

ЭЛЕМЕНТЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



*Из опыта работы
Невеличко Владимира Андреевича,
учителя физической культуры
МБОУ «СОШ № 1» г. Биробиджан*

Элементы атлетической гимнастики как средство развития скоростно-силовых качеств у школьников на уроках физической культуры: из опыта работы Невеличко В.А., учителя физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Биробиджан. – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2013. – 28 с.

Сборник «Элементы атлетической гимнастики как средство развития скоростно-силовых качеств у школьников на уроках физической культуры» рекомендован к печати и практическому применению в ОУ Еврейской автономной области решением редакционно-издательского совета ОГАОУ ДПО «ИПКПР» от 29 ноября 2013 года

Составитель

Н.И. Ленская, старший преподаватель кафедры социально-гуманитарного образования ОблИПКПР

Ответственный редактор

Т.А. Файн, к.п.н., доцент, заведующая кафедрой педагогического менеджмента ОГАОУ ДПО «ИПКПР», действительный член РАСН, член-корреспондент МАНПО, почетный работник общего образования

Ответственный за выпуск

Е.Л. Корниенко, зав. редакционно-издательским отделом ОблИПКПР

Компьютерная верстка

Т.Н. Серга, технический редактор ОблИПКПР

В настоящем сборнике изложен опыт работы учителя по использованию элементов атлетической гимнастики на уроках физической культуры. Педагог раскрывает роль атлетической гимнастики как средства развития скоростно-силовых качеств у школьников с целью повышения уровня физической подготовленности обучающихся, привития интереса к физической культуре, укрепления здоровья школьников, развития двигательных способностей.

Применение специальных средств и методов с учетом возрастных особенностей обучающихся позволяет В.А. Невеличко добиваться высоких спортивных результатов, способствует физическому развитию детей, воспитывает потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Материалы сборника адресованы учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, тренерам-преподавателям ДЮСШ.

© 2013

Содержание

Слово об учителе.....	4
Элементы атлетической гимнастики как средство развития скоростно-силовых качеств у школьников на уроках физической культуры.....	9
Приложение 1. Открытые уроки в 4, 5, 11 классах.....	12
Приложение 2 Секция атлетической гимнастики в школе.....	18
Приложение 3. Комплекс элементов атлетической гимнастики для использования на уроках физической культуры.....	25

Слово об учителе

Владимир Андреевич Невеличко в 1993 году окончил Хабаровский государственный педагогический институт, получив специальность учителя физической культуры. Его общий педагогический стаж составляет 26 лет, в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Биробиджана – 7 лет. В 2009 году В.А. Невеличко получил высшую квалификационную категорию по должности «учитель физической культуры».

Владимир Андреевич – опытный и квалифицированный специалист. Его педагогическая деятельность основана на применении комплексного подхода в преподавании предмета «Физическая культура». Основное внимание педагог уделяет воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формированию потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитанию моральных и волевых качеств. Выполняя важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода, учитель подходит к обучающимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

В ходе выполнения упражнений учитель обращает внимание на технику выполнения, дает общий анализ выполнения упражнения и обращает внимание на технические ошибки. Систематически проводит инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях по всем разделам программы. Отметки по физической и технической подготовленности обучающихся выставляются дифференцированно. При оценке физической подготовленности Владимир Андреевич учитывает как максимальный результат физической подготовленности ученика, так и прирост результата. Причем, индивидуальные достижения обучающихся имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре педагог учитывает и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Педагог широко применяет методы поощрения, словесные одобрения.

Использование учителем личностно-ориентированных технологий находит отражение при выполнении следующих этапов уроков: в 5-7 классах в вводной части урока во время проведения разминки педагог использует упражнения из числа ранее изученных для подготовки определенной группы мышц к работе в основной части урока.

В 8-9 классах педагог включает задание самостоятельно подготовить и провести с группой обучающихся комплекс упражнений, направленных на более эффективное решение определенных учебных задач.

На уроках по разделу программы «Баскетбол» в средних и старших классах Владимир Андреевич использует групповой метод, предусматривающий одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий. Для этого педагог проводит специальную подготовку помощников из числа наиболее подготовленных учеников. Данная индивидуальная работа способствует выявлению одаренности у обучающихся и созданию ситуации успеха.

При обучении двигательным действиям В.А. Невеличко применяет технологию дифференцированного физкультурного образования. В результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах обучающиеся раньше заканчивают выполнение заданий, у них остается больше времени на отдых и восстановление. Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, использует карточки с индивидуальными заданиями (с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки). Так, на уроках по плаванию на этапе усвоения и закрепления навыков плавания, некоторые обучающиеся, имеющие недостаточный уровень физической подготовленности, проплывают 25 м, тогда как обучающиеся с высоким уровнем физической подготовленности (почти 70% класса) – 50-100 метров.

В процессе обучения, как в урочной, так и во внеурочной деятельности Владимир Андреевич применяет информационно-коммуникативные технологии: при составлении рабочих программ, поурочных планов, докладов, методических разработок; использует электронные учебники и образовательные ресурсы на электронных носителях в качестве наглядных пособий, с их иллюстративными, анимационными возможностями при заполнении электронного журнала для общения с обучающимися и их родителями.

Важное место в своей деятельности В.А. Невеличко отводит здоровьесберегающим технологиям. Уроки физической культуры построены оптимально комфортно для детей, учебная нагрузка не противоречит нормативно-правовым требованиям, методы обучения педагог подбирает с учетом сохранения психоэмоционального и физического здоровья обучающихся. С целью поддержания здоровья школьников и формирования у них необходимых навыков здорового образа жизни учитель соблюдает санитарно-гигиенические требования (проветривание спортивного зала, соблюдение светового режима); его ученики участвуют в спортивных праздниках и соревнованиях.

В.А. Невеличко обеспечивает высокое качество уроков путем тщательного отбора современных форм и методов обучения, четкой организации и взаимосвязи всех типов урока, разумного использования спортивного инвентаря и оборудования. Его уроки и учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях проходят эмоционально, на игровой и соревновательной основе.

Благодаря дифференцированному и индивидуальному подходу к обучающимся, использованию межпредметных связей учитель добивается того, что обучающиеся получают сведения из области гигиены, владеют навыками самоконтроля, учатся анализировать, сопоставлять факты, активно оперировать полученными знаниями, умениями и навыками. Регулирование нагрузки на уроке преподаватель осуществляет благодаря правильному выбору методов организации деятельности (фронтальные, групповые, круговые, индивидуальные), целесообразному выбору методов выполнения физических упражнений (поточный, поочередный, одновременный), применению ориентиров, указателей, ограничителей; включению в ход урока упражнений в сопротивлении, применении игр и эстафет, использованию ритмической гимнастики, а также благодаря изменению различных черт техники (положение тела, направление движения, форма траектории, скорости, темпа, ритма).

На уроках Владимир Андреевич успешно решает такие задачи физического воспитания обучающихся, как укрепление здоровья, повышение работоспособности, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, развитие волевых качеств личности, творческих способностей обучающихся и привитие здорового образа жизни. Учитель умеет выстроить систему работы от постановки задач до их решения и анализа результатов. С этой целью он ведет большую внеурочную работу с обучающимися: вовлекает в спортивные секции по баскетболу, пауэрлифтингу, проводит по этим видам спорта соревнования различного уровня.

В.А. Невеличко разработал и внедрил в образовательный процесс программу внеурочной работы по физической культуре на секции атлетической гимнастики. Программа рассчитана на учебный год, в нее вовлечены обучающиеся с 9 по 11 классы. Элементы атлетической гимнастики осваиваются учащимися и на уроках физической культуры при изучении раздела программы «Гимнастика с основами акробатики».

Результативность комплексного подхода педагога к организации учебного процесса подтверждает успешное участие школьников в соревнованиях по баскетболу, пауэрлифтингу и других видах спорта. В своей работе учитель стремится к постоянному совершенствованию педагогического мастерства посредством изучения опыта коллег, новинок педагогической литературы, профессиональной периодики, ресурсов Интернет.

Владимир Андреевич является членом судейской бригады по проведению олимпиады школьников по физической культуре муниципального этапа (2011-2013 годы), по проведению городских и областных соревнований по баскетболу и стритболу (2011-2013 годы); является судьей 1 категории по пауэрлифтингу (2006-2013 годы).

В 2011 году Владимиру Андреевичу Невеличко была объявлена благодарность ОГАОУ ДПО «Институт повышения квалификации педагогических работников» за открытый урок в 11 классе по теме «Использование элементов атлетической гимнастики на уроке физической культуры». Педагог имеет благодарственное письмо Законодательного собрания ЕАО за большой вклад в воспитание и обучение детей в 2012 году, благодарственное письмо комитета образования ЕАО за многолетний добросовестный труд и личный вклад в развитие физической культуры и спорта в 2013 году, ему вручен диплом за первое место в финале чемпионата школьной баскетбольной лиги «Кэс-баскет» в 2013 году. В.А. Невеличко была объявлена благодарность главы муниципального образования «Город Биробиджан» за многолетний добросовестный труд и личный вклад в развитие муниципальной системы образования в 2013 году.

О результатах продуктивной работы учителя физической культуры зримо свидетельствует внушительное количество призовых мест в городских и областных соревнованиях.

Результативность работы учителя

По итогам регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников 2013 года по физической культуре 2 место заняла ученица 9б класса Козлова Оксана, 2 место – Путилов Тимур, ученик 9а класса.

Участие в соревнованиях

Год	Город	Участники	Место
Баскетбол (региональные соревнования)			
24.03.2010	г. Хабаровск	4 участника, 6-8 классы	2
05.05.2010	г. Благовещенск	4 участника, 7-8 классы	2 и 3
07.11.2010	г. Хабаровск	4 участника, 8-9 классы	2
20.11.2010	г. Хабаровск	4 участника, 7-8 классы	3
09.01.2011	г. Хабаровск	9 участников, 5-7 классы	2 и 3
20.02.2011	п. Прогресс Амурская обл.	8 участников, 7-11 классы	1
30.05.2011	г. Владивосток	8 участниц, 7-9 классы	3
15.12.2011	г. Хабаровск	5 участников, 6-8 классы	3
27.02.2012	п. Прогресс Амурской обл.	3 участника, 8-9 классы	2
26.11.2012	г. Хабаровск	6 участников, 8-9 классы	2
25.02.2013	п. Прогресс Амурской обл.	8 участников, 8-11 классы	1
Баскетбол (областные соревнования)			
09.02.2013	г. Биробиджан	10 участников, 8-11 классы	1
Май 2013	«Президентские спортивные игры»	Соревнования среди юношей	1
Май 2013	«Президентские спортивные игры»	Соревнования среди девушек	1
Паэрлифтинг (региональные соревнования)			
08.11.2012	г. Хабаровск	Миллер А.	2
Паэрлифтинг (областные соревнования)			
22.10.2011	г. Биробиджан	Миллер А.	1
05.05.2012	г. Биробиджан	Миллер А.	2
		Онищенко А.	3
		Лемкин В.	3
20.10.2012	г. Биробиджан	Миллер А.	1
		Лемкин В.	2
		Чернов Е.	3
12.12.2012	г. Биробиджан	Миллер А. Чернов Е.	1 3
05.05.2013	г. Биробиджан	Емельянов А.	2
		Миллер А.	1

Год	Город	Участники	Место
Легкая атлетика (областные соревнования)			
14.11.2010	г. Биробиджан	6-7 классы	1
13.11.2011		8-11 классы	1
04.03.2012	г. Биробиджан	Емельянов А. Клещев В. Семенова С. Комлев А.	1 2 1 3
28.04.2012	г. Биробиджан	Ващенко Л. Семенова С. Просина К. Емельянов А.	1 1 2 2
Май 2013	г. Биробиджан «Президентские спортивные игры»	Просина К. Семенова А. МБОУ «СОШ №1»	3 1 1
Плавание			
Май 2013	г. Биробиджан «Президентские спортивные игры»	Семенова А. Солопов В. Сошенко А. МБОУ «СОШ №1» среди девушек, МБОУ «СОШ №1» среди юношей.	2 2 1 1 1
Пулевая стрельба из пневматического пистолета			
Май 2013	г. Биробиджан «Президентские спортивные игры»	Алешин Л. Власов Е. Журавлев В. Козлов Д. Четкаускас Д. МБОУ «СОШ №1»	1 1 1 1 1 1
Стритбол			
19.07.2012	г. Биробиджан	Макеев Д. Авшарян А. Гагин В.	3 3 1
11.08.2012	г. Биробиджан	6 участников 3 участника	1 2

Анализ показателей результативности В.А. Невеличко подтверждает положительную динамику развития физических качеств обучающихся. Это свидетельствует о рациональном построении учебной и внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура», об организации работы в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями обучающихся.

*Н.И. Ленская, старший преподаватель
кафедры социально-гуманитарного образования ОбЛИПКПР*

Элементы атлетической гимнастики как средство развития скоростно-силовых качеств у школьников на уроках физической культуры

В наше непростое время, как никогда ранее, требуется умение постоять за себя, не спастись в трагической либо экстремальной ситуации, быть готовым к службе в армии. Стать сильным и ловким, совершенствуя тело и дух, можно путем систематических занятий атлетической гимнастикой. Крепкие и сильные мышцы необходимы человеку еще и для того, чтобы быть здоровым, укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма.

Быть сильным, иметь красивое мускулистое тело – это важно для каждого человека. Красивый человек легче шагает по жизни. Он больше уверен в себе, и от этого ему многое удастся. На мужчину с сильным тренированным телом приятно смотреть, ему хочется подражать, он – словно живая реклама физкультуре и спорту.

Цель моей деятельности на уроках физической культуры – убедить школьников в целесообразности и пользе занятий атлетической гимнастикой, без которой невозможны высокие результаты ни в одном виде спорта.

Уроки с использованием атлетической гимнастики кроме достижения внешних, косметических эффектов, решают ряд насущных проблем:

- *способствуют развитию силы,* известно, что у юношей в 13-16 лет происходит активный период развития мышечной массы, а одним из основных показателей,

характеризующих физическую подготовку, является именно сила;

- *подготовка юношей к службе в армии* не только физически, но и морально (второе условие как раз и достигается совершенствованием мышц тела, развитием силы);
- *воспитание моральных качеств, укрепление дисциплины.*

Атлетическая гимнастика – это прежде всего оздоровительная система, функционально воздействующая на сердечно-сосудистую систему, обменные процессы, мускулатуру, нервную систему.

Задача, которая логически вытекает отсюда, другие виды спорта в такой мере не решают: сделать тело красивым. Это единственный вид спорта, в котором можно направленно формировать свое телосложение.

Сама красота прекрасна, но если за ней не стоит здоровье, то это уже пустая красота. Не размер мышц определяет красоту, а их соразмерность.

Вводный комплекс (проводится в 1-й четверти)

Осень – лучшее время для занятий, проведения атлетических тренировок. Именно в осенние дни, в начале учебного года, после летних каникул, когда организм окреп и не ощущает нехватки витаминов, серьезные планомерные тренировки особенно эффективны.

Основную часть обучающихся можно отнести к уровню начинающей



атлетической подготовки, поэтому, на мой взгляд, начальная атлетическая подготовка может строиться на базе *мезоциклов* и *микроциклов*.

Главное в последовательности этих циклов состоит в том, чтобы обучающиеся смогли увеличивать на последнем витке свою работоспособность. Мышцы в первые месяцы, а иногда и годы, активно и стабильно реагируют на воздействия отягощений. Главное в этот период – постепенность в наращивании нагрузок. Определенный хаос может внести и частое чередование циклов. Поэтому я не меняю избранную методику.

На основании опыта нескольких лет работы в школе я пришел к выводу, что занятия в новом учебном году необходимо начинать с вводного комплекса, рассчитанного на 1,5 месяца.

Цель *первого вводного комплекса* – помочь обучающимся втянуться в работу, приобрести привычку тренироваться.

Начинаем с одного подхода, потом переходим к двум, а затем и к трем подходам. На уроках в 1-й четверти на этот вид физических упражнений вводного комплекса я отвожу 10 минут.

Задания первого, вводного, комплекса состоят из упражнений для мышц брюшного пресса, а также отжимания от пола на руках, от скамейки, от пола – ноги на скамейке, выпрыгивания вверх из положения сидя, прыжки вперед из положения сидя, поднимания на носки, задерживаясь в верхнем положении 2 секунды. Количество повторений дается индивидуально.

Второй комплекс (проводится во 2-й четверти в течение 1,5 месяцев).

Во второй четверти я увеличиваю время на занятия атлетической гимнастикой и уже 15 минут отвожу для работы на спортивных снарядах.

Упражнения на первый взгляд могут показаться простыми, на самом деле они дают приличную нагрузку практически на все группы мышц и подбираются таким образом, чтобы указанное количество повторений давалось с напряжением. Между упражнениями – отдых до одной минуты. Во время тренировки дышать обучающимся необходимо свободно и ритмично:

Упражнения второго комплекса:

1. Отжимание от пола. (3x10-15)
2. Подтягивание на перекладине (3x10-12)
3. Подтягивание, хват обратный (3x1-12)
4. Отжимание от брусьев (3x10-15)
5. Подтягивание до касания затылком (3x10-15)
6. Лазание по канату 6 м. (3x3)

Третий комплекс (проводится в 3-й четверти в течение 2,5 месяцев).

В третьем комплексе, рассчитанном на 2,5 месяца, я в основном использую упражнения на гимнастической стенке. Задания беру из журналов «Физическая культура в школе». Регулярно, каждую неделю, меняю задания, что способствует выработке стойкого интереса обучающихся. Также использую ходьбу в полном



приседе в сочетании с прыжками вперед.

Известно, что для спортивных игр, таких как баскетбол и волейбол, одним из необходимых физических качеств является *прыгучесть*. Используя интегративный характер атлетической гимнастики, для развития скоростно-силового качества я разработал следующие комплексы:

- Прыжки через гимнастические скамейки – длина 8-9 м, далее – спокойная ходьба до 4-5 м.

- Прыжки вперед из полного приседа длина 8-9 м.

В зависимости от возраста обучающихся и их уровня физической подготовленности количество подходов доводится до 4-5.

В рамках третьего комплекса периодически провожу 10-минутную круговую тренировку, в которую включаю задания по «станциям» (количество «станций» зависит от количества обучающихся в классе):

- 1 «станция». Отжимание в упоре лежа.

- 2 «станция». Приседание с набивным мячом за головой.

- 3 «станция». Выпрыгивание из положения сидя вверх с набивным мячом за головой.

- 4 «станция». Подъем туловища из положения лежа.

- 5 «станция». Подъем ног из положения лежа до прямого угла.

- 6 «станция». Велотренажер.

- 7 «станция». Стэптренажер.

- 8 «станция». Жим гантелей вверх стоя.

Обучающиеся работают на «станции» в течение 10-15 секунд, затем выполняют переход на следующую «станцию» по часовой стрелке. Такой метод учитывает возрастные особенности обучающихся и отвечает их динамическим потребностям и запросам в разнообразии форм и видов деятельности, но основная его функция заключается в том, что он позволяет решить задачу дальнейшего продвижения физического развития учеников.

Повышению эффективности атлетических тренировок и активизации процессов восстановления способствует рациональное распределение нагрузок в различных по длительности тренировочных циклах.

Тренировки основаны на взаимоотношении процессов утомления и восстановления, иными словами, я организую занятия по принципу чередования более и менее высоких нагрузок и отдыха. Часть занятий в микроцикле выполняет «ряд основной нагрузочной фазы», тогда как другие проводятся в облегченном варианте. Положительный эффект тренировок достигается в том случае, когда после одного или нескольких микроциклов, каждый из которых усугубляет вызванное предыдущим утомление, следует относительно разгрузочный, позволяющий восстановить функциональные возможности организма и обеспечить эффективное протекание адаптационных процессов. Итак, элементы занятия подбираю таким образом, чтобы нагрузки носили волнообразный характер.

В 2011/2012, 2012/2013 учебных годах моя основная учебная работа по атлетической гимнастике выполнялась в основном 1-4 классах начальной школы. Для работы с этой возрастной группой я разработал комплекс элементов атлетической гимнастики с учетом физиологических особенностей организма

младших школьников и успешно использую его на всех своих уроках. Он также основан на принципе волнообразной нагрузки и включает в себя чередование приседаний и выпрыгиваний из положения сидя вверх:

1. Приседание – 10 раз.
2. Выпрыгивание – 10 раз.

Эти упражнения даются без отдыха.

Когда обучающиеся освоят свободное выполнение этих заданий, они переходят к выполнению этих упражнений в трех подходах без отдыха.

После завершения комплекса обязательно даю упражнения на растягивание.

Сопоставление результатов сдачи контрольных нормативов в начале и конце учебного года позволяет сделать вывод, что выполнение обучающимися 10-минутных комплексов атлетической направленности в течение года помогает улучшить результат в таких упражнениях как

- прыжок в длину с места;
- подтягивание в висе;
- подъем туловища из положения лежа на количество раз за одну минуту;
- отжимание в упоре лежа.

В 2012 – 2013 учебном году при сдаче нормативов в 11 классах юноши выполнял:

- прыжок в длину с места
- от 190 до 270 см (норма – 90-240 см)
- подтягивание в висе
- от 7 до 20 раз (норма – 7-12 раз)
- подъем туловища из положения лежа
- от 40 до 70 раз (норма – 40-50 раз)
- отжимание в упоре лежа
- от 40 до 70 раз (норма – 32-42 раз).

Приложение 1.

ОТКРЫТЫЕ УРОКИ В 4, 5, 11 КЛАССАХ

УРОК №1

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 4 КЛАССЕ

Тема урока: комбинированная эстафета с элементами баскетбола.

Цель урока: закрепление навыков и умений в эстафете с элементами баскетбола.

Задачи урока:

- Закрепить навыки ведения баскетбольного мяча.
- Развивать координационные способности, внимание и быстроту движений.
- Воспитывать настойчивость в достижении цели.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи – 2
- обручи – 2
- набивные мячи – 2

- клюшки хоккейные – 2
- малые мячи – 2

Ход урока

1. Вводная часть – 8 минут.

- Построение, объявление темы, постановка цели урока – 30 сек.
- Строевые упражнения – 30 сек.
- СБУ – 2 мин.
- ОРУ в движении – 5 мин.
- а) руки на плечи – круговые движения вперед – на 4, назад – на 4;
- б) руки на плечи: сведение рук на 1 – вперед, на 2 – назад;
- в) правая рука вверх, левая – вниз, отведение назад на 1-2, смена рук на 3-4;
- г) наклон к левой ноге на 1, на 2 – выпрямиться, на 3 – к правой, на 4 – выпрямиться;
- д) руки в замок перед грудью. На 1-2 – выпрямление вперед, на 3-4 – вверх;
- е) ходьба в полуприседе 6-8 метров;
- ж) прыжки вперед из полного приседа – 6-8 метров.

2. Основная часть – 30 минут.

1. Комплекс атлетической направленности – 15 минут.

- Приседание – 10 раз – выпрыгивание вверх – 10 раз – 3 подхода без отдыха между ними;
- Упражнение на гибкость. Стойка – ноги вместе, колени не сгибать – наклоны вперед-вниз – 20 раз;
- Отжимание от пола в упоре лежа
 - мальчики – 20 раз
 - девочки – 10 раз

(если выполняют легко – сделать 2 подхода).

2. Комбинированная эстафета – 15 минут.

- бег с передачей эстафетной палочки – 8 м
- ведение баскетбольного мяча – 8 м
- ведение с обводкой набивных мячей — 8 м
- челночный бег с ведением баскетбольного мяча 4x4 м
- прыжки вперед – мяч зажат между коленей – 8 м
- ведение мяча – обратное ведение – передача после 2-х шагов – 8 м
- бег парами приставными шагами в обручах – 8 м
- ведение мяча клюшкой – 8 м
- ведение мяча обручем – 8 м
- бег с передачей эстафетной палочки 8 м

3. Заключительная часть – 7 минут.

- спокойная ходьба по залу;
- упражнения на формирование осанки;
- упражнение на внимание. Игра “Класс”;
- подведение итогов урока;
- домашнее задание: отжимание в упоре лежа: мальчики – 25 раз, девочки – 12 раз.

УРОК № 2

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 5 КЛАССЕ

Тема урока: баскетбол. Передача и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в движении.

Цели урока:

- Совершенствование передачи и ловли мяча на месте.
- Закрепление ведения мяча на месте и в движении.
- Разучивание передачи мяча в движении.

Задачи урока:

- Совершенствовать передачу и ловлю мяча на месте.
- Закрепить ведение мяча на месте и в движении.
- Разучить передачу мяча в движении.
- Развивать двигательные способности и координацию.
- Сплотить коллектив и выявить лидерские качества.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи – 10-15
- Скамейки – 2
- Стойки баскетбольные – 6

Ход урока

1. Вводная часть – 10 мин:

- а) построение, объявление темы, постановка цели урока – 30 сек.
- б) Строевые упражнения – 30 сек.
- в) Ходьба и СБУ (с захлестом голени, с подниманием бедра, с прямыми ногами вперед, приставными шагами) 4 мин.
- г) ОРУ в движении 5 мин.

2. Основная часть – 30 мин.:

а) Комплекс атлетической направленности: 10 мин.

- прыжки через скамейку – 8 м
- ходьба 4 м
- прыжки с полного приседа вперед 8 м

(Повторить 2 подхода)

б) Упражнения на гибкость:

наклоны вперед из положения стоя – ноги вместе, колени не сгибать – 1 мин.

в) Отжимание от пола в упоре:

- мальчики – ноги на скамейке – 20 раз
- девочки – руки на скамейке – 12 раз

г) Баскетбол:

- передача и ловля мяча в парах от груди – 20-30 раз
- передача от плеча 20-30 раз
- ведение мяча правой и левой рукой с обходом специальных стоек различными способами передача мяча в



движении

- эстафета с элементами передачи и ловли мяча.

Класс делится на 2 команды. Капитаны выходят вперед. Команды стоят в колонне напротив капитанов. По свистку капитан делает передачу первому игроку в колонне – тот возвращает мяч капитану и присаживается, давая возможность следующему игроку произвести передачу, и т.д., пока все участники не сделают передачи от плеча. Побеждает команда первой выполнившая задание. (Игра ведется до 10 очков).

3. Заключительная часть – 5 мин.:

- спокойная ходьба;
- упражнения на восстановление дыхания;
- подведение итогов занятия;
- домашнее задание: подъем туловища за 1 минуту:

мальчики – 40 раз

девочки – 30 раз.

УРОК № 3

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 11 КЛАССЕ

Тема урока: лазание по канату. Элементы атлетической гимнастики.

Цель урока – развитие силы для совершенствования умений лазания по канату.

Задачи урока:

- Обеспечить усвоение основных навыков и умений.
- Способствовать развитию ловкости, скоростно-силовых качеств, координации движений.
- Воспитывать волевые качества.

Инвентарь:

- канат – 2,
- гири – 6, степы – 6,
- штанга – 2,
- блины от штанги – 6,
- гантели – 6,
- скакалка – 2,
- гимнастический мат – 8.

ХОД УРОКА	Дозировка	Развитие личностных качеств.
Организационная часть - построение, рапорт, приветствие - объявление темы и задач урока.	3 минуты	- дисциплинированность, - эффективное внимание
Вводная часть • Строевые упражнения. • СБУ (см. Карточки к уроку № 3). • ОРУ в движении (см. Карточки к уроку № 3).	5 минут	- координация движений, - скоростно-силовые качества

1. Комплекс СБУ (специальные беговые упражнения)

- а) Бег с захлестом голени назад.
- б) Бег с высоким подниманием бедра.
- в) Бег с прямыми ногами вперед.
- г) Бег с прямыми ногами назад.
- д) Бег приставными шагами вправо.
- е) Бег приставными шагами влево.
- ж) Бег приставными шагами вправо-влево.

2. Комплекс ОРУ (общеразвивающие упражнения) в движении:

Упражнения выполняются в движении в колонне:

- а) Руки на плечи, круговые движения вперед и назад (*повторить 16 раз*);
- б) Руки у груди, локти в стороны на уровне плеч. На счет 1,2 – разведение согнутых рук перед собой; на 3,4 – поворот корпуса влево, разведение прямых рук в стороны; на 5,6 – разведение согнутых рук перед собой, на 7,8 – поворот корпуса вправо, разведение прямых рук в стороны.
- в) Руки вперед перед собой, пальцы разведены, с силой сжимать и разжимать пальцы – 16 раз.
- г) Круговые вращения кистями вовнутрь, наружу – 16 раз.
- д) Руки на пояс. Круговые движения головой вправо – влево по 4 раза в каждую сторону.
- е) Ходьба присев, длинным шагом (“гусиный шаг”) 15 м.
- ж) Ходьба на пятках, носках, внешней и внутренней сторонах стопы по 10 мин.
- з) 1 – Подняться на носках, руки через стороны вверх;
2 – И.п.

Для эффективного освоения упражнений и комплексов я в первую очередь учу



школьников мысленно «проследить» каждое упражнение перед его выполнением – это увеличивает степень готовности к восприятию нагрузки, помогает полностью сосредоточиться на работающих мышцах во время выполнения упражнений, как можно сильнее сокращать мышцы, думать о сокращающихся мышцах, ощущать вес отягощения на всей амплитуде. Величина мышечных напряжений не должна быть

большой. Стараюсь, чтобы тренировка не превращалась в изнурительную работу. Всегда напоминаю учащимся, что в паузах между подходами не следует отвлекаться, что необходимо постоянно сохранять положительную ориентацию мышления. Занимающийся должен быть ориентирован на достижение целей, поставленных пред собой, верить в возможность их достижения. От ступени к ступени стремиться только вверх, черпать силы в воображении, поскольку

воображение оказывает очень большое влияние на результаты тренировок и дух необходимо тренировать вместе с телом. Для достижения любой цели в жизни обязателен психологический настрой. Учю ребят на каждом занятии думать о том, что сегодня они сделали еще один шаг вперед по долгому и трудному пути, ведущему к цели, что упражнения, выполняемые сейчас, получаются лучше, чем накануне, что мышцы с каждым днем становятся все крепче и крепче.

Если ученики увлеклись элементами атлетической гимнастикой и захотели совершенствовать навыки, полученные на уроках, для таких обучающихся я разработал занятия в секции атлетической гимнастики.

Приложение 2

Секция атлетической гимнастики в школе

Опыт нескольких лет работы в секции спортивного атлетизма в школе, анализ результатов истекшего года при составлении программы на новый учебный год, внесение неизбежных коррективов в уже составленный календарно-тематический план и ход занятий, фиксирование эффективности и результатов тренировок – все это позволяет мне сделать некоторые выводы.

В атлетической гимнастике, как и в любом виде спорта, достижение спортивных результатов невозможно без *научно обоснованного планирования тренировочного процесса*, так как попытки простого наращивания тренировочных нагрузок, являющегося неременным условием роста тренированности занимающихся, неизбежно приводят к перенапряжению и перетренированности.

Юношей, занимающихся в школьной секции, можно отнести к уровню начальной атлетической подготовки, поэтому, на мой взгляд, начальная атлетическая подготовка может строиться на базе *мезоциклов и микроциклов*.

Главное в последовательности этих циклов состоит в том, чтобы, повышая интерес, азарт, желание тренироваться, обучающиеся смогли *увеличивать на каждом витке свою работоспособность*.

Начинающий атлет не должен торопиться применять все те методические рекомендации, которые он получил от учителя. Лишь исчерпав возможности простых способов развития силы и мышечной массы, необходимо перейти к более сложному. Мышцы в первые месяцы, а иногда и годы, активно и стабильно реагируют на воздействие отягощений. Главное в этот период – *постепенность в наращивании нагрузок*. Определенный хаос может внести и частое чередование циклов.

На основании опыта нескольких лет работы в школьной секции я пришел к выводу, что занятия в секции атлетической гимнастики в новом учебном году необходимо начинать с вводного комплекса, рассчитанного на 1 месяц.

Цель первого вводного комплекса – помочь обучающимся втянуться в работу, приобрести привычку тренироваться и соблюдать режим. Для выполнения этих упражнений не потребуются никакие снаряды, кроме гимнастической палки, которую легко можно сделать самим.

Начинать выполнение нужно с одного подхода. Это значит, что, закончив одно упражнение, необходимо переходить к другому. Через неделю занятий, если не

появится никаких неприятных ощущений, можно перейти на два подхода, то есть, проделав упражнение, отдохнуть 1-2 минуты и выполнить его вновь. Еще через неделю можно делать три подхода.

Итак, проветрив помещение и надев костюм, мы начинаем разминку. В нее входят ходьба с высоким подниманием бедра (3 минуты), несколько упражнений для всех суставов: наклоны, вращение головой, руками, туловищем, тазом, наклоны вперед, в стороны, назад. Приятное ощущение тепла во всем теле – сигнал, что организм к работе готов.

Первые три упражнения – для брюшного пресса. Они усилят кровообращение и дополнительно подготовят организм к работе.

Закончив разминку, переходим к упражнениям вводного комплекса:

1. Поднимание и опускание туловища.

Поднимая туловище, согнуться к коленям, опуская, коснуться спиной пола. 1 подход, 12 повторений (1x12).

2. Лежа на спине, руками, вытянутыми за голову, взяться за края мата. Поднимание и опускание прямых ног. I подход, 12 повторений (1x12).

3. И.П. – о.с. Положить на плечи гимнастическую палку. Теперь наклоняться вперед так, чтобы туловище с ногами составляло прямой угол. Вращение корпуса. Правым концом палки доставать левую ногу, а левым – правую (1x25).

4. Подтягивание на перекладине. В трех подходах подтянуться столько раз, сколько сможет обучающийся.

5. Отжимание от пола. Руки поставить на пол чуть шире плеч (3x8).

6. Упор на двух руках на брусьях. Сгибая руки, опускайтесь между жердями. Вернуться в исходное положение (3x6).

7. Взяться руками за спинку стула. Поднимание стула на прямых руках вперед-вверх. Это упражнение для дельтовидных мышц плеч (3x8).

8. Лежа на спине между двух стульев, повернутых спинками друг к другу. На спинках – гимнастическая палка. Подтягивание, как и в упражнении № 4, но обратным хватом, то есть руки повернуты ладонями к себе. Это упражнение для бицепсов и широчайших мышц спины. В трех подходах подтягиваться столько, сколько смогут обучающиеся.

9. Сидя на полу спиной к стулу, ладонями опереться о сидение. Разгибать руки. Это упражнение для трицепсов (3x8).

10. Лежа животом на стуле или скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Поднимать туловище. Это упражнение для мышц спины (3x6).

11. Стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. Глубоко присесть, а затем выпрыгнуть вверх, мягко приземлиться на носки, снова присесть. Упражнение для мышц ног (2x10).

12. Стоя, под носки положить брусок высотой 3-5 см, руками взяться за подоконник или спинку стула. Поднимание на носки, задерживаясь в верхнем положении 2 с. (2x12).

Закончить тренировку легким бегом (10-15 минут). Упражнение выполнять плавно и равномерно, не торопясь. Первые тренировки не должны занимать более 25-30 минут.

Таким образом, позанимавшись четыре недели без отягощений и достаточно

окрепнув, ребята переходят ко **второму комплексу**, повышающему нагрузку. Помогут в этом гантели и резиновые бинты.

Предлагаемые ниже упражнения могут на первый взгляд показаться простыми, на самом деле они дают приличную нагрузку практически на все группы мышц. Занятия по этому комплексу проводят в течение двух месяцев. И только после этого следует переходить к более сложным комплексам. Гантели и эспандеры подбираются таким образом, чтобы указанное количество повторений давалось с напряжением. Между подходами отдых до одной минуты, между упражнениями до двух минут. Во время тренировки дышать обучающимся необходимо свободно и ритмично. Как всегда перед занятиями сделать разминку. (Описание упражнений дано в приложении, рисунок № 1)

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Руки на ширине плеч. Упражнение можно усложнить, если положить ноги на стул или скамейку (3x10).

2. Подтягивание на перекладине (3x8, 10 раз).

3. Отжимание от брусьев (3x8).

4. Попеременные жимы гантелей от плеча стоя (3x10).

5. Попеременное сгибание рук с гантелями стоя (3x10).

6. Сидя на скамейке, руку с гантелью выпрямить над головой. Сгибание и разгибание руки, прижимая локоть к голове (3x10).

7. Встать на бинт, перекинуть его через плечи, концы в руках прижаты к груди. Приседания (3x10).

8. Сгибание рук в запястьях с гантелями (3x10).

9. Сгибание рук в запястьях с обратным хватом (3x10).

10. Лежа на полу, ноги закреплены, слегка согнуты в коленях, руки за головой. Поднимание туловища до касания коленей грудью (3x10).

11. Лежа на полу, руки за головой. Поднимание прямых ног (3x10).

В тренировке должно выполняться уже по 4 подхода, по 8-10 повторений. Вообще число повторений во многом зависит от типа телосложения и нервной системы занимающихся. Поэтому я стараюсь экспериментировать, наблюдать и вносить необходимые изменения для каждого занимающегося индивидуально. На протяжении всей работы я убедился в том, что составленный мною комплекс благоприятно сказывается на здоровье и развитии ребят. Я составлял его, учитывая советы Джона Вейдера, специалиста в области бодибилдинга и не менее известного культуриста Арнольда Шварценеггера.

Последовательность упражнений в комплексе следующая:

Обычно прорабатываются мышцы сверху вниз: грудь, спина, плечи, ноги. Очень важно распределять паузы между подходами. Обычно их продолжительность 2-2,5 минуты. Итак, подробнее об упражнениях **третьего** месяца занятий (рис. № 2 дан в приложении).

грудь:

1. Лежа на горизонтальной скамейке со штангой. Хват широкий (4x8).

2. Лежа на горизонтальной скамейке, разводите гантели в сторону (4x8).

3. Отжимание на брусьях. Упражнение можно усложнить, воспользовавшись отягощением (4x8).

спина:

1. Вис на перекладине. Подтягивание до касания затылком грифа. Хват широкий. 4 подхода с максимальным количеством повторений.
2. Стоя в наклоне. Тяга штанги к животу. Хват средний (4x8).

плечи:

1. Стоя, штанга за головой на плечах. Жим штанги широким хватом (4x8).

бицепсы:

1. Стоя, штанга в опущенных руках. Хват средний. Сгибание рук в локтевых суставах (подъем на бицепсы) (4x8,10).
2. Сидя, гантели в опущенных руках. Попеременное сгибание руки и локтевых суставах (4x8).

трицепсы:

1. Стоя, штанга за головой в согнутых руках. Не меняя положения локтей, разгибать руки в локтевых суставах (французский жим) (4x8).
2. Упор лежа. Руки соприкасаются пальцами, обращенными внутрь. Отжимание (4x10).

ноги:

1. Приседание со штангой на плечах. Спину держать вертикально (4x8,10).
2. Ходьба выпадами со штангой на плечах (4x10).

пресс:

1. Подъем туловища на наклонной доске в положении лежа (2x25,30).
2. Подъем ног лежа на наклонной скамье (2x25,30).

Тема, над которой я работаю, несомненно, одна из самых привлекательных в атлетической гимнастике, ведь для начинающих возможность увеличить мышечную массу – главная причина, заставляющая взяться за тяжести. Замедление или приостановление роста мышечной массы тренирующихся относится к числу наиболее распространенных проявлений застоя в атлетизме.

Утверждение о том, что в атлетической гимнастике и вообще в спорте можно «накачать» мышцы путем многократного выполнения упражнений с небольшими отягощениями, не соответствует действительности. Эти утверждения противоречат и законам физиологии. Во время тренировки происходит снижение количества белков в мышцах, а в период отдыха происходит восстановление и сверхвосстановление. Мышцы растут только в период отдыха, и поэтому повышение нагрузок ведет к перетренированности и может отрицательно сказываться на здоровье ребят. А самое нежелательное последствие этого – остановка процесса роста силы и массы, даже незначительных достижений и, как правило, это гасит энтузиазм и ребята прекращают занятия спортом.

Предлагаемый мною комплекс упражнений помогает поднять начинающих атлетов еще на одну ступеньку выше в физическом развитии, способствует дальнейшему приросту силы и мышечной массы. Правильное распределение нагрузок в различных по длительности тренировочных циклах способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности атлетических тренировок в этом комплексе.

В микроцикле тренировки основаны на взаимоотношении процессов утомления и восстановления, иными словами, организуются по принципу

чередования более и менее высоких нагрузок и отдыха. Часть занятий в микроцикле выполняет роль «основной нагрузочной фазы», тогда как другие проводятся в облегченном варианте. Положительный эффект тренировок достигается в том случае, когда после одного или нескольких микроциклов, каждый из которых усугубляет вызванное предыдущим утомление, следует относительно разгрузочный, позволяющий восстановить функциональные возможности и обеспечить эффективное протекание адаптационных процессов.

Итак, в мезоцикле, построенном на микроцикле с трехдневной системой занятий, тренировки строятся исходя из четырех микроциклов. В каждом объеме нагрузки носит волнообразный характер, причем то же самое присуще всему мезоциклу.

Тренировочные дни	Микроциклы и объем нагрузок на занятиях			
	1	2	3	4
понедельник	большой	средний	большой	малый
среда	малый	малый	малый	средний
пятница	малый	малый	малый	малый

Пользоваться этой таблицей необходимо следующим образом:

В *большом* объеме нагрузок для начинающих 6 подходов – 6 повторений на группу мышц.

Шесть подходов по шесть повторений в целом составляет 36 повторений. Необходимо сохранить это число и в следующем занятии микроцикла.

В *среднем* объеме нагрузок – 4 подхода – 9 повторений.

В *малом* объеме нагрузок – 3 подхода – 12 повторений.

Исходя из всего выше сказанного, на следующие 4 месяца занятий я использую следующие упражнения (рис. № 3 дан в приложении):

грудь:

1. Жим широким хватом, лежа на горизонтальной скамейке.
2. Отжимание на брусьях.

спина:

1. Стоя в наклоне. Тяга штанги к животу, хват средний.
2. Становая тяга.

плечи:

1. Стоя жим штанги от груди.
2. Разведение рук с гантелями в стороны стоя.

бицепсы:

1. Попеременное сгибание рук с гантелями стоя.
2. Сидя, гантель в руке, локоть упереть в колено. Сгибать и разгибать в локте.

трицепсы:

1. Трицепсовый жим лежа узким хватом.
2. Лежа на горизонтальной скамейке, гантель над грудью в выпрямленных руках. Сгибать и выпрямлять руки, оставляя локти неподвижными.

ноги:

1. Приседание со штангой на плечах. Спину держать вертикально.
2. Приседание Гаккеншмидта с гирей за спиной.

пресс:

1. Подъем туловища в положении лежа.

2. Подъем ног на наклонной скамье.

После того, как я ознакомлю ребят с упражнениями и комплексами, обязательно даю им рекомендации, без которых невозможно достичь успеха в атлетизме.

1. Прежде всего занимающийся должен быть ориентирован на достижение своих целей, поставленных перед собой. Верить в возможность их достижения. Что обучающийся сможет себе представить, того он и добьется. От ступени к ступени стремиться только вверх, черпать силы в воображении. Воображение оказывает очень большое влияние на результативность тренировок. Дух необходимо тренировать и развивать вместе с телом.

2. Отягощения должны быть достаточно большими. Лучшие результаты достигаются применением таких весов, чтобы в одном подходе выполнялось от 6 до 12 повторений с предельным усилением в последних 1-2 повторениях.

3. Величина мышечных напряжений не должна быть предельно большой. Не следует применять отягощения, с которыми ученик способен выполнить 1-3 повторения.

4. Тренировка не должна превращаться в изнурительную работу, ибо энергообеспечение работы и пластического обмена будет покрываться за счет совершенно иных механизмов, которые не ведут к значительному увеличению мышечной массы.

5. Переходить к упражнениям, развивающим очередную мышечную группу, следует только выполнив требуемое число подходов во время упражнений, тренирующих предыдущую мышечную группу.

6. В паузах между подходами также не следует отвлекаться.

Занятия по всем комплексам нужно начинать с разминки, выделяя на нее 5-10 минут: бег, 3 минуты прыжки через скакалку, гимнастика, упражнения на растягивание. Как только появится легкая испарина, можно переходить к *основной* части. В заключительной части, на которую отводят 15 минут, мы предпочитаем игру в баскетбол.

Нельзя не сказать о сопутствующих факторах, без которых невозможен успех в атлетизме. На тренировках ребята получают необходимые знания о питании, без которого невозможен успех. Важное место в рационе должны занимать белки: молоко, сыр, творог, мясо, говядина, птица, рыба, яйца. 3-4 раза в день желательно есть фрукты и овощи, которые богаты витаминами. В спортивном рационе должны быть салаты из свежих овощей (особенно морковный с растительным маслом или сметаной). А весной или зимой, когда ощущается недостаток в свежих овощах, предварительно посоветовавшись с врачом, принимать препараты витаминов С, А, В, Е, Д, пророщенные пшеничные зерна, которые одновременно способствуют увеличению веса. Прекрасным источником энергии служат зерновые продукты, гречневая, овсяная, рисовая, перловая крупы. В них много витаминов и неорганических веществ, которые необходимы для роста мышц. Хлеб употреблять

лучше черный: в нем больше витаминов группы В. Как можно меньше есть консервированных продуктов, отдавая предпочтение сырым (лучше сырые фрукты, чем компоты). Не запивать пищу жидкостью. После еды пить немного, а еще лучше – принимать жидкость до еды. Питаться нужно 4-5 раз в день небольшими порциями.

Немаловажна роль витаминов в организме атлета. Витамины играют роль катализаторов, регулирующих правильное течение обменных процессов, усвоение пищи, рост и восстановление клеток и тканей человека. В организме человека витамины не синтезируются или синтезируются в недостаточном количестве, поэтому они обязательно должны поступать с пищей. Потребность в витаминах в основном должна удовлетворяться за счет натуральных продуктов, сырых фруктов и овощей. Однако характерная для атлетических тренировок высокая интенсивность физических и психических нагрузок обуславливает повышенную потребность в витаминах. Важнейшим принципом применения витаминов является комбинированное их употребление. Оно основывается на взаимодействии отдельных витаминов, дающим возможность одновременного влияния на разные биохимические процессы при усилении эффекта воздействия каждого из витаминов в периоды наиболее интенсивных тренировок. Продолжительность приёма – 3-4 дня в недельном цикле или 12-16 дней в течение месяца.

Кроме регулярных тренировок, правильного питания организму необходим полноценный отдых для восстановления организма после занятий. Без отдыха невозможно добиться успеха. Особенно это необходимо делать в самом начале спортивного пути к приобретению силы.

Спать надо не меньше 8 часов. Но полноценный отдых не означает полное бездействие. В свободные от тренировок дни можно совершать прогулки на лыжах, в летнее время обязательно плавание. Также необходимо включать и спортивные игры, такие как волейбол, баскетбол, футбол. Лишь в таком режиме ученик сможет действительно получить всестороннее физическое развитие.

Для достижения любой цели в жизни обязателен психологический настрой. Необходимо научить ребят на каждом занятии думать о том, что сегодня они сделали еще один шаг вперед по долгому и трудному пути, ведущему к цели; что упражнения, выполняемые сейчас, получаются лучше, чем накануне; что мышцы с каждым днем становятся все крепче и крепче. Если результаты будут расти медленно, а то и вовсе приостановятся – не разочаровываться, искать причину неудачи и, не теряя надежды, продолжать свой путь к силе. Ни в коем случае не давать себе поблажек. Стоит один раз проявить слабость – все пойдет насмарку.

Согласно утверждению, для того, чтобы мышцы увеличивались в объеме, чтобы росла сила у атлетов, необходимо соблюдать четыре правила:

1. Регулярно посещать тренировки.
2. Правильно питаться.
3. Полноценно отдыхать.
4. Твердо верить в успех начатого дела.

Комплекс элементов атлетической гимнастики
для использования на уроках физической культуры

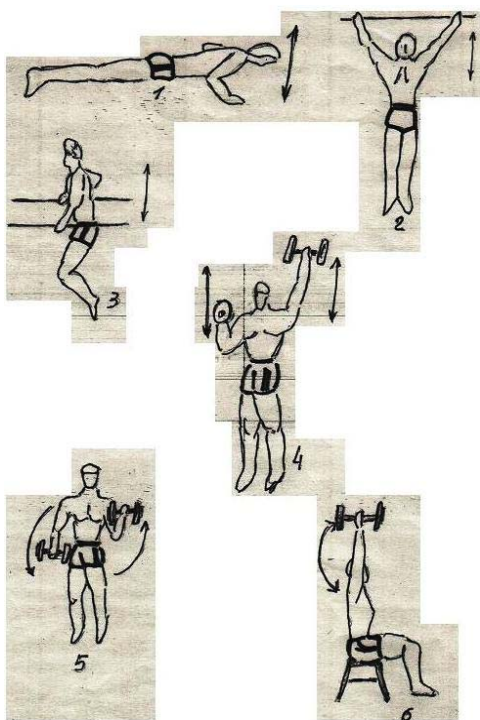


Рисунок 1

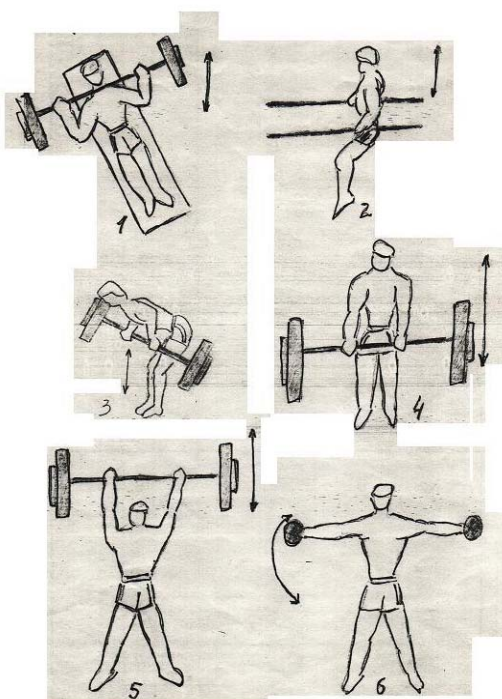


Рисунок 2

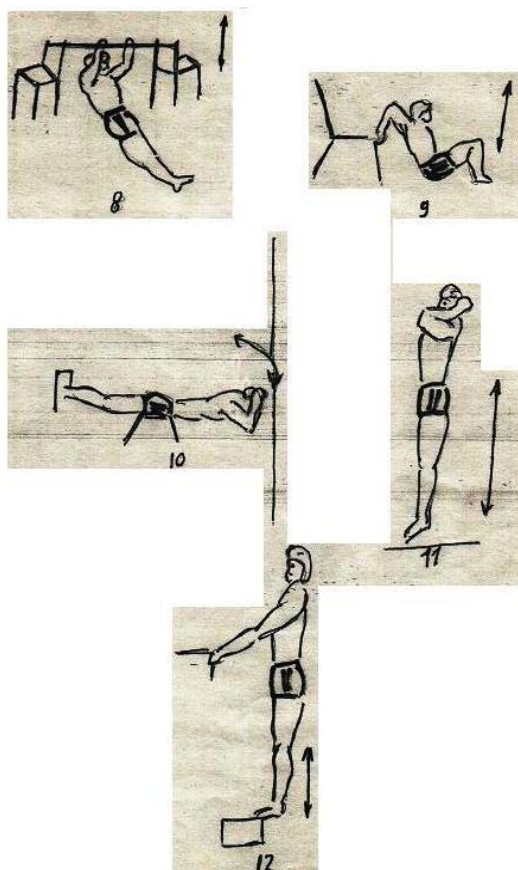


Рисунок 3

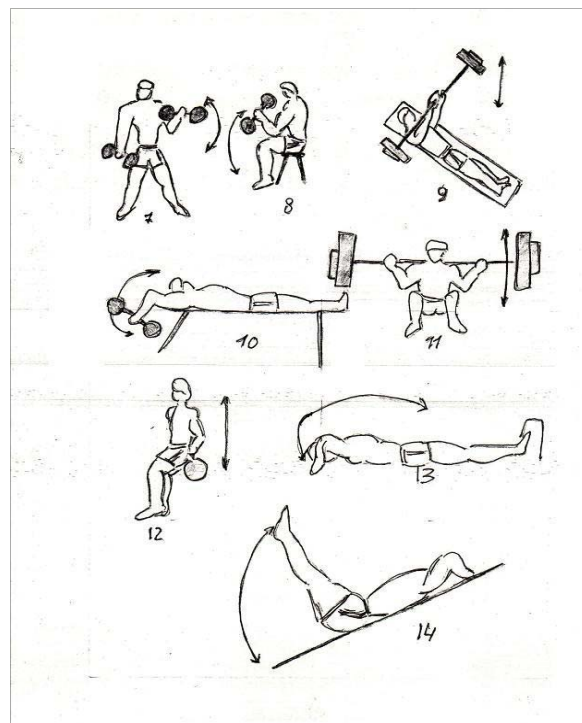


Рисунок 4

Элементы атлетической гимнастики как средство развития скоростно-силовых качеств у школьников на уроках физической культуры : из опыта работы Невеличко В.А., учителя физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Биробиджан. – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2013. – 28 с.

Сверстано и отпечатано в РИО областного ИПКПР
г. Биробиджан, ул. Пионерская, 53.