

# Методическое занятие № 1.

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками.

# ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

- Сформировать у студентов знания о педагогических принципах при формировании двигательного навыка.
- Обучить студентов методам тренировки оздоровительной ходьбы и бега.

# Понятие «двигательное умение».

*Двигательное умение* – это степень овладения техникой двигательного действия, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью и нестабильностью выполнения.

# Понятие «двигательный навык».

*Двигательный навык* – это оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующая автоматизмом (минимальным контролем со стороны сознания) управления движением, высокой прочностью и надежностью выполнения.

# Педагогические принципы:

- *Сознательность и активность* (осознанное отношение, устойчивый интерес);
- *Систематичность* (регулярность);
- *Доступность* (соответствие индивидуальным возможностям);
- *Наглядность* (показ);
- *Динамичность* (постепенность в усложнении двигательных задач).

# Скорость и темп ходьбы.

- *очень медленная* - 60-70 шагов в 1 мин. или 2,5-3 км/ч;
- *медленная* – 70-90 шагов в 1 мин. или 3-4 км/ч;
- *средняя* - 90-120 шагов в 1 мин. или 4-5,6 км/ч;
- *быстрая* – 120-140 шагов в 1 мин. или 5,6-6,4 км/ч;
- *очень быстрая* – более 140 шагов в 1 мин. или свыше 6,5 км/ч.

# Постепенность дозирования ходьбы

Пульс – не более 120 уд/мин.

неделя	Темп шагов	Продолжительность, мин.	Расстояние, км
1-2	80-85	30-45	1,8-2,7
3-4	85-90	45-50	3,3-3,4
5-6	90-95	50-55	3,7-3,8
7-8	95-100	55-55	3,8-4,1
9-10	100-100	60-60	4,1-4,5

# Эффект оздоровительного бега

## *ОБЩИЙ;*

- изменения функционального состояния ЦНС;
  - повышение функциональных возможностей ССС;
- компенсация недостающих энергозатрат.

## *СПЕЦИАЛЬНЫЙ;*

- снижение заболеваемости;
- рост физической работоспособности;
- нормализация массы тела.



# Методы и средства тренировки

Основной *метод* тренировки в оздоровительном беге является *равномерный (или равномерно ускоренный)* метод. Его суть заключается в том, что вся дистанция проходится в ровном темпе с постоянной скоростью.

Тренировочные *средства*:

- Легкий бег 15-30 мин., пульс 120-130 уд/мин.;
- Кроссовый бег 30-90 мин., пульс 144-156 уд/мин.;
- Длительный равномерный бег 60-120 мин., пульс 132-144 уд/мин..

## *Величина тренировочной нагрузки.*

*Объем нагрузки* измеряется количеством пробегаемых километров в одном занятии, недельном и месячном циклах тренировки.

*Оптимальный объем* колеблется от 30 до 40 км медленного бега в неделю, это составит около 3 час бега в неделю, или 3 раза по 1 часу.

*Минимальный объем* нагрузки - 15 км медленного бега в неделю.

# Интенсивность нагрузки

*Интенсивность* определяется по ЧСС. У начинающих бегунов равен 130 уд/мин, у хорошо подготовленных – до 150 уд/мин.

Для точного определения ЧСС подсчет пульса должен проводиться за первые 10 сек с момента остановки.

## *Этапы тренировки*

- а) ходьба;
- б) бег – ходьба;
- в) непрерывный бег.

## *Ходьба*

Первоначальная длина дистанции – 1,5–2 км обычной «бодрой» ходьбы. Через 3–4 недели дистанцию увеличить до 2,5–3 км. Пульс не более 120 уд/мин.

## *Бег, ходьба*

Рекомендуются короткие отрезки бега  
20–50 м через 150–200 м ходьбы.

Пульс не более 140 уд/мин.

## *Непрерывный бег*

Постепенно увеличивать  
длительность бега с 30 до 60 мин.  
Тренировка должна проводиться  
3–4 раза в неделю.

Спасибо за  
внимание!