

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

Новикова Ева 1ПСО-13

- Правилам техники безопасности на уроках физической культуры должны быть обучены дети, еще до начала тренировки. Данные инструкции и нормы помогают предотвратить или снизить до минимума травматизм во время занятий и являются обязательными. Конечно любая школа может изменить этот список в соответствии с местными требованиями.
- Во время учебного процесса есть вероятность: травмироваться при падении на твердую поверхность, получения травмы во время бросков мячей; риск получить травму, если плохо размялся; травмироваться во время спортивных игр. Для того чтобы свести все эти риски травмирования требуется соблюдать правила и требования безопасности.
- К урокам физической культуры могут быть допущены обучающиеся, прошедшие курс по техникам безопасности.
- Если ученик освобожден от физкультуры, то он в любом случае должен быть на уроке.
- Обучающимся необходимо переодеваться в спортивную одежду.
- Во время тренировочных занятий не следует употреблять пищу и жевать резинку.
- Для того, чтобы обучающиеся не заболели, не стоит пить прохладную воду после занятий спортом.

## До занятий необходимо:

1. До занятий спортом необходимо переодеться в соответствующую одежду.
2. Также снимите с себя и уберите в карманы предметы, которые могут быть опасны во время урока, например, часы.
3. Обучающиеся по разрешению учителя спокойно подготавливают инвентарь, необходимой для урока.
4. После свистка все ученики выстраиваются в одну линию.

### • Во время занятий физкультуры:

1. обязательно слушайте учителя при выполнении упражнений и соблюдайте инструкции по технике безопасности на физкультуре;
2. с инвентарем можно выполнять упражнения только после разрешения учителя;
3. бегайте только по своей отведенной дороге, при забегах на небольшие расстояния;
4. не нужно резко останавливаться во избежание столкновения с другими школьниками при забегах;
5. не следует прыгать на скользкой или неровной поверхности, не приземляйтесь после прыжков на руки;
6. когда выполняете броски удостоверьтесь в отсутствии школьников в секторе бросков;
7. соблюдайте дистанции;
8. не стоит неожиданно для всех менять свою линию движения;
9. не мешайте другим и не балуйте во время выполнения упражнений;
10. если во время занятий резко ухудшилось ваше самочувствие или вы получили непредвиденную травму, то срочно сообщите учителю о том, что с вами произошло.

## ПОСЛЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- можете убрать спортивный инвентарь, но только если об этом знает преподаватель;
- спокойно покиньте спортивный зал или площадку на уличной территории;
- переоденьтесь в школьную форму;
- не забудьте тщательно помыть руки с мылом и умыться.



# ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: ОСОБЕННОСТИ И ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА

---

Новикова Ева 1ПСО-13

- Единоборства зародились как средство выживания человека в давние времена развития общества. В настоящее время единоборства трансформировались в спортивные виды и боевые, принятые на вооружение армией и полицией.
- Для боевых искусств востока, в частности в Китае, основанных на комплексе моральных принципов, приёмы единоборств были средством психофизической само регуляции. Боевое искусство становилось средством индивидуального самосовершенствования.
- Особенностью Японских боевых искусств является морально-этическая сторона, которая должна помочь воину войти в соприкосновение с божественным духом. Основой является концентрация внимания, медитация, следование ритуалу.



- В настоящее время, основным в поединке является искусство владения своим телом и соизмерение своих усилий. Важной чертой поединка является умение вывести противника из равновесия и способность сохранить устойчивое положение. Все эти качества воспитываются при помощи специальных упражнений, акробатики, спортивных игр.
- Занятия единоборствами благоприятно сказываются на здоровье, укрепляют двигательный аппарат, развивают основные функции организма. Некоторые технические действия являются сложными по своей структуре, выполняются при неестественных положениях тела и требуют высокой слаженности и координации движений, способности ориентироваться в пространстве и принимать в кратчайшие сроки правильное решение в неожиданных и сложных ситуациях.
- В процессе спарринга борцами применяются захваты различных частей тела, что оказывает массирующее воздействие на кожу, мышцы, лимфатические узлы и кровеносные сосуды соперника. Это в свою очередь способствует улучшению обмена веществ, кровообращению.
- Занятия единоборствами способствуют гармоничному развитию личности, воспитанию силы воли, целеустремлённости, честности и благородству по отношению к слабому. Развиваются такие качества как наблюдательность, бдительность, умение быстро принимать правильные решения, сводить к минимуму преимущества соперника. Навыки владения единоборствами и высокий уровень физической подготовленности также помогают в неординарной или боевой обстановке.



- Занятия единоборствами требуют от занимающихся постоянного совершенствования физической подготовки. В частности, скоростно-силовых качеств, выносливости, спортивной техники именно специальных двигательных качеств и навыков, силовых способностей. Следует отметить, что полученные знания о значимости элементов структуры в эффективности соревновательной деятельности прямо указывают на необходимость развития специальных скоростно-силовых качеств как основы результативного выступления спортсменов на соревнованиях. Эксперты отмечают, что при преодолении какого-либо сопротивления развивается максимальное ускорение, в таком случае речь идёт о скоростно-силовых качествах. Данная специфика определяется группами мышц, которые несут основную нагрузку и обеспечивают рациональную амплитуду движения. Таким образом скоростно-силовые качества проявляются только в динамическом режиме и при уступающе-преодолевающем характере работы мышц. Т.е. ведущее место занимают способности мышц увеличивать силу в короткие моменты времени. В данном случае можно говорить о взрывных способностях человека. Увеличение взрывной силы находится в прямой связи с совершенствованием нервно-координационных отношений, поскольку в процесс включаются разные группы мышц.
- При проявлении скоростно-силовых качеств мышцы работают в сочетании уступающего и преодолевающего режимов. Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения с внешним сопротивлением (тяжести, эспандеры, и т.д.).





- К числу упражнений для развития силы в ударных действиях относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и манекенам. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуры движений, а сами упражнения должны выполняться с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений, или не упадет заметно их скорость.
- Для развития "взрывной" силы можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах, при переходах от защиты к ударам и наоборот. Эффективным и наиболее применяемым упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, являются различные отжимания в упоре лежа. Кроме того, для атлетической подготовки широко применяются также упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке, с амортизаторами и отягощениями, с партнерами.
- Силовые упражнения и их комплексы необходимо применять не менее 2-х раз в неделю
- Одним из важнейших условий осуществления эффективной тренировки в боевых искусствах является ее оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени.
- Если подготовка имеет профессионально-прикладную направленность, то построение тренировки будет существенно отличаться от спортивной.
- В данном случае можно говорить о цикличности построения тренировочного процесса при отсутствии этапов участия в соревнованиях; отсутствии выраженной фазовом развитии спортивной формы, отсутствии четких критериев обще- и специально подготовительных этапов, плавную динамику тренировочных нагрузок.
- Для практической реализации задачи самостоятельной подготовки в боевых искусствах необходимо иметь целостное представление о логике построения тренировочного процесса на больших отрезках времени. Эта задача может быть решена в рамках годичного цикла подготовки.

- Годичный цикл состоит из четырех этапов технико-физической тренировки продолжительностью по 24 недели каждый и этапа общефизической подготовки продолжительностью 4 недели. Каждый из этапов технико-физической тренировки состоит в свою очередь из трех четырехнедельных циклов, имеющих особенности в последовательности и объемах применения средств тренировки.
- На первом этапе главной задачей является разучивание техники выполнения основных стоек, передвижений, блоков и ударов. Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач.
- На втором этапе общий объем технической работы не изменяется, но происходит его перераспределение за счет большей доли относительно сложных базовых техник. Необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать заучивания ошибок.
- На третьем этапе увеличивается объем технической работы за счет разучивания новых техник, перераспределения объемов изучаемых техник, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большее внимание разучиванию комбинаций и связок. Следует отметить, что плотность тренировочной нагрузки повышается от этапа к этапу. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой и составляет два часа (20 - 30 мин. на разминку, примерно 70 мин. на разучивание и совершенствование техники, 20 мин. на физподготовку в основной части занятия, 5 - 10 мин. на заминку), то ясно, что плотность и соответственно объем нагрузки могут быть увеличены только за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы.
- На четвертом этапе в основных занятиях можно увеличивать объем нагрузок для развития физических качеств. Следует только помнить, что разучивание техники не должно проходить в состоянии утомления.
- К методам тренировки можно отнести равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой.

- При равномерном методе упражнения выполняются длительное время, до значительного утомления. Интенсивность нагрузок - 30 - 70% от max, пульс - 100 - 140 уд/мин.
- При переменном методе интенсивность нагрузок 50 - 90 % от max, пульс 125 - 190 уд/мин, применяются периодические ускорения с отягощениями.
- При интервальном методе воздействие происходит не во время нагрузки, а во время кратковременного отдыха. Принцип отличается строгой дозировкой времени работы и отдыха. Интенсивность нагрузок 60 - 80% max, длительность работы 30 сек - 1 мин, отдых 45 - 50 сек. Количество повторений 25 - 35, количество серий 1 - 3, отдых между сериями 8 - 15 мин. Пульс 150 - 180 уд/мин в конце упражнения, 120 - 140 уд/мин в конце отдыха, до 100 уд/мин в паузах между сериями.
- При повторном методе интенсивность нагрузок 95 - 100 % от max, количество повторений 4 - 6. Отдых от 6 до 45 сек.
- При круговом методе выполняется набор последовательно выполняемых упражнений
- Физические качества, которые доступны тренировкам - прочность (крепость, сила) определяемая возможностями мускулов выдерживать нарастающую нагрузку; - сила выдержки (выносливость) тела. Это - свойство тела продолжать функционировать, не смотря на усталость, которая неизбежно настает после физической работы. Это свойство обусловлено адаптируемостью мускулов и сердечно-легочной системы к продолжительным тренировкам; - скорость, обусловленная взаимодействием нервов и мускулов; - гибкость, определяемая гибкостью мускулов, суставов и строением наших связок.

- Программа тренировки, нацеленная на улучшение специфических физических качеств должна быть последовательно сбалансирована. Планируя программу тренировок необходимо учитывать ряд условий:
- - объем упражнений;
- - интенсивность тренировки;
- - частота, тренировок;
- - баланс между типами тренировок;
- - баланс между тренировками и отдыхом.
- Только тренировки достаточной интенсивности могут вести к улучшению физического состояния, но и сочетание нагрузки и отдыха так же важны для прогресса, обучаемого.
- Существуют пределы развития организма. Путем тщательного исследования каждый тренер должен установить, какие нагрузки обучающийся может выдержать. Это может быть определено только при близком наблюдении и индивидуально. Для каждого человека составляется персональный план тренировок.

