удары по набивному мячу пяткой с постепенно возрастающей активностью 30. Броски, толчки и удары по набивному мячу передней частью стопы, подъемом с постепенно возрастающей активностью.

31. В основной стойке на одной ноге, крепкодержась за опору, вынесение маховой ноги как при беге с сопротивлением партнера, наибольшее сопротивление оказывать в крайнем заднем положении ноги, постепенно снижая по мере выдвижения ноги впереди опорной, после 10-15 повторений смена положения ног, закончить легкой пробежкой на 30-40 м, запомнить ощущения легкости при выносе ног в беге.



32. То же упражнение, но опускание ноги, наибольшее сопротивление партнера оказывать при крайнем переднем положении ноги, постепенно снижая до приближения ноги к опорной, после смены положения ног закончить легкой пробежкой, запомнив ощущения в движении ног при беге.



33. Партнера может заменить с меньшим эффектом отягощение, действующее через блок, стоя спиной наибольшее усилие проявлять в самом начале движения ноги вперед, после смены положения ног закончить легкой пробежкой.



34. То же упражнение, но стоя лицом к блоку, наибольшее усилие прикладывать в самом начале опускания ноги вниз к себе, после смены ног закончить легкой пробежкой.



35. С резиновым амортизатором, очень важно использовать его наибольшее сопротивление – растяжение в рабочей фазе движения ноги, упруго покачивая (сгибая-уступая) ногу в крайнем заднем положении, приспособьте петлю для зацепления ногой.



36. То же упражнение, но стоя спиной к опоре, упруго покачивая (разгибая-уступая) в крайнем переднем положении. Чем короче амортизатор, тем больше сопротивление в самой важной рабочей фазе движения ноги.



37. Из упора лежа сзади согнувшись, пятки на возвышении (скамейке) подъем таза медленно сгибая-разгибая ноги в коленях, постепенно добавляя скорость выполнения, после окончания стоя встряхнуть работавшие мышцы.



38. То же, но одна нога на возвышении, другая прямая, подъем таза с прогибанием тела, закончив встряхнуть мышцы.



39. То же упражнение, но медленно сгибая ногу в колене поднимать таз, после окончания стоя встряхнуть мышцы.



40. Лежа на животе с упором на предплечья, поочередное сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера, то же с упругими покачиваниями – сопротивлениями при сгибании ноги.



41. В том же положении партнер упругими надавливаниями разгибает ногу в тазобедренном суставе и сгибает в коленном.



42. Лежа на спине, руки упираются за головой, прямые ноги поднять вверх, партнер поочередно надавливает упругими толчками, сгибает ногу в тазобедренном суставе, нижний сопротивляется с разной активностью.



43. Бег с переменной усилий и темпа: 6-10 беговых шагов активного бега, 6-10 беговых шагов по инерции и т.д. на отрезках 80-120 м и более.

44. Бег по наклонной дорожке под уклон до 1-3°, обращая внимание на легкость бега, упругость при постановке на переднюю часть стопы, постепенно доводите темп и скорость бега до максимальной, но не теряя контроля над свободой вдвижении ног. Большой наклон дорожки используется только как силовое упражнение для укрепления мышц, обслуживающих голеностопный



сустав в фазе амортизации при наступании на дорожку. Возможно, использовать короткий большой наклон 15-20 м (10-12 беговых шагов) только для максимального разгона с последующим переходом на малый или горизонтальную дорожку с поддержанием максимальной скорости бега и контроля свободы движений.

45. Бег трусцой по восьмерке на передней части стопы, тоже по змейке без опускания на пятку (лучше босиком).

46. Прыжки на месте на двух-одной ноге, отталкиваясь стопой, постепенно повышая высоту на каждый 5-4-3 прыжок.

47. Свободные размахивания ногой с возрастающей амплитудой.

48. Стоя на одной ноге надавливание дугой ногой вниз на опору разной высоты (А, Б).

49. Ходьба по наклонной дорожке вверх-вниз высоко на носках. То же ходьба змейкой вверх-вниз по наклонной части виража.

50. Медленный бег трусцой по виражу без опускания на пятку.

51. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на передней части стопы с удержанием другой согнутой за спиной.

52. Сведение ступней ног в среднем выпаде.

53. В упоре руками о стенку давление передней частью стопы в пол.

54. В легком беге перебрасывание одного-двух мячей в парах-тройках.

Для развития, улучшения и поддержания подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц рассмотрим упражнения – «гимнастика барьериста».

55. В поперечном выпаде повороты таза, то же с переходом в продольный выпад и назад.

56. То же, но повороты таза (силовые) в различных положениях при упоре-весе на кольцах, держась руками за тросы.

57. То же на подвижной опоре (скользящих по полу ковриках) с добавлением к поворотам раздвижение и стягивание ног в поперечном выпаде с постепенным добавлением амплитуды.

58. Попеременные махи прямой ногой перед собой, руки на поясе, то же держась руками за барьер, тело не разворачивать в тазобедренном суставе в сторону маха, выводить таз вперед, амплитуду увеличивать постепенно.

59. Пружинистые наклоны к прямой опорной ноге, другая нога, согнутая в коленном и тазобедренном суставах, лежит голенью на барьере, после 4-6 наклонов выпрямиться и несколько отклониться назад.

60. Разведение ног из положения маховая нога на возвышенной опоре с упругим доставанием противоположной рукой носка, поочередно менять маховую ногу.

61. То же с опорой на наклонной скамейке с упругими на-клонами, разведение ног до продольного шпагата.

62. Из положения стоя на одной ноге, маховая на барьере с опорой руками, пружинистые сгибания опорной ноги с медленным опусканием до касания пола коленом, вернуться назад.

63. Из исходного положения стоя на толчковой ноге в 120-140 см от стенки активное поднимание бедра маховой ноги вперед-вверх с подъемом на переднюю часть стопы на опорной ноге и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед в упор на стену.

64. То же с опорой голенью на возвышенную опору (коня) с вынесением противоположной руки и наклоном тела.

65. То же с перешагиванием через коня (пониженной опоры). Подходя высоко на носках к опоре, поднять быстро маховую ногу коленом вперед-вверх и активно опуская пяткой вниз за опору, оттолкнуться толчковой ногой и вынести ее, согнув в колене через сторону вперед перед собой, обращать внимание на непрерывность и плавность встречных движений рук и ног.

66. Стоя сбоку барьера и держась руками за опору, отвести толчковую ногу назад (А) и скользя стопой вдоль планки разновысокого барьера (Б) вынести ногу коленом вперед строго перед собой (В), затем расслабленную ногу махом отвести назад и повторить перенос ноги, постепенно добавлять активность.

67. Стоя между двумя барьерами, придерживаясь руками, отведение свободной ноги назад и перенос скольжением по верхней планке барьера вперед с высоко поднятым коленом, расслабленную ногу отвести махом назад и повторить упражнение, добавлять высоту барьеров.

68. Стоя сбоку в 15-20 см от барьера и настолько же впереди него, держась руками за опору, отвести толчковую ногу махом назад и медленно, не задевая барьера, перенести вперед с высоким подъемом колена строго перед собой, затем расслабленным махом отвести назад и повторять, постепенно ускоряя переносы (А, Б, В).

69. То же задание, но подойти с 2-3 шагов сбоку к барьеру (А), поднять маховую ногу коленом вперед-вверх (Б) и, активно опуская ее за барьер, пронести толчковую через барьер (В, Г и Г,) и далее высоко коленом перед собой, руки одновременно касаются опоры (Д).

70. В стойке на лопатках опускать поочередно одну ногу за голову до касания пола, другая остается прямой.

71. Сидя в положении как над барьером, маховая нога прямая, толчковая согнута и отведена в сторону, наклоны вперед до касания грудью бедра; то же положение, но выполнять быстрый подъем ног поочередно и одновременно.

72. То же положение, но отклониться назад до лечь на спину, не отрывая от пола колена толчковой ноги, можно с помощью партнера.

73. Верхний партнер пружинистыми надавливаниями разводит ноги в шпагат нижнему в положении лежа на спине.

74. То же разведение ног, но в положении нижнего в стойке на лопатках.

75. Ходьба с активным перешагиванием через 3-5-7 барьеров в один шаг между ними, то же перешагивание на каждый шаг (поочередно меняется маховая толчковая нога) с более узкой расстановкой барьеров, постепенно увеличивайте темп движений и согласованность с работой рук.

76. Лежа на спине, согнуть ноги, поднять вверх, выпрямляя медленно опустить.

77. Лежа на спине руки за головой, педалирование ногами.

78. Лежа на спине руки вверх в стороны, поднять прямые ноги и опускать в стороны с акцентами на подъем в крайних положениях.

79. То же с удержанием мяча между ногами.

80. Лежа на спине упругие притягивания прямой ноги к телу с захватом за голень (А, Б).

81. То же, но согнутой в колене ноги притягивание колена к груди, другая нога остается прямой.

82. Лежа на животе, поочередный захват ноги за голень и пружинистые отведения ноги назад постепенно увеличивая амплитуду.

83. Сидя подъем и упругие притягивания ноги к телу, другая нога прямая.

84. Из положения лежа на спине быстрый переход в сидя углом с касанием кистями стоп, тоже с гантелями.

85. Лежа на животе, быстрое прогибание и медленное опускание ног и туловища, постепенно увеличивая подъем рук и ног.

Для приобретения и совершенствования качеств и умения быстро набирать скорость в стартовом разгоне рассмотрим наиболее полезные упражнения.

86. Стоя на месте в полуприседе с сильным наклоном корпуса (параллельного поверхности) поочередные переступания в стороны на ширину плеч, отводя свободную ногу назад, руки согнуть в локтях как при беге.

87. То же с продвижением вперед на согнутых ногах, не поднимая таза с

паузой на каждом шаге, сохраняя наклон и равновесие, взгляд вниз перед собой.

88. То же, но постепенно добавлять длину шагов и темп движений с переходом в легкий бег широкими шагами, ставя ногу на всю стопу; внимание на сохранение наклона и равновесие, подбородок на себя, темя направлено вперед.

89. Стоя в наклоне с упором руками о стенку, ногами в пол или в колодки постепенно увеличивать давление на опору поочередно спереди и сзади стоящими ногами, то же обоими ногами постепенно и быстро доводя до возможного максимума.

90. Стоя в наклоне, туловище параллельно полу с упором в стенку в 80-120 см от нее, поочередный энергичный вынос согнутой ноги вперед до касания коленом груди.

91. Выпрыгивание из колодок в положении низкого старта толчком двух ног с приземлением в яму с песком, поролоном.

92. Ходьба широкими шагами в наклоне параллельно поверхности по ступенькам, в гору, активно выпрямляя переднюю ногу в тазобедренном суставе и сохраняя согнутой в коленном суставе, постепенно увеличивая и отмечая длину и темп 20-30 шагов.

93. Сохраняя положение в наклоне, вбегание вверх по ступенькам, руки работают как при беге, взгляд направлен на 3-4 ступеньки вперед.

94. Возвращение по ступенькам вниз упруго наступая и пружиня в голеностопном и коленном суставах, спину держать прямо.

95. С упором в плечи встречный бег партнеров, сохраняя наклон, поочередно уступая продвижение партнера вперед.

96. То же, но активное продвижение – бег одного с сопротивлением упором в плечи другого, после 6-10 беговых шагов второй, снимая руки с плеч, отскакивает в сторону, первый продолжает бег. Важно запомнить ощущения легкости в беге после снятия сопротивления.

97. Бег в наклоне в упряжке с сопротивлением партнера сзади, после достижения согласованности партнеров можно, плавно снижая сопротивление, снимать его полностью. Запоминайте разницу в ощущениях мышц ног при усилиях ног с преодолением сопротивления и после его снятия.

98. Выбегание со старта с колодок с сопротивлением партнера спереди с упором в плечи или сзади в упряжке, перекинутой через плечи стартующего. Заранее согласовывать величину и длительность сопротивления – число беговых шагов. Чередуйте со стартами без сопротивления. Сравните ощущения, запоминайте лучшие старты.

99. Выбегание со старта с помощью натянутой резины, которую партнер предварительно растягивает постепенно удаляясь от стартующего. Выбирайте длинные резины. Чередуйте со стартами с сопротивлением и без.

100. Быстрая смена положения ног в выпаде с опорой руками о пол.

101. Выбегание со старта в гору, тоже с последующим бегом по горизонтальной или наклонной дорожке-тропинке.

102. То же под горку с выбеганием на ровный участок. Постепенно увеличивая длину и темп шагов.

103. Челночный бег по склонам крутого оврага вниз-вверх и обратно, переключайте усилия в работе ног и запоминайте ощущения в беге внизу оврага и легкости после выбегания на верх склона.

104. Прыжки с ноги на ногу на длину или частоту прыжков (до 30-50 отталкиваний), то же упражнение, но поочередно меняя акценты в усилиях и в направленности то на длину, то на частоту через каждые 10-6-4 прыжка, постепенно сокращая время и число прыжков на переключение акцентов.

105. Энергичная работа руками как при беге с отягощением в положении выбегания со старта – туловище параллельно дорожке. После упражнения выполнять пробежки со старта.

106. Выбегание со старта с фиксированием выполнения 10 беговых шагов с

разными заданиями: а) на большую длину шагов (8), б) на самую высокую частоту шагов (Т), в) за меньшее время (г) при оптимальном нарастании длины шагов. Регулярно включая эти варианты при повторении стартов вы быстрее улучшите свои показатели.

Примерный комплекс упражнений по развитию (коррекции) силы для юношей.

Комплекс 1

Упражнение 1. И. п. - стойка на коленях лицом к стене, на расстоянии 0,5-0,7 м. Задание: сгибать и разгибать руки в упоре на пальцы толчком о стенку. Методические указания: делать в медленном темпе.

Упражнение 2. И. п. — в упоре лежа, руки на ширине плеч. Задание: сгибание— разгибание рук. Методические указания: движение рук вдоль туловища, локти назад, спину держать прямо.

Упражнение 3. И. п. - вис на перекладине широким хватом сверху. Задание: подтягивание с помощью учителя (на втором подходе хват снизу). Методические указания: подтягивание делать силой, без замаха ногами.

Упражнение 4. И. п. - вис на перекладине. Задание: поднятие прямых ног. Методические указания: ноги поднимать силой, без дополнительных раскачиваний.

Упражнение 5. Задание: висы на перекладине на согнутых руках (хватом снизу и сверху). Методические указания: подбородок не лежит на перекладине.

Упражнение 6. И. п. – о.с., ноги ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Задание: отведение рук с гантелями через стороны до уровня плеч. Методические указания: делать в медленном темпе.

Комплекс 2

Упражнение 1. И. и. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Задание: разведение рук с гантелями до уровня плеч (немного вперед). Методические указания: делать в медленном темпе, спину прогнуть, ноги в коленных суставах не сгибать.

Упражнение 2. И. п. - сидя на скамье, руки с гантелями к плечам. Задание: жим гантелей двумя руками. Методические указания: делать в медленном темпе.

Упражнение 3. И. п. – стоя. Задание: сгибание рук в локтевых суставах, преодолевая сопротивление партнера. Методические указания: оказывать максимальное сопротивление, полное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упражнение 4. И. п. — вис на перекладине широким хватом сверху. Задание: подтягивание с помощью учителя (на втором подходе хват снизу). Методические указания: подтягивание делать силой, без замаха ногами.

Упражнение 5. И. п. - вис на перекладине. Задание: поднятие прямых ног. Методические указания: ноги поднимать силой, без дополнительных раскачиваний.

Упражнение 6. И. п. - в упоре лежа, руки на ширине плеч. Задание: сгибание-разгибание рук. Методические указания: движение рук вдоль туловища, локти назад, спину держать прямо.

Комплекс 3

Упражнение 1. И. п. — вис на перекладине. Задание: поднятие прямых ног. Методические указания: ноги поднимать силой, без дополнительных раскачиваний.

Упражнение 2. И. п. – стоя. Задание: сгибание рук в локтевых суставах, преодолевая сопротивление партнера. Методические указания: оказывать максимальное сопротивление, полное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упражнение 3. И. п. - вис на перекладине широким хватом сверху. Задание: подтягивание за голову с помощью учителя. Методические указания: подтягивание делать силой, без замаха ногами.

Упражнение 4. И. п. - в упоре лежа, руки на ширине плеч. Задание: сгибание-разгибание рук. Методические указания: движение рук вдоль туловища, локти назад, спину держать прямо.

Упражнение 5. И. п. - лежа на горизонтальной скамье. Задание: жим гантелей. Методические указания: локти в стороны, выполнять в медленном темпе.

Упражнение 6. И. п. - сидя на краю скамьи в наклоне. Задание: разведение рук с гантелями до уровня плеч. Методические указания: выполнять в медленном темпе.

Примерный комплекс упражнений по развитию (коррекции) силы мышц брюшного пресса для девочек

Комплекс 1

Упражнение 1. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, ступни закреплены, руки за головой. Задание: поднятие-опускание туловища в течение 30 с. с отягощением (набивной мяч). Методические указания: локти держать в сторону.

Упражнение 2. И. п. - сед углом на полу, руки в упоре сзади. Задание: круговые движения прямыми ногами. Методические указания: спину держать прямо, не сутулиться.

Упражнение 3. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, ступни закреплены, руки за головой. Задание: поднятие-опускание туловища в течение 1 мин. Методические указания: локти держать в стороны.

Упражнение 4. И. п. - лежа на спине, руки перед грудью. Задание: поднятие туловища в сед углом. Методические указания: задание выполнять без рывков, не сутулиться.

Упражнение 5. И. п. - полуприсед, туловище наклонено вперед, прямыми руками опереться в колени. Задание: втягивание мышц живота на выдохе. Методические указания: плечи не поднимать, делать хороший вдох.

Упражнение 6. И. п. - вис на перекладине. Задание: поднятие коленей до угла 90°. Методические указания: задание выполнять без рывков.

Комплекс 2

Упражнение 1. И. п. - сидя поперек скамьи с закрепленными на уровне пола ногами, руки за головой. Задание: опускание - поднятие туловища. Методические указания: локти держать в стороны.

Упражнение 2. И. п. - лежа на полу, ноги на подставке, руки за головой. Задание: приподнять плечевой пояс и, максимально напрягая мышцы живота, удерживать такое положение 3 с. Методические указания: лопатки от пола не отрывать.

Упражнение 3. И. п. - лежа на полу. Задание: поднятие туловища, пальцами рук достать носки ног. Методические указания: задание выполнять без рывков, при наклоне не сутулиться.

Упражнение 4. И. п. - вис на перекладине. Задание: поднятие коленей до угла 90°. Методические указания: задание выполнять без рывков.

Упражнение 5. И. п. - вис на гимнастической стенке. Задание: поднятие прямых ног. Методические указания: задание выполнять без рывков, ноги в коленных суставах не сгибать.

Упражнение 6. И. п. - полуприсед, туловище наклонено вперед, прямыми руками опереться в колени. Задание: втягивание мышц живота на выдохе. Методические указания: плечи не поднимать, делать хороший вдох.

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовой подготовки, силовой выносливости:

1-я станция. Поднятие и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.

2-я станция. Прыжки через скакалку.

3-я станция. Подтягивание в висе на низкой перекладине.

4-я станция. Прыжки боком через набивные мячи.

5-я станция. Отжимания от скамейки.

6-я станция. Поднятие и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.

7-я станция. Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».

8-я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.

9-я станция. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

10-я станция. Из положения стоя руки вверх. В руках держать набивной мяч. 1 – наклон вперед; положить мяч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять мяч, 4 – и.п.

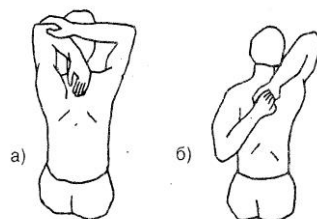
Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития силы:

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.
2. Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.
4. Лазанье по канату (в три приема).
5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

Станций может быть больше, меньше в зависимости от количества групп и физической подготовленности класса.

Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов .

Упражнение «Замок». И.п – сидя на полу , ноги вытянуты вперед: А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки; Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.

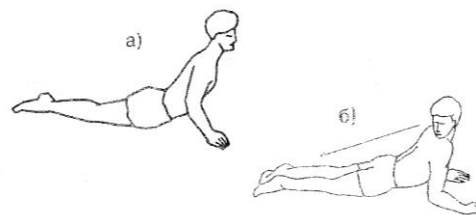


Упражнение «Карандаш между лопатками». И.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу. Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы.

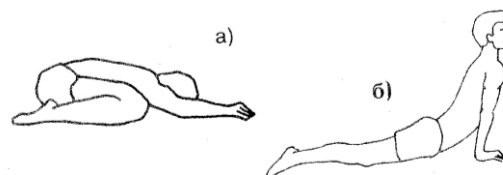


Упражнение «Взгляд на пятку». И.п. – лежа на животе, носки вытянуты: А) прогнуться, не отрывая от пола низ живота; Б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30 с. В другую сторону.

Упражнение «Кошка под забором». И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч: А) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу; Б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов, фиксация позы.



Упражнение «Выкрут». И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади. Продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в и.п.



Упражнение «Качалка». И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища: А) на

выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы; Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.

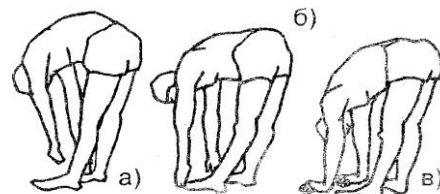


Упражнение «Верблюд». И.п. – стоя, ноги врозь: А) наклон вперед, руки свободно вниз,

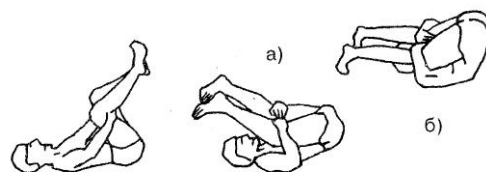
фиксация позы; Б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы; В) ладони на полу, фиксация позы.



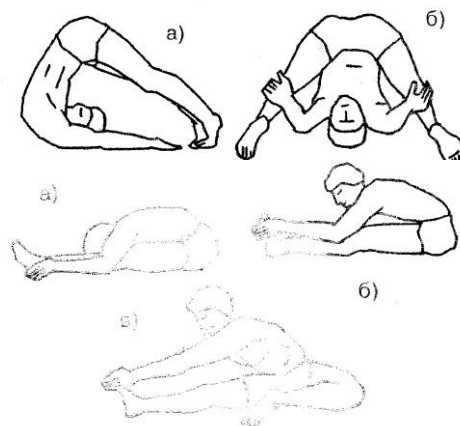
Упражнение «Кувырок». И.п. – лежа на спине, руки в замке под коленями: А) согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы; Б) коснуться носками пола за головой, фиксация позы.



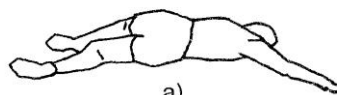
Упражнение «Складка». И.п.- лежа на спине, ноги вытянуты. А) поднять ноги вверх, руки вытянуты вверх, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы; Б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы.



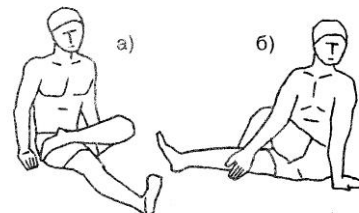
Упражнение «Перочинный ножик». И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе А) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы; Б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы; В) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног:



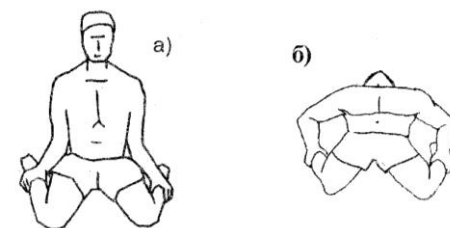
Упражнение «Печать». И.п. - лежа на спине, руки в стороны: А) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы; Б) то же левой ногой



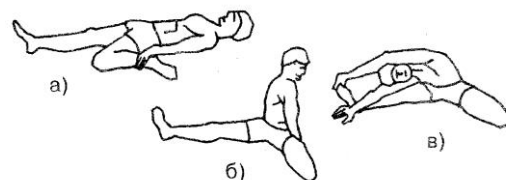
Упражнение «Обратная связь». И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: А) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть её к животу, фиксация позы, поменять позиции ног; Б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, фиксация позы, поменять позиции ног



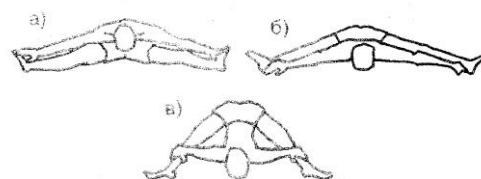
Упражнение «Лотос». И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед: А) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы; Б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног



Упражнение «Кузнечик». И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны: А) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхность голени и ступней, руки сверху на колени, фиксация позы; Б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы.



Упражнение «Штопор». И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед: А) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, лечь на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, фиксация позы, поменять позиции ног; Б) максимально



согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции;

В) взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, фиксация позы, смена позиций ног:

Упражнение «Аршин». И.п. - сидя на полу, прямые ноги максимально разведены: А) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы; Б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы; В) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы

Упражнение «Пистолет». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища: А) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы; Б) поменять ногу.

Упражнение «Автомат». И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом: А) согнуть левую ногу, держась левой рукой за голень, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, фиксация позы; Б) завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, фиксация позы; В) то же другой ногой

Упражнение «Лук». И.п. - лежа на левом боку, рука согнута под головой: А) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу; Б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать позу; В) в другую сторону

Комплекс упражнений для проведения разминки перед упражнениями на развитие силовой выносливости.

Главная задача предлагаемого комплекса разминки состоит в том, чтобы посредством определенных физических упражнений, выполняемых в течение 5-10 минут, повысить работоспособность организма и настроиться на предстоящую работу, сохранив при этом силы для основной части тренировочного занятия.

1. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Медленные круговые движения головой. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Круговые движения плечами. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью в замок. Круговые движения кистями. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

4. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. Круговые движения предплечьями. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

5. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками в плечевых суставах. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

6. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: 1 – динамичное разведение согнутых в локтевых суставах рук в стороны; 2 - динамичное разведение прямых рук в стороны. Выполнить цикл 15-20 раз.

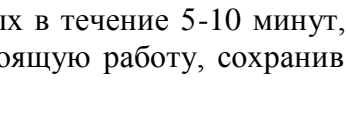
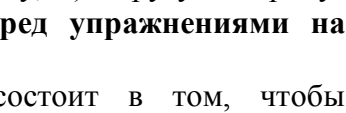
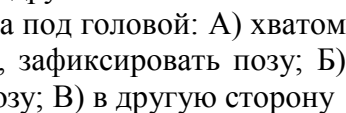
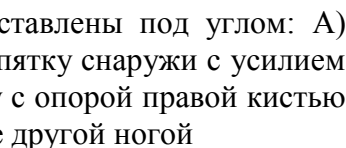
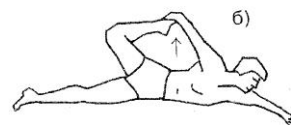
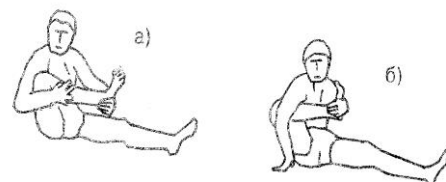
7. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения тазом. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

8. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны туловища вправо-влево. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

9. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, вдоль туловища: 1 – прогнуться в пояснице назад, руки вверх; 2 – глубокий наклон вперед до касания пола пальцами рук, ноги прямые. Выполнить 15-20 раз.

10. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову. Глубокие ритмичные приседания. Выполнить 15-20 раз.

11. И.П. - стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить максимальный выдох. Медленно вдыхая, поднять перед собой сгибаемые в локтевых



суставах руки к подбородку. Медленно выдыхая, последовательно выполнить разгибание левой руки, разгибание правой руки, а затем - одновременное сгибание левой и правой рук. Далее, медленно вдыхая, вытянуть руки вперед-вверх и после 1-2секундной задержки дыхания, выдыхая, опустить руки через стороны вниз, расслабив при этом тело. Повторить описанный цикл 6-8 раз. Следует отметить, что короткие серии из 2-3 дыхательных циклов, периодически выполняемые в течение основной части занятия, способствуют ускорению процессов восстановления организма в промежутках отдыха между упражнениями.

Комплекс упражнений для развития силовой выносливости №1.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки в избранном виде деятельности. Следует отметить, что от уровня развития этой важной способности зависит успешность освоения содержания не только раздела «Основы самозащиты», но и содержания большинства других учебных разделов, представленных в настоящем учебнике.

Развитие силовой выносливости осуществляется преимущественно по методу круговой тренировки, предусматривающей в данном случае последовательное выполнение специально подобранного комплекса силовых упражнений. При этом занимающиеся переходят от одного упражнения к другому и, закончив последнее в серии, вновь возвращаются к первому упражнению, замыкая, таким образом, условный круг, который может повторяться несколько раз.

Включение круговой тренировки в систему занятий желательно предварять испытанием на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их «чистого» выполнения (под МТ подразумеваются максимальные двигательные возможности обучаемого в каждом из упражнений круга, служащие исходными данными для выбора индивидуальной нагрузки в одном или нескольких занятиях).

На последнем занятии тренировочного цикла рекомендуется проверить МТ по каждому упражнению и сравнить полученные результаты с исходными данными.

Подчеркнем, что особая ценность круговой тренировки состоит в индивидуальной дозировке нагрузки. Кроме того, систематическая оценка достижений по МТ и учет прироста нагрузки дают наглядное представление о динамике работоспособности обучаемых по ее внешним количественным показателям.

При выполнении комплекса упражнений для развития силовой выносливости №1 необходимо учитывать следующее:

- индивидуальная нагрузка в каждом из упражнений должна составлять примерно 75% от МТ;

- пауза между кругами, которую следует заполнять дыхательными упражнениями, должна быть не более 2 минут;

- в рамках тренировочного занятия указанный комплекс выполняется от 1 до 3 раз.

1. Подтягивания на перекладине. Из виса на прямых руках средним хватом от себя: подтягивания на перекладине. Повторение засчитывается, если подбородок поднимается выше перекладины, а положение виса после этого фиксируется в течение примерно одной секунды. При этом не допускаются хлестообразные движения ногами. Сгибания и разведение ног ошибкой не является. Упражнение акцентировано воздействует на широчайшие мышцы спины с вторичным воздействием на мышцы предплечий, бицепсы рук, а также прямую мышцу живота.

2. Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях. Из упора на брусьях: сгибание и разгибание рук. При выполнении упражнения допускается сгибание и разведение ног. Повтор засчитывается, если в конечном положении нижние сегменты грудных мышц находится на уровне брусьев, а само конечное положение фиксируется в течение примерно одной секунды. Упражнение акцентировано воздействует на трицепсы и нижние сегменты грудных мышц с частичным воздействием на передние пучки дельтовидных мышц.

3. Подъемы ног из вися на перекладине. Из вися на прямых руках средним хватом от себя: поднимание прямых ног к перекладине. Движение желательнее выполнять без рывков, в среднем темпе. Упражнение акцентировано воздействует на нижний сегмент прямой мышцы живота и наружные косые мышцы с косвенным воздействием на мышцы передней поверхности бедра. Следует отметить, что при выполнении этого упражнения можно использовать гимнастические ремни (тяги), которые позволяют снять нагрузку с мышц предплечий, обеспечивающих вис, и максимально сконцентрироваться, собственно, на подъемах ног.

4. Приседания. Ноги на ширине плеч, стопы врозь, руки вдоль туловища: глубокие приседания. При выполнении упражнения спину держать прямо. Упражнение акцентировано воздействует на мышцы передней поверхности бедра с частичным воздействием на мышцы нижней части спины.

Комплекс упражнений для развития силовой выносливости №2

При выполнении комплекса упражнений для развития силовой выносливости №2 необходимо учитывать следующее:

- перед выполнением комплекса организм должен быть хорошо «разогрет»;
- амплитуда движений в упражнениях должна быть максимальной;
- все усилия выполняются на выдохе;
- количество повторов каждого упражнения в кругу – 10 раз;
- между кругами отдых не допускается;
- в зависимости от уровня подготовленности занимающихся количество кругов варьируется от 2 до 5.

1. И.П. – упор лежа с опорой на кулаки или ладони. Динамические отжимания. При выполнении этого упражнения ноги и туловище должны составлять прямую линию.

2. И.П. – упор присев с опорой на кулаки или ладони. На один счет динамично перейти в упор лежа и вернуться в И.П.

3. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание ног, опуская носки за голову. При выполнении упражнения ноги в коленях слегка согнуты.

4. И.П. – глубокий присед, левая нога впереди, руки за головой в замок. Динамические выпрыгивания со сменой впередистоящей ноги. При выполнении упражнения спину держать прямо.

Комплекс упражнений для развития силовой выносливости №3

Относительно самостоятельный характер в развитии силовой выносливости имеет программа сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа с опорой на кулаки (отжимания на кулаках). Она включена в методику подготовки по следующим соображениям:

- указанное упражнение, совершенствуя силовую выносливость, развивает мышцы-разгибатели плеча, которые несут основную нагрузку при выполнении ударных действий;
- систематические отжимания на кулаках способствуют укреплению ударных поверхностей рук.

При выполнении программы отжиманий необходимо учитывать следующее:

– перед включением программы отжиманий в систему занятий необходимо провести тестовое занятие и определить МТ в этом упражнении для каждого обучающегося (необходимо строго следить за дыханием обучающегося при выполнении упражнения – усилие выполняется на выдохе!);

– программа отжиманий «10» доступна для обучающихся, которые могут отжаться в режиме «до отказа» 40-50 раз, для тех, кто имеет результат менее 40 раз, инструктор рассчитывает индивидуальную программу («7», «8» и т.п.), в соответствующей пропорции от программы «10» (например, первый день программы «7» выглядит так: «Утро» - 3 x 7; «Обед» - 4 x 7; «Вечер» - 5 x 7);

- отдых между подходами в серии не более 2 минут;

- если отжиматься на кулаках не получается, допустимо выполнять упражнение с опорой на ладони;
- программа выполняется каждым обучаемым индивидуально, но начинают они ее выполнять одновременно;
- желательно после выполнения программы, спустя 3-4 дня, провести тестовое занятие и определить новый МТ для каждого занимающегося (как правило, МТ вырастает на 100-150%, что является хорошим стимулом для дальнейшей работы обучаемых над развитием силовой выносливости);
- в зависимости от показанных результатов инструктор рассчитывает новые программы для своих подопечных;
- в течение учебного года группе желательно отработать две программы отжиманий (одна – осенью, другая – весной).

Упражнения для тренировки силовой выносливости рук и спины.

Разные виды упражнений для развития и укрепления мышц рук и спины можно заменить одним – это подтягивания. Выполнять подтягивания может каждый и для этого совсем не обязательно посещать спортивный зал, достаточно найти турник на улице или повесить его дома. При изменении положения рук и ширины хвата можно прорабатывать разные мышцы спины и рук. Также турник позволяет снять нагрузку с позвоночника – это очень важно после силовой тренировки.

1. Классический вариант подтягиваний – это подтягивания прямым хватом на ширине плеч. При выполнении подтягиваний на турнике старайтесь избегать резких движений, подтягивайтесь плавно, без рывков, и так же плавно опускайтесь вниз.

Важно работать по максимальной амплитуде – в верхней точке касаться перекладины верхом груди и полностью разгибать руки в нижней точке. Не делайте рывков и избегайте раскачивания. Не забывайте про дыхание! На выдохе совершайте подъем, а на вдохе – разгибайте руки.

2. Подтягивания широким хватом к груди. В этом варианте выполнения упражнения необходимо максимально широко расположить ладони, а в самой верхней точке старайтесь коснуться перекладины грудью.

При этом для правильного выполнения упражнения можно немного прогнуться в поясничном отделе позвоночника. Обратите внимание на то, что не стоит сразу стремиться к слишком широкому хвату – так можно травмировать плечевые суставы.

3. Узкий обратный хват. Этот вариант является базовым для прокачки мышц спины - он прост с технической точки зрения и позволяет исключительно точно перенести нагрузку на широчайшие мышцы спины, большую часть работы выполняют и бицепсы.

Упражнения для тренировки силовой выносливости ног.

1. Классические приседания (на двух ногах).

2. Приседания на одной ноге у гимнастической стенки. Вытяните одну ногу вперед, другой выполняйте приседания. Угол в колене сгибайте до 90 градусов.

3. Приседания на одной ноге, другая выставлена вперед — встать с последующим отталкиванием.

4. Смена положения ног прыжком в широком выпаде вперед, сохраняя длину выпада.

5. Стоя на толчковой ноге, маховой опереться о рейку гимнастической стенки на высоте таза. Прыгать вверх, отталкиваясь передней частью стопы.

6. Стоя правой ногой на полу, левая на опоре 20-40 см, подпрыгивание вверх, отталкиваясь левой ногой (и наоборот).

7. Стоя одной ногой на опоре 30-50 см, вторая нога на полу. Подпрыгивание вверх со сменой положения ног.

8. Прыжки вверх из глубокого седа.

9. Бег на месте, высоко поднимая бедро.

10. Бег в наклоне с опорой, подъем бедра до груди.

Упражнения для развития общей ловкости:

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180° - 360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360° , сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.