

МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА; ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Методические рекомендации к практическим занятиям
для студентов всех специальностей и направлений
подготовки дневной формы обучения*

**Круговая тренировка
спортсменов-многоборцев**



Могилев 2020

УДК 796.8
ББК 75.711
Ф50

Рекомендовано к изданию
учебно-методическим отделом
Белорусско-Российского университета

Одобрено кафедрой «Физвоспитание и спорт» «29» сентября 2020 г.,
протокол № 2

Составитель доц. В. Ф. Писаренко

Рецензент доц. Д. Н. Самуйлов

В методических рекомендациях рассмотрены основные физические качества теннисистов, приведена методика их совершенствования, рекомендованы комплексы упражнений для формирования выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести. Структура и содержание методических рекомендаций направлены на то, чтобы дать больше информации о методике проведения учебных занятий по настольному теннису, о правилах проведения соревнований.

Учебно-методическое издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА; ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ответственный за выпуск	Д. Н. Самуйлов
Корректор	Т. А. Рыжикова
Компьютерная верстка	Е. В. Ковалевская

Подписано в печать . Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.
Печать трафаретная. Усл. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж 42 экз. Заказ №

Издатель и полиграфическое исполнение:
Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Белорусско-Российский университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/ 156 от 07.03.2019.
Пр-т Мира, 43, 212022, Могилев.

© Белорусско-Российский
университет, 2020

Содержание

Введение	4
1 Круговая тренировка спортсменов-многоборцев	5
2 Примерный комплекс упражнений в круговой тренировке.....	14
Заключение.....	15
Список литературы.....	15

Введение

Физкультурно-спортивные многоборья «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь способствуют решению основных задач по физическому воспитанию и оздоровлению населения. Занятия видами спорта, входящими в программу многоборий, всесторонне воздействуют на все системы организма человека и являются прекрасным средством развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений.

Отличительной особенностью многоборий «Здоровье» является то, что в соревнования вошли виды спорта, во многом различающиеся по характеру двигательной деятельности (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места, плавание, стрельба, силовая гимнастика, лыжные гонки). Именно это разнообразие является одной из причин популярности многоборья среди студентов Белорусско-Российского университета [1].

При этом следует отметить недостаточное количество научно-методической литературы, освещающей вопросы подготовки спортсменов-многоборцев в Республике Беларусь. Разработка и внедрение в процесс подготовки студентов программы, регламентирующей тренировочный процесс и содержащей критерии оценки достигнутых результатов, способствуют повышению эффективности занятий и росту популярности многоборий «Здоровье» как средства оздоровления и активного отдыха.

1 Круговая тренировка спортсменов-многоборцев

В современной системе спортивной тренировки воспитание физических качеств у спортсменов занимает ведущее место.

Часто встает вопрос: как надо тренироваться, чтобы повысить уровень силы, быстроты, гибкости, выносливости и других качеств?

В поисках новых методов воспитания физических качеств, придерживаясь законов и принципов теории физического воспитания, рекомендуют использовать предлагаемые упражнения на примере реализации тренировочных программ по многоборью «Здоровье».

Круговой метод - непрерывное выполнение определенного комплекса упражнений разного характера с постоянной мощностью для каждого из них и очередностью повторения. В данном методе строго определены отдых между упражнениями и его длительность.

Все вышеуказанные методы общей силовой подготовки можно использовать в различных сочетаниях. Так, метод максимальных усилий может применяться в комплексе с повторным или круговым методом, а метод «до отказа» – с повторным, интервальным или круговым.

Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка – это воспитание силы мышц, несущих основную и вспомогательную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

К средствам разносторонней целенаправленной силовой подготовки относятся следующие упражнения: многоскоки, упражнения с гантелями, штангой, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, эспандером, пружинами, резиной большой упругости, акробатические упражнения, прыжки в высоту, длину и др.

К методам воспитания разносторонней целенаправленной силовой подготовки относятся метод максимальных усилий, повторный и круговой методы.

Специальная силовая подготовка - это воспитание силы мышц, несущих основную нагрузку в специализированном упражнении при помощи средств, в которых сохраняется специфическая структура этого упражнения и характер нервно-мышечной деятельности.

Поэтому наиболее эффективным средством специальной силовой подготовки являются специальные упражнения, выполняемые с внешним сопротивлением.

В круговом методе применяются различные физические упражнения в зависимости от того, где проводится тренировка: на улице, в зале (большом, малом). Часть упражнений приведена далее.

Бег прямыми ногами вперед – назад со штангой 20...40 кг, на отрезках 30...50 м (рисунок 1).

Подскоки на прямых ногах вперед-назад, на отрезках 20...40 м со штангой 20...40 кг (рисунок 2).



Рисунок 1

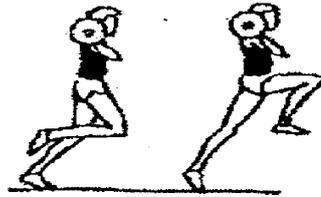


Рисунок 2

Вставание с партнером на гимнастического коня (рисунок 3).

Спрыгивание с возвышения высотой 20...40 см, с последующим отталкиванием и одновременным доставанием рукой подвешенного предмета (с жилетом 2...3 кг) (рисунок 4).

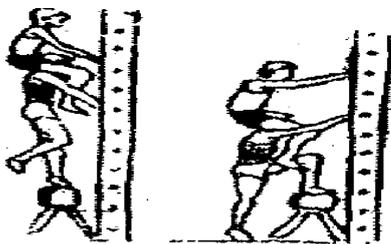


Рисунок 3

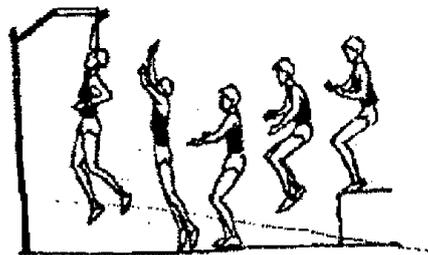


Рисунок 4

Подскоки на стопе толчковой (маховой) ноги в ритме 5...10 отталкиваний с последующим запрыгиванием на возвышение (гимнастический конь, тумбу) на одну или две ноги (с жилетом 2...3 кг) (рисунок 5).

Подскоки на одной ноге с перемахом другой ноги через один барьер, левой ногой 3 × 30 раз, правой – 3 × 30 раз (рисунок 6).

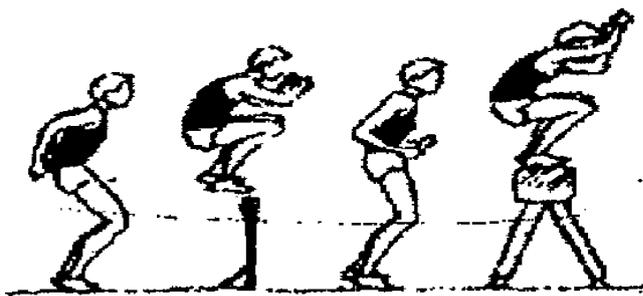


Рисунок 5

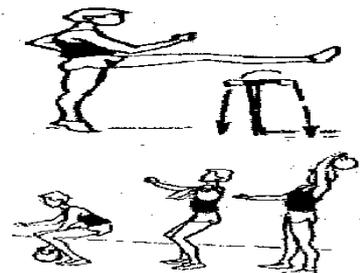


Рисунок 6

Подскоки на одной ноге с перемахом другой ноги через один барьер, левой ногой 3 × 30 раз, правой – 3 × 30 раз (рисунок 7, а).

Разгибание гири одной рукой с амортизацией коленных суставов (левой рукой 3 × 10 раз, правой – 3 × 10 раз) (рисунок 7, б).

a)



б)



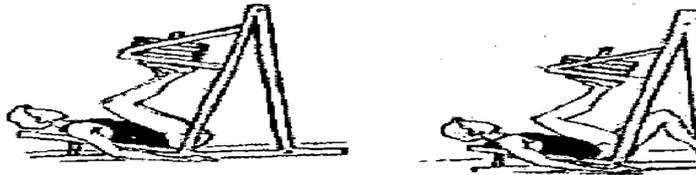
Рисунок 7

Разгибание двумя ногами (стопами) тренажерного устройства: двумя ногами 2×40 раз, левой – 2×25 , правой 2×25 (рисунок 8, а).

Метание набивного мяча, стоя на коленях, спиной назад – 3×10 раз (рисунок 8, б).

Сгибание рук в упоре лежа между двух скамеек – 3×18 (рисунок 8, в).

a)



б)



в)



Рисунок 8

Приседы или полуприседы на одной ноге, другая нога впереди с опорой одной рукой на пятой рейке гимнастической стенки, в другой руке отягощение (правой ногой 3×5 раз, левой 3×5 раз) (рисунок 9).



Рисунок 9

Подъем гантелей вытянутыми в стороны руками (4×20 раз); вращение рук с гантелями 3×20 раз (рисунок 10).

Метание набивного мяча от груди партнеру стоя на месте, с продвижением, в ритме (3×10 раз) (рисунок 11).

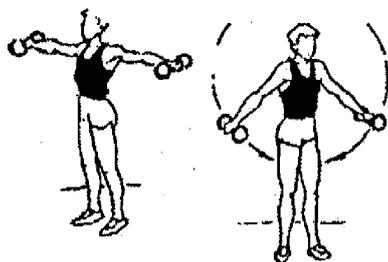


Рисунок 10

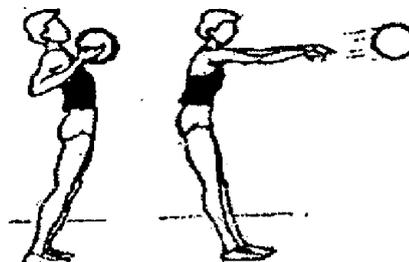


Рисунок 11

Разгибание туловища стоя боком к опоре и спиной, (3×10 раз) (рисунок 12).



Рисунок 12

Подскоки на двух ногах через две гимнастические скамейки (4×20 отскоков) (рисунок 13).

И. п. Стоя двумя ногами на возвышении. Спрыгнуть вниз, оттолкнуться двумя ногами с доставанием одной рукой возвышения ($15...20$ заходов) (рисунок 14).

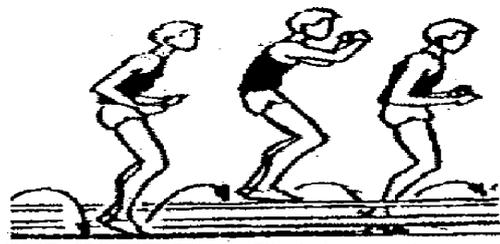


Рисунок 13



Рисунок 14

И. п. Лежа спиной на гимнастической скамейке. Вращение ног (велосипед) (4×40 раз) (рисунок 15).

И. п. Низкая стойка. Рывок штанги (4×5 раз) (рисунок 16).

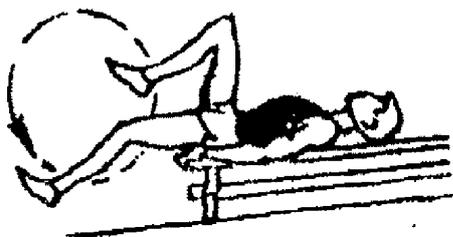


Рисунок 15

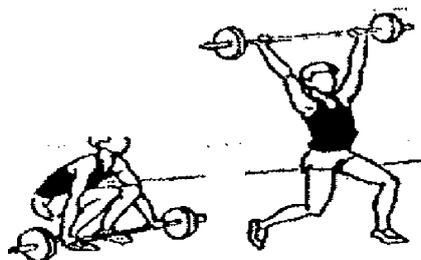


Рисунок 16

И. п. В вися на руках на гимнастической стенке, с опорой одной ноги на гимнастическом коне, на стопе другой ноги гири. Подъем стопой и бедром гири с разгибанием туловища вверх (2×10 раз левой, 2×10 раз правой) (рисунок 17).

Прыжки на двух ногах, перепрыгивая вперед-назад через гимнастическую палку (4×10 раз) (рисунок 18).

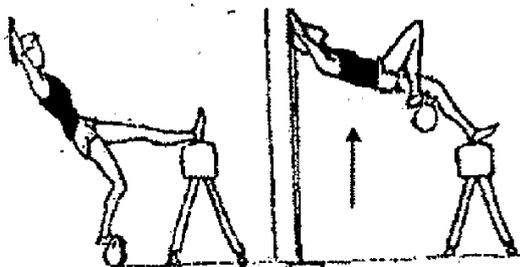


Рисунок 17



Рисунок 18

Выпрыгивание из приседа на одной ноге, другая нога впереди с помощью партнера, на месте и с продвижением (4×5 выталкиваний на каждой ноге) (рисунок 19).

Метание набивного мяча бедром вперед и вверх поочередно (левым бедром 3×10 раз, правым бедром – 3×10 раз) (рисунок 20).

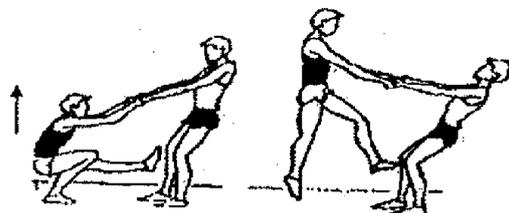


Рисунок 19

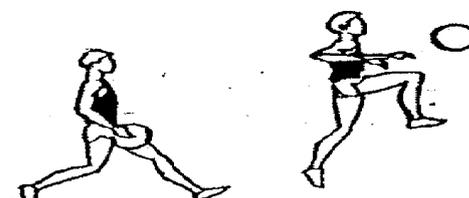


Рисунок 20

И. п. Со штангой на плече. Выпрыгивание из полуприседа на месте или с продвижением (4×10 раз) (рисунок 21).

И. п. Две гимнастические скамейки между ног. Подскоки с продвижением вперед или на месте запрыгнуть и подпрыгнуть (с жилетом $2 \dots 3$ кг) (рисунок 22).

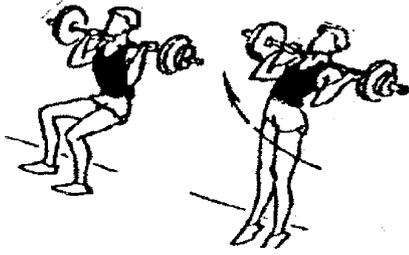


Рисунок 21

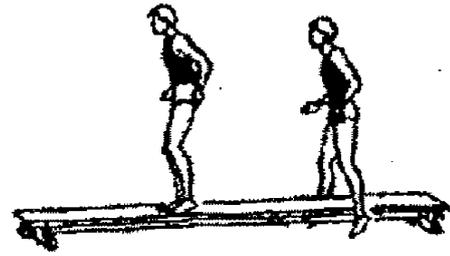


Рисунок 22

Выпрыгивание из полного приседа стоя между гимнастических скамеек с гирей в руках. То же упражнение в и. п. из полуприседа (рисунок 23).

Метание набивного мяча (ядра) из полуприседа спиной назад. Метание набивного мяча (ядра) из-за головы вперед-вверх (рисунок 24).

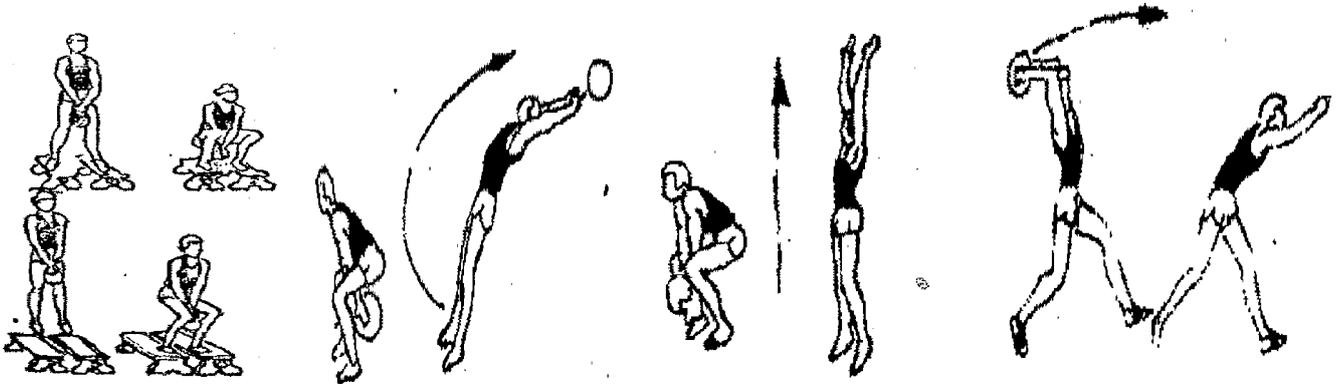


Рисунок 23

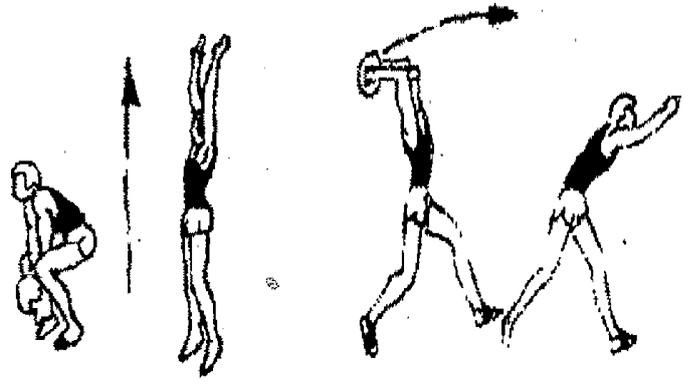


Рисунок 24

И. п. Лежа на гимнастическом коне вниз лицом, вверх лицом, руки за головой. Наклон вперед, назад, влево, вправо (с диском 5...10 кг за головой) (рисунок 25).

Выпрыгивание вверх из полуприседа со средним и максимальным весом штанги, касаясь в полуприседе опоры, на высоте 50...60 см (рисунок 26).

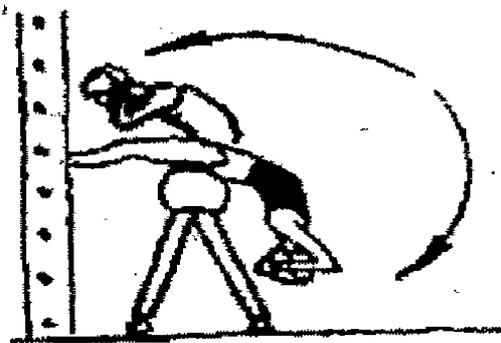


Рисунок 25



Рисунок 26

Запрыгнуть на возвышение (высота 20... 40 см) двумя ногами со штангой 20...40 кг с последующим отскоком на возвышении (рисунок 27).

И. п. одна нога на опоре, со штангой на плечах, подскоки в ритме (левой ногой 2×25 раз, правой ногой 2×25 раз) (рисунок 28).

И. п. Полуприсед, штанга на коленях рывок штанги ($4 \times 3-4$ раза) (рисунок 29).

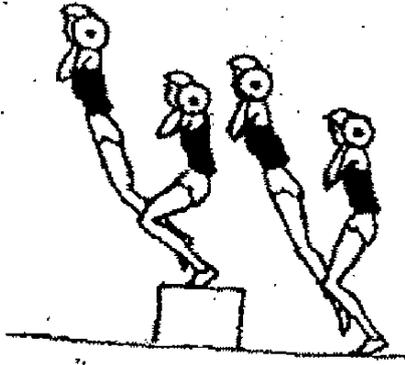


Рисунок 27

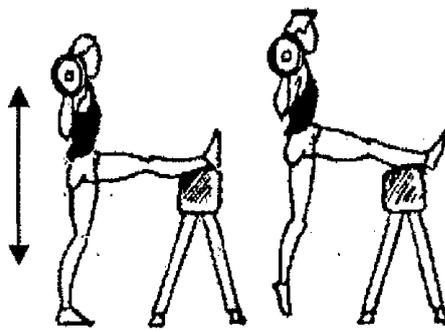


Рисунок 28

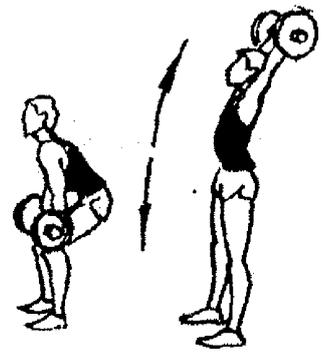


Рисунок 29

Подскоки на двух ногах через две гимнастические скамейки (2×20 отталкиваний) (рисунок 30).

И. п. Лежа спиной на гимнастической скамейке, закрепленной за пятую-шестую перекладину. Подъем туловища вверх (4×10 раз) (рисунок 31).

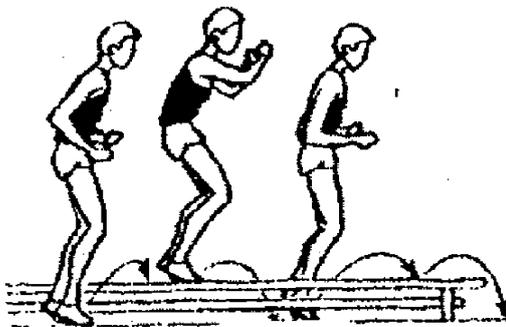


Рисунок 30

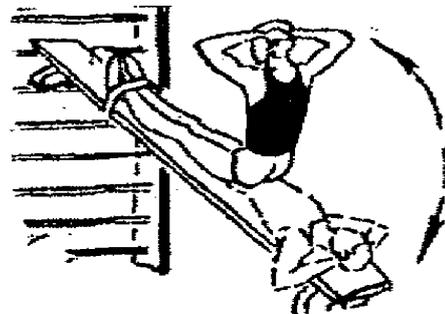


Рисунок 31

И. п. Лежа вниз лицом на гимнастическом коне, ноги закреплены на пятой-шестой перекладине гимнастической стенки в вытянутых прямых руках диски от штанги. Вращение рук со скручиванием туловища (4×10 раз в каждую сторону) (рисунок 32).

И. п. Ноги на ширине плеч. В наклоне подъем диска до уровня груди ($4 \times 20...25$ раз) (рисунок 33).

Перекаты со штангой на плечах 4×30 м с пятки на носок (рисунок 34).

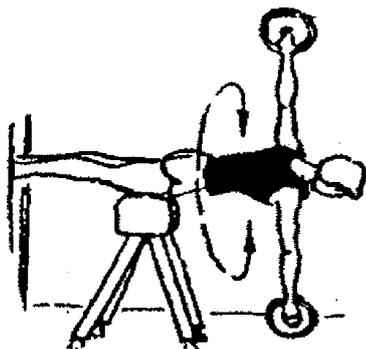


Рисунок 32

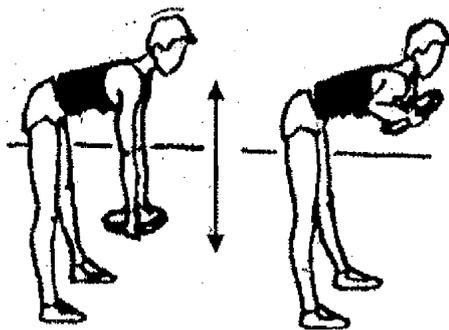


Рисунок 33

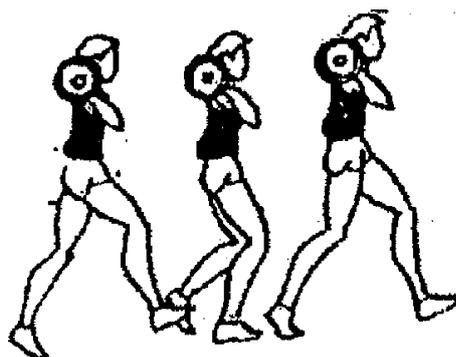


Рисунок 34

Подскоки на двух и одной ноге со скакалкой, на левой ноге 200 раз, правой ноге 200 раз, на двух ногах 300 раз (рисунок 35).

Подскоки сбоку пяти барьеров, поочередно отталкиваясь левой ногой, перенося через барьеры прямую правую ногу (влево 5...7 раз, вправо 5...7 раз) (рисунок 36).



Рисунок 35

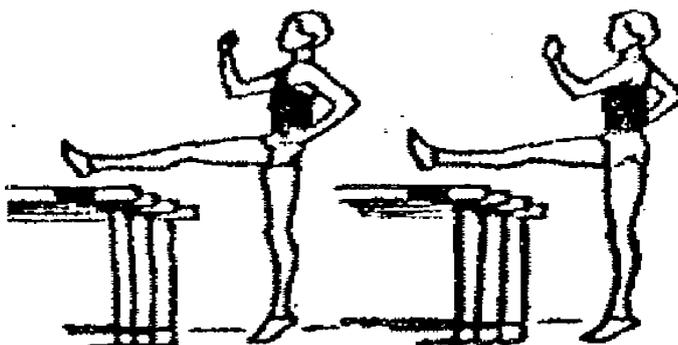


Рисунок 36

С подбега перепрыгнуть двумя ногами резиновый жгут (высокий барьер) 10 × 1 раз (рисунок 37).

И. п. Лежа вниз лицом на гимнастическом коне, стопы обеих ног закреплены за рейки гимнастической стенки. Наклоны вниз-вверх с набивным мячом, диском от штанги за головой, наклоны в ритме (4 × 10 раз) (рисунок 38).



Рисунок 37

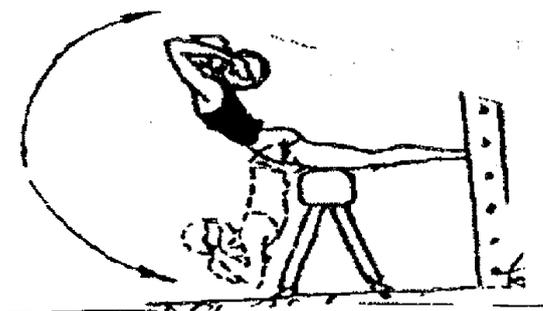
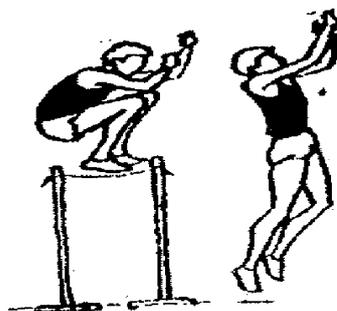


Рисунок 38

Ходьба выпадами со штангой на плечах (4×20 м) (рисунок 39).

Махи прямой ногой с манжетами на стопе в ритме (левой ногой 2×20 раз, правой ногой 2×20 раз) (рисунок 40).

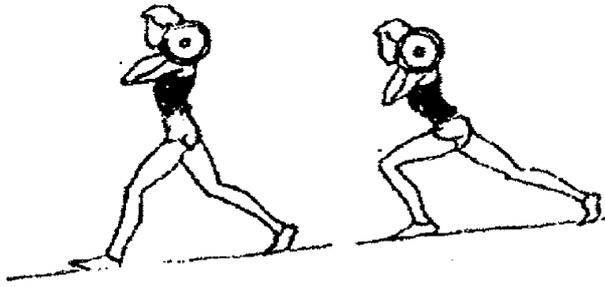


Рисунок 39

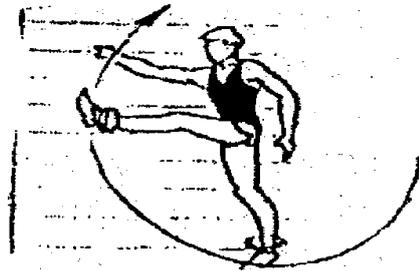


Рисунок 40

И. п. Из полуприседа. Метание набивного мяча вперед (3×10 раз) (рисунок 41).

И. п. Ноги на ширине плеч. Наклон вперед с вытянутыми руками с диском от штанги. Вращение туловища (влево 2×25 раз, вправо 2×25 раз) (рисунок 42).

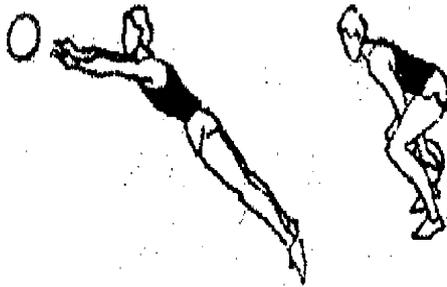


Рисунок 41

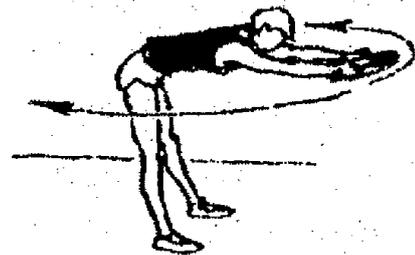


Рисунок 42

Вращение гири над головой на месте или в ходьбе, как предварительное размахивание молота ($4 \times 7-8$ раз в каждую сторону). То же упражнение со штангой в вытянутых вниз руках (2×10 раз в каждую сторону) (рисунок 43).

Со штангой на плечах, поочередно подскоки с продвижением на стопе (на левой ноге 4×10 м, правой ногой 4×10 м) (рисунок 44).

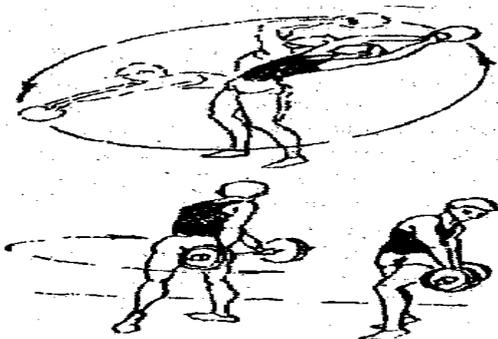


Рисунок 43

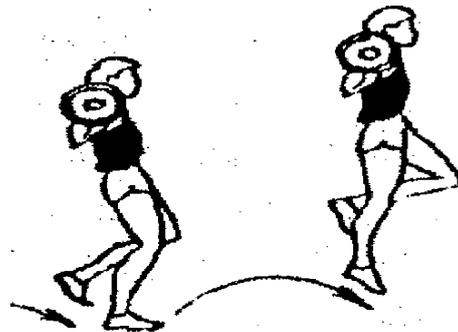


Рисунок 44

И. п. Вставание на носки двух ног с партнером на плечах (3 × 20 раз) (рисунок 45).

Метание набивного мяча поочередно стопой и бедром (левой ногой 3 × 10 раз, правой ногой 3 × 10 раз) (рисунок 46).

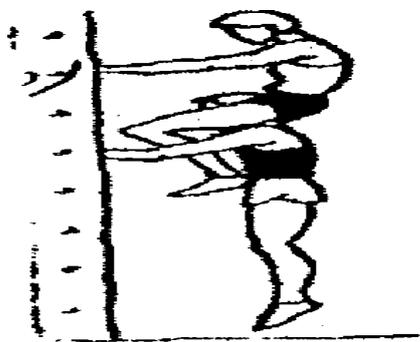


Рисунок 45



Рисунок 46

Стоя поочередно правым, левым боком к гимнастической стойке и держась за нее рукой, в противоположной руке гиря 10-16 кг или гиря на бедре. Выпрыгивание вверх за счет махового движения и отскока (рисунок 47).

Запрыгивание на трибуны (ступеньки) стадиона поочередно левым, правым боком с поясом (3...5 кг). Выполнять стоя на опорной ноге или с подхода с двух-трех шагов (рисунок 48).

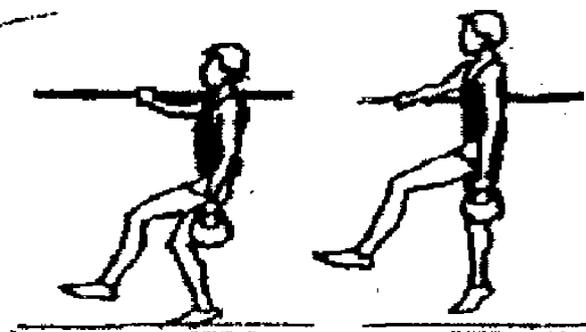


Рисунок 47

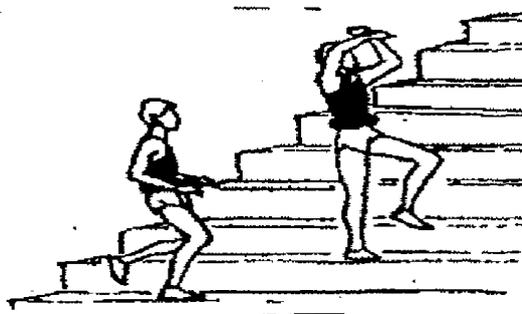


Рисунок 48

2 Примерный комплекс упражнений в круговой тренировке

- 1 Напрыгивание на тумбу высотой до 60 см в шаге со сменой ног.
- 2 Сгибание рук на параллельных брусьях.
- 3 Лежа на спине, руки за головой, поднятие и опускание туловища.
- 4 Выпрыгивание из приседа.
- 5 Подтягивание на высокой перекладине.
- 6 Лежа на спине, руки за головой, поднятие и опускание прямых ног.
- 7 Лежа на спине на гимнастической скамейке (в длину, в руках вес, выпрямлены вниз до пола), поднятие и опускание веса.

На каждой из станций (1-8) упражнения выполняются 30 с, необходимо стремиться за 30 с выполнить не менее 15...20 повторений.

После каждой станции пауза до 60 с.

После каждого круга отдых до 3 мин (всего их от 2 до 4); в интервале восстановительно-корректирующие упражнения (висы, вытягивания, перекаты, растягивания).

Заключение

Разработка и внедрение в процесс подготовки студентов программы, регламентирующей тренировочный процесс и содержащей критерии оценки достигнутых результатов, способствуют повышению эффективности занятий и росту популярности многоборий «Здоровье» как средства оздоровления и активного отдыха.

Все вышеуказанные методы общей силовой подготовки можно использовать в различных сочетаниях. Так, метод максимальных усилий может применяться в комплексе с повторным или круговым методом, а метод до отказа – с повторным, интервальным или круговым.

Список литературы

1 **Писаренко, В. Ф.** Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза: монография / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов, А. А. Минченко. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2017.

2 **Шур, М. М.** Воспитание физических качеств у спортсменов / М. М Шур, М. В. Креер. – Витебск, 2012.

3 **Кобзаренко, Б. Г.** «Школа спринта» / Б. Г. Кобзаренко. – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения. 2011.