

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный аграрный университет
имени императора Петра I»
Факультет гуманитарно-правовой
Кафедра физического воспитания

Методические указания
для самостоятельной работы обучающихся по дисциплинам:
«Физическая культура и спорт» и
«Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»
формы обучения очная, заочная

Воронеж
2017

УДК 796.077.5
ББК 75.1

Составитель:
старший преподаватель Севастьянов Владимир Владимирович

Рецензенты:
к.п.н., профессор кафедры физического воспитания ВГАУ им. императора Петра I
Воропаев В. И.; к.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры
ВГПУ Стеблецов Е. А.

Методические указания для самостоятельной работы студентов, обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» рассмотрены и рекомендованы к изданию на заседании кафедры физического воспитания ВГАУ им. императора Петра I (протокол №4 от 8.02.2017г.).

Методические указания для самостоятельной работы студентов, обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» рекомендованы к изданию на заседании методической комиссии гуманитарно-правового факультета ВГАУ им. императора Петра I (протокол № от . .2017г.)

Пояснительная записка

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководителя, но по его заданиям и под его контролем. Выполнение содержания данного раздела способствует развитию ответственности, самоорганизации, а также творческого подхода к решению проблем студентов.

Исходя из требований Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования 3+, учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» должна включать базовую (основную) и вариативную части, одним из разделов которых является самостоятельная работа студентов.

Направленность самостоятельных занятий зависит от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовки занимающихся. Исходя из этого, составленные нами методические указания содержат основные правила самостоятельных занятий оздоровительным бегом, силовой и лыжной подготовкой, а также ключевые понятия, относящиеся к этим видам физкультурной деятельности. Предназначены для начального освоения данного вида работы студентами всех специальностей очной и заочной форм обучения.

Оздоровительный бег

Время занятий

Исходя из того, что наивысшая физическая активность у большинства людей зафиксирована от 10 до 13 и с 16 до 19 часов, данное время наиболее благоприятно [5].

Место занятий

Лесные тропинки, просеки, покрытые травой луга, грунтовые дороги, стадион, асфальтированные аллеи парков, скверов, бульваров, пешеходные тротуары.

Величина и интенсивность нагрузки

Многие специалисты в области физической культуры и спорта [5] рекомендуют новичкам начинать бег, чередуя его с ходьбой. В начале пройти 5-10 минут быстрым шагом, затем пробежать 1-2 минуты, затем снова ходьба. В таком чередовании необходимо увеличивать продолжительность пробежек. Скорость бега остается постоянной в течение нескольких месяцев и составляет примерно 7 минут на 1 километр, либо 35-40 секунд на каждые 100 м.

Контроль интенсивности беговой нагрузки

1. Контроль темпа бега по ЧСС

а) Определить верхнюю границу ЧСС для индивидуального скоростного режима. Ее будет характеризовать пульс, равный 75% от максимального [5].

Определяется по формуле:

$(220 - \text{ваш возраст}) \times 75 / 100 = \text{верхняя граница вашего пульса}$

для индивидуального скоростного режима

б) На первых этапах занятий оздоровительным бегом желательно чаще измерять ЧСС. Нащупав на шее пульсирующую артерию, сосчитайте количество

сердцебиений за 6 с и умножьте эту цифру на десять, если пульс превышает верхнюю границу вашего пульса для индивидуального скоростного режима, то беговая нагрузка была несоответствующей вашим возможностям в данный момент.

2. Контроль нагрузки по самочувствию:

Хорошее самочувствие и отсутствие во время и после бега болевых ощущений.

3. Выбрать разговорный темп бега: так, чтобы можно было свободно разговаривать во время всей пробежки.

Техника бега

Во время бега туловище бегуна слегка наклонено вперед или расположено вертикально. При большом наклоне вперед постоянно напряжены мышцы, удерживающие туловище в положении наклона. Отсутствие же наклона ухудшает условие отталкивания. При правильном положении туловища создаются благоприятные условия для работы мышц и внутренних органов. Наклон туловища увеличивается к моменту отталкивания и уменьшается к моменту приземления. Положение головы существенно влияет на положение туловища. Голова держится прямо, взгляд направлен вперед. Нога, немного согнутая, ставится на грунт упруго передней частью стопы с последующим опусканием на всю стопу. Мышцы ноги, закончившей отталкивание, расслабляются в полете и нога, сгибаясь в коленном суставе, быстро выносится вперед. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега. Руки движутся маятникообразно, пальцы свободно сложены, предплечья не напряжены, плечи не поднимаются вверх.

Методические указания

1. Стремиться к раскрепощенному бегу. Это достигается уменьшением длины шага за счет меньших усилий, прилагаемых при отталкивании. В результате вырабатывается привычная частота шагов.

2. Стараться раскрепощать мышцы плечевого пояса и туловища.

Стремиться к удобному ритму дыхания.

Примерный план занятий оздоровительным бегом (по Н.М. Амосову) [7]

Длительность занятий рассчитана на 12 недель.

Рекомендуется пробегать в первую неделю – 1,5 км за 17 минут, во вторую – за 16 минут, в дальнейшем соответственно за 15, 14, 13 и 12 минут. На седьмой неделе 1,5 км пробегается за 14 минут, на восьмой неделе дистанция увеличивается до 2 км и время пробега составляет 15 минут, а потом – 14 минут. На десятой неделе 2,5 км – за 19 минут, на одиннадцатой – 18 минут, а на двенадцатой – 17 минут.

Этот вариант имеет достаточную интенсивность и рекомендуется молодым людям, относящимся по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Силовая подготовка

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие сила.

Силовая подготовка занимающихся включает целенаправленное развитие и совершенствование:

1) собственно силовых способностей (максимальная сила);

- 2) скоростно-силовых способностей;
- 3) силовой выносливостью.

Собственно силовые способности. Характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в условиях динамического и статического режимов. Определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата.

Для развития максимальной силы используются:

- 1) предельные и около предельные отягощения (85-95% от индивидуального максимального отягощения) с 2-3 подходами по 1-3 повторений;
- 2) непредельные отягощения (70-80% от индивидуального максимального отягощения) с предельным числом повторений (10-12) [4].

Отдельно стоит отметить, что во избежание травм начинать занятия, направленные на развитие максимальной силы, нужно, имея определенный уровень сформированности силовых способностей, и под контролем специалиста.

Скоростно-силовые способности – способности человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.

Упражнения: 1) прыжок в длину с места; 2) прыжок в длину с места без работы рук; 3) толкание ядра; 4) метание набивных мячей на дальность из различных положений; 5) короткие ускорения в гору; 6) прыжки на одной ноге (210-20) на время; 7) в упоре лежа (ноги на повышенной опоре) оттолкнуться руками, выполнить хлопок ладонями, вернуться в исходное положение.

Силовая выносливость связана с противодействием утомлению при многократном мышечном сокращении. В зависимости от режима работы различают статическую и динамическую силовую выносливость.

Упражнения: 1) длительное удержание тела в положении полуприседа; 2) вис на перекладине на согнутых руках; 3) поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30-60 секунд; 4) многократное поднимание ног в висе на перекладине; 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 6) подтягивания на перекладине; 7) многократное сжимание кистью эспандера.

Развитие силовых способностей у занимающихся имеет свои особенности:

- 1) важно гармонично развивать силу всех мышц;
- 2) необходимо развивать мускулатуру так, чтобы она не препятствовала выполнению свободных и пластических движений;
- 3) во время отдыха между подходами желательно выполнять упражнения на расслабление.

Лыжная подготовка

Подбор инвентаря для занятий [6]

Выбор лыж. Лыжи для конькового хода должны быть на 10-15 см больше роста лыжника. Рекомендуемая длина лыж для классического хода – больше на 25-30 см. Проголочные лыжи подбираются в диапазоне на 15-25 см больше собственного роста. При подборе прогулочных лыж лыжникам с относительно большим собственным весом рекомендуется придерживаться верхней границы диапазона, а с относительно малым – нижней границы. Кроме того, начинающим лыжникам следует помнить, что короткие лыжи легче в управлении, поэтому на них легче научиться кататься на первом этапе обучения. Уверенные в себе лыжники могут выбирать лыжи подлиннее, поскольку более длинные лыжи обеспечивают лучшее скольжение.

Выбор палок. Беговые палки по длине подбираются отдельно для классического и конькового хода индивидуально для каждого человека в зависимости от его роста. Длина палок обычно определяется следующим образом: для классического хода – рост минус 25-30 см, для конькового – рост минус 15-20 см. Когда лыжник стоит, классические палки должны упираться в подмышки, а коньковые – должны быть чуть выше плеча.

Техника лыжного хода (попеременный двухшажный ход). Является самым распространенным способом передвижения на лыжах на любой местности, особенно при подъемах.

Его полный цикл состоит из двух скользящих шагов и двух толчков палками попеременно правой и левой рукой. Движения руками и ногами чередуются. С шагом левой ногой вперед выносятся правая рука, а с шагом правой ноги – левая рука. Отталкиваясь правой ногой и левой палкой, выдвинуть левую ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела и скользить на левой лыже, одновременно вынести правую руку с палкой вперед. Не замедляя скольжения, поставить правую палку на снег на уровне носка левой ноги, начать толчок; с подтягиванием правой ноги до уровня левой начать толчок левой ногой. Отталкиваясь левой ногой и правой палкой, правую ногу выдвинуть вперед и скользить на правой лыже, одновременно вынести левую руку с палкой вперед. Нога по окончании толчка полностью выпрямлена, затем, расслабляясь, сгибается в колене, при этом лыжа отрывается от снега. Рука при выносе палки вперед слегка согнута в локте, а при окончании толчка полностью выпрямляется.

Рекомендуемая литература

1. Воропаев, В.И. Здоровый образ жизни: учебно-методическое пособие / В.И. Воропаев, А.Н. Лотоненко, В.В. Севастьянов. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский ГАУ им. императора Петра I, 2013. – 43 с.
2. Воропаев, В.И. Самоконтроль функционального состояния: учебно-методическое пособие / В.И. Воропаев. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский ГАУ им. К.Д. Глинки, 2009. – 24 с.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с.
4. Кузнецов, В.С. Физическая подготовка юношей по основам военной службы в программах ОБЖ и БЖ. Методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.И. Хабнер. – М.: МИОО, 2008, – 181 с.
5. О беге – почти все / Сост. А.Н. Коробов. – М.: Физкультура и спорт, 1986, – 64с.
6. Овечкин, С.А. Лыжная подготовка: учебно-методическое пособие / С.А. Овечкин, Н.П. Чеснокова, Л.Н. Лексина. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский ГАУ им. императора Петра I, 2014. – 59 с.
7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (для обучающихся образовательных учреждений) / А.П. Зотов, Э.А. Зюрин, В.А. Куренцов, В.А. Кабачков, В.С. Быков. – М., 2013. – 124 с.