Министерство образования и науки Российской Федерации
**Муромский институт (филиал)**
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
**«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(МИ ВлГУ)**

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (ПО ВИДАМ СПОРТА И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ)

для студентов специальности

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»
код и наименование направления подготовки

Муром, 2018

# СОДЕРЖАНИЕ

1. С.А. Николаев, Б.А. Киреев. Волейбол в программе занятий со студентами: методические указания .....3

2. С.Е. Колонцов. Лёгкая атлетика: методические указания .....22

3. С.А. Николаев. Методика тренировочного процесса для занимающихся лыжным спортом в условиях вуза.....43

4. С.Е. Колонцов, Е.А. Дашкова. Методика обучения основным элементам техники игры в баскетбол.....57

5. С.А. Николаев. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов .....84

**1. С.А. Николаев, Б.А. Киреев. Волейбол в программе занятий со студентами: методические указания**

Методические указания содержат основные теоретические положения по организации и методике самостоятельных занятий волейболом для студентов. Даются практические рекомендации по проведению простейших самостоятельных занятий.

Предназначены для студентов очной формы обучения среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

## ВВЕДЕНИЕ

С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной Федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Современный волейбол находится в стадии бурного творческого подъёма, направленного на активизацию действия как в нападении так и в защите.

В соответствии с комплексной программой физического воспитания студентов волейбол является одним из средств физического развития и воспитания молодёжи.

## 1. ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ ЗАПОВЕДИ

1. Перед разминкой с мячом проделай энергичную разминку без мяча.

2. На разминке постарайся опробовать все то, что придется выполнять в игре.

3. Не упрекай партнера за ошибки в игре. Лучше похвали его за удачно сыгранный мяч.

4. Игрок, выходящий на подачу, — первая скрипка в команде. В этот момент все остальные — его помощники. Поэтому не допускай, чтобы нападающий бегал за мячом, отдай мяч ему в руки. Это не только помощь, но и знак внимания.

5. Перед тем как подать мяч, обязательно посмотри на половину площадки противника, чтобы не просто ввести мяч в игру, а направить его в наиболее уязвимую для соперника точку.

6. Не затягивай подачу - ведь в твоем распоряжении -всего пять секунд. Но и не спеши - излишняя поспешность приводит к срывам подачи.

7. Если ты привык, подавая мяч, делать шаг вперед, становись хотя бы на метр дальше от лицевой линии. Запас пространства - гарантия от ошибок. Подача же с линии, вообще, запрещена правилами.

8. Очень важно не ошибиться при подаче, если перед тобой твой партнер уже допустил такую ошибку. Две потери мяча кряду могут выбить из колеи твою команду.

9. Точно так же недопустимо терять подачу после тайм-аута, взятого соперником. Такая ошибка только на руку ему и может привести к существенному перелому в ходе матча.

10. На открытой площадке старайся

использовать природные условия — яркое солнце, ветер, чтобы затруднить противнику прием подачи.

11. Подав мяч, не задерживайся, а тотчас - же вступай в игру.

12. В любой момент игры будь готов сам принять мяч.

13. Принимая., подачу, не' забывай о том, что каждый игрок обязан контролировать прежде всего свою зону, и не пытайся принимать мяч, летящий в зону соседа.

14. Готовясь к приему мяча, уже в этот момент постарайся определить, куда, лучше всего его направить.

15. Принимая мяч способом сверху, не выпрямляй рук, а обязательно согни их немного в локтях. При приеме снизу этого делать нельзя.

16. За правильностью расстановки игроков команды во время приема мяча следят прежде всего волейболисты, стоящие на задней линии.

17. Как с подачи, так и после нападающего удара старайся принимать мяч, не падая за ним на землю.

18. Помни: нет безнадежных мячей, старайся принять любой, каким бы трудным он ни был, Самоотверженная попытка принять мяч даже при ее неудаче воодушевляет команду.

19. Снизу старайся принимать мяч только двумя руками.

20. Одной рукой можно принимать мяч, летящий в стороне; правой рукой — летящий справа от тебя, левой - слева.

21. Даже трудный мяч при втором касании не старайся перебить через сетку, а попробуй отправить на свою сторону, сохранив его для команды.

22. Не торопись принимать мяч, если он не отскочил от сетки. Не подходи к ней слишком близко, подожди, пока мяч от нее отскочит, только тогда постарайся его принять.

23. Не старайся перебить на сторону противника мяч, попавший в сетку после первого касания, помни, что у команды есть право на третье касание, им может воспользоваться твой партнер.

24. Готовясь ко второй передаче, т. е. *к* пасу на удар, прежде всего постарайся оценить обстановку как на своей половине площадки, так и на половине противника.

25. Сделав вторую передачу, не старайся во что бы то ни стало проследить за ее результатом, оценить ее качество, сразу старайся страховать своего нападающего.

26. Выполняя вторую передачу из трудного положения, постарайся направить мяч самому ближайшему партнеру или тому, к кому ты обращен лицом.

27. Готовя нападающий удар, внимательно следи за партнером, делающим тебе передачу. Не упускай из виду и того, что происходит на половине площадки противника.

28. Не торопись с азбегом для нападающего удара. Первый шаг делай только в тот момент, когда мяч коснется рук пасующего.

29. На первых минутах встречи не старайся вкладывать в нападающие удары максимальную силу. Надо сначала примериться, «почувствовать» мяч.

30. Старайся разнообразить направление и силу нападающих ударов. Не бей два раза кряду с одинаковой силой в одну и ту же точку.

31. Выйдя на переднюю линию и готовясь к атаке, постарайся определить, кто будет блокировать твой удар.

32. Атакуя, старайся направить удар, на соперника, наиболее слабо владеющего приемом.

33. Задумав нанести тихий нападающий или обманный удар, прыгай тем не менее так же высоко и с той же резкостью, как и при сильном ударе. Это вводит соперников в заблуждение.

34. Если тебя не блокируют, ни за что не откидывай мяч партнеру — бей сам.

35. Не получился нападающий удар — не спеши винить пасующего, будь самокритичен — ищи свои ошибки.

36. Ставя блок сопернику, смотри не на мяч над сеткой, а на игрока, наносящего удар.

37. При блокировании нападающих, ударов соперника следует выпрыгивать немного позже атакующего.

38. На блоке не разводи широко руки, помни, что мяч может пройти между ними.

39. Постарайся заранее определить, от кого из соперников грозит нападающий удар, Так, например, не ставь блок «выходящему» игроку.

40. Не забывай, что после блокирования ты вправе еще раз коснуться мяча.

41. После блокирования приземляйся на согнутые ноги. Так легче тут же вступить в игру вновь.

42. Опускаясь после группового блокирования, не расставляй руки в стороны — они могут помешать партнерам.

43. В момент приземления после блокирования надо сразу же отступить на шаг в сторону от сетки и приготовиться нападать самому.

44. Так же в момент приземления максимально быстро посмотри в ту сторону, куда полетел мяч.

45. Не участвуешь в блокировании - действуй в защите или в подстраховке, а не стой под сеткой.

## 2. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

| № | Вопрос | Ответ |
|---|---|---|
| 1 | Из скольки игроков состоит команда? | Не более чем из 12, игроков. Фамилии и имена игроков до начала встречи должны быть записаны в протокол матча, игроки не внесенные в протокол, а также не вышедшие на построение перед игрой, к игре не допускаются. |
| 2 | Имеет ли право команда продолжать игру, если в ее составе останется меньше шести игроков? | Нет.<br>Начинать игру должна команда в составе не менее шести игроков. |
| 3 | Сколько замен может произвести команда в каждой партии? | Шесть замен.<br>Они должны производиться только в то время, когда мяч находится вне игры. |
| 4 | Сколько раз любой основной игрок может быть заменен в каждой партии? | Один раз.<br>Он имеет право вернуться в игру, но только вместо ранее заменившего его запасного игрока. |
| 5 | Допускается ли замена одного запасного игрока другим запасным игроком? | Нет. |
| 6 | Может ли запасной игрок, участвующий в замене, вторично вернуться на площадку в данной партии? | Нет, за исключением случая, когда его команда остается в неполном составе из-за травмы какого-либо игрока, а все запасные игроки участвовали в замене. |
| 7 | Какое решение должен принять судья, когда команда остается в неполном составе из-за удаления игрока и все разрешенные замены использованы? | Засчитать ей поражение в этой партии.<br>Счет выигранных ею очков судья сохраняет, а команде противника засчитывает счет 15 или необходимый перевес в 2 очка. |
| 8 | Имеет ли право команда одновременно в каждой партии производить все шесть замен? | Да. |
| 9 | Как располагаются игроки обеих команд на своих сторонах площадки в момент подачи мяча? | В две линии по три человека. |
| 10 | Как называются игроки, стоящие ближе к сетке и за ними? | Игроки, стоящие ближе к сетке, называются игроками передней линии, а за ними – игроками задней линии. Они занимают справа налево зоны: 2, 3, 4 для передней линии и 1, 5, 6 для задней. |
| 11 | Должно ли соответствовать расположение игроков в момент выполнения подачи расстановке, зафиксированной в протоколе? | Да. Это обязательное условие. Каждый игрок передней линии должен находиться впереди игрока задней линии, кроме того, игрок зоны 3 должен находиться между игроками зон 4 и 2, а игрок зо- |

| № | Вопрос | Ответ |
|---|---|---|
| | | ны 6 – между игроками зон 5 и 1. |
| 12 | В каких случаях считается, что расстановка нарушена? | Если игрок задней линии, например, зоны 5, находится на одной линии, параллельной средней, с соответствующим игроком передней линии, например, зоны 4, место игрока фиксируется по положению его ступней или ближе его к сетке, а игроки 3 и 6 не находятся соответственно между игроками зон 4 и 2 и зон 1 и 3. |
| 13 | Какое решение должен принять судья, если при неправильной расстановке было разыграно несколько мячей? | Снять с виновной команды выигранные при этом очки, когда установить момент нарушения расстановки не представляется возможным, судья должен восстановить правильную расстановку и наказать виновную команду. |
| 14 | Какое решение должен принять судья, если в момент подачи нарушена расстановка, а подающий игрок произвел подачу с ошибкой? | Если ошибка совершена при касании мяча, засчитать ее за ошибку при подаче, если после касания мяча, то засчитать ее как ошибку в расстановке. |
| 15 | Кто проводит жеребьевку между капитанами команд на право выбора площадки или подачи мяча? | Первый судья.<br>Перед решающей партией он проводит новую жеребьевку. |
| 16 | Производится ли смена после каждой партии? | Да.<br>Во время третьей или пятой решающей партии, когда у одной из команд счет очков 8, производится смена сторон; подача сохраняется за игроком подававшим до этого. |
| 17 | Какое решение должен принять судья, если смена в решающей партии не была произведена в установленное время? | Произвести смену сторон.<br>Счет очков, зафиксированный к этому времени, сохраняется.<br>После смены сторон игроки обеих команд обязаны занять те же места, которые они занимали до этого. |
| 18 | В каком случае команде дается перерыв на 3 минуты? | При несчастном случае.<br>Этот перерыв не засчитывается как перерыв для отдыха. |
| 19 | Разрешается ли перерыв между партиями? | Да, но не более двух минут, перед решающей партией 5 минут. |
| 20 | Как проводится подача? | Ударом руки по мячу, находящемуся в воздухе. После удара мяч должен пролететь над сеткой между антеннами, не задев их, и опуститься в пределах границ противника. |
| 21 | Имеют ли право игроки во время подачи: наступать на лицевую линию площадки или переступать ее; производить бросок или толчок мяча; выполнять удар двумя руками; производить подачу с нарушением очередности; касаться какой-либо<br>частью тела мяча после подбрасывания; производить подачу носче свистка судьи | Нет.<br>Наказание - подающая команда теряет подачу. |

| № | Вопрос | Ответ |
|---|---|---|
| | в течение более 5 минут? | |
| 22 | Разрешается ли игрокам подающей команды в момент подачи размахивать руками, прыгать или группироваться для того, чтобы максимизировать действия подающго? | Нет.<br>Наказание - подающая команда теряет подачу. |
| 23 | До каких пор подающий игрок подает подачу? | До тех пор, пока он или его команда не совершит ошибки и не потеряет подачу. После этого подачу производит другая команда. |
| 24 | Как и когда команда должна произвести смену мест игроков из зоны в зону? | По ходу часовой стрелки, когда команда выиграла подачу. В момент подачи игроки обеих команд должны находиться в границах площадки, сохраняя взаимное расположение в соответствии с записью в протоколе. |
| 25 | Сколько ударов имеет право выполнить команда для направления мяча? | Три удара.<br>Касание мяча при блокировании как удар не засчитывается; если после состоявшегося блокирования мяч приземляется за пределами площадки, ошибка засчитывается команде, выполнившей блок. |
| 26 | Какой частью тела разрешается принимать мяч? | Любой частью тела выше пояса. |
| 27 | Каким должно быть касание мяча руками? | Коротким, отрывистым. Мяч, таким образом, не может касаться одновременно нескольких частей тела. |
| 28 | Считается ли ошибкой, если мяч коснулся нескольких частей тела одновременно? | Да. |
| 29 | Имеет ли право один и тот же игрок касаться мяча два раза подряд? | Нет.<br>Исключение составляет прием мяча после блокирования. |
| 30 | В каком случае команда получает право на три касания? | Если два игрока разных команд одновременно наносят удар по мячу над сеткой и при этом на стороне, где остался мяч. |
| 31 | Какое решение должен принять судья, если два игрока разных команд одновременно длительно касаются мяча над сеткой? | Переиграть мяч. |
| 32 | Засчитывается ли касание игроком своего партнера за удар по мячу, когда тот касается мяча? | Нет. |
| 33 | Какой игрок считается блокирующим? | Рука или руки которого выше верхнего края сетки в непосредственной близости от нее. |
| 34 | Кто может принимать участие в попытке блокирования? | Любой игрок команды, если в блокировании принимал участие игрок задней линии, команде засчитывается ошибка. |

| № | Вопрос | Ответ |
|---|---|---|
| 35 | Разрешается ли при блокировании переносить руку над сеткой на сторону противника? | Да, однако, блокирующие не имеют права касаться мяча на стороне команды противника, пока она не завершит действие которым направляет мяч в сторону блокирующей команды. |
| 36 | Какое решение должен принять судья, если после третьего удара мяч касается сетки и не переходит на сторону противника? | Дождаться момента, когда мяч упадет на площадку или его коснется кто-либо из игроков этой команды и только после этого зафиксировать ошибку. |
| 37 | Разрешается ли игроку перенос рук над сеткой на сторону противника? | Да, если игрок при этом не касается мяча. |
| 38 | В каком случае разрешен игроку перенос рук над сеткой с касанием мяча? | При блокировании. |
| 39 | Считается ли ошибкой; если ступни игроков касаются средней линии или находятся над ней во время игры? | Нет. |

## 3. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

В предлагаемых планах простейших самостоятельных занятий указывается только характер физических упражнений, дозирование упражнений указывается условно. Дозирование упражнений определяется самостоятельно, в зависимости от индивидуальных особенностей человека, совместно с врачом и тренером-преподавателем.

3.1. Примерный план занятия легкоатлетической направленности.

Температура воздуха плюсовая. Место проведения – стадион, спортплощадка или парк. Спортивный инвентарь: набивной мяч, ядро или камень ( 1-3 кг. для женщин, 2-4 кг. для мужчин). Продолжительность занятия – до 60 минут. Подготовительная часть – 25 мин.

Ходьба от медленной до быстрой – 40-60 с.
Пробежка в медленном темпе – 600-700 м.
Ходьба. Упражнения на дыхание – 1 мин.
Круговые движения руками поочередно вперед, назад – 4-6 раз.
Рывки согнутыми руками назад – 8-10 раз.
Наклоны туловища в сторону –8-10 раз.
Наклоны туловища поочередно вперед-назад – 8-19 раз.
Маховые движения руками – 10-12 раз.
Махом поочередно поднимание ног вперед вверх – 8-10 раз.
Выпады ногами вперед, руки на пояс – 8-10 раз.
Из упора, присев, прыжком вверх, ноги назад, в стороны – 4-6 раз.
Упражнения на дыхание – 3-4 раза.
Прыжки на месте с поворотами – 15 с.
Ходьба на месте – 30-20 с.
Поднимание рук вперед и вверх – вдох, опускание в стороны, вниз – выдох – 3-4 раза.

*Основная часть – 30 мин.*

1. Короткие пробежки с повышенной скоростью (ускорения) 40-50 м. – 4-5 раз.
2. Упражнения с набивным мячом, ядром или камнями:
   толкание снаряда с места произвольным способом поочередно правой и левой рукой – 4-6 раз каждой рукой;

броски снаряда двумя руками снизу – 4-6 раз;
броски снаряда двумя руками из-за головы – 3-4 раза;
броски снаряда двумя руками через голову 4-6 раз.

3.Продолжительный бег в медленном до среднего темпе (кросс) – 8-10 мин.

*Заключительная часть – 4-5 мин.*

1. Ходьба в среднем темпе с постепенным снижением до медленного – 2-3 мин.
2. Успокаивающие упражнения. Упражнения для дыхания – 1-2 мин.

*Методические указания:*

Выполняя любое беговое упражнение, можно увеличить или уменьшить скорость бега и дистанцию, перейти на ходьбу. Первое ускорение в основной части следует проделать в среднем темпе, в последующих– постепенно наращивая скорость. Отдых между ускорениями – до восстановления сил. Первые метания делать в полсилы. Во время продолжительного бега, в конце основной части, следить за глубоким ритмичным дыханием.

3.2. Примерный план занятия в холодное время года на открытом воздухе.

Температура воздуха –5 градусов С, безветренно. Место проведения – любая ровная площадка, очищенная от снега. Продолжительность занятия – 45-60 мин. Подготовительная часть – 20-25 мин.

Ходьба в среднем, быстром и медленном темпе – 2 мин.
Ходьба в полу приседе – 20 сек.
Легкий бег в чередовании с ходьбой – 600-800 м.
Ходьба с движениями рук вверх, в стороны, вниз – 20 с.
Круговые движения руками – 16-20 раз.
Повороты туловища направо и налево 8-10 раз.
Круговые движения туловищем в одну, затем в другую сторону – по 4-6 раз.
Легкая пробежка – 15-20с.
Поочередные выпады (ногами) вперед – 4-6 раз.
Из положения руки перед грудью рывком руки в стороны – 8-10 раз.
Прыжки на месте с переходом на ходьбу на месте – 25-30с.
Руки вперед и вверх, в стороны и вниз 3-4 раза.

*Основная часть – 25-30 мин.*

1.Короткие пробежки 40-50м. с повышенной скоростью – 3-4 раза.

2.Прыжки:

продвижение вперед прыжками с ноги на ногу произвольным способом 2-3 раза по 8-10м.
прыжки с разбега через небольшие препятствия – 4-5 раз.
прыжки с разбега вверх с доставанием рукой предмета – 4-5 раз.

3. Метание в цель левой и правой рукой по 4-5 раз
4. Продолжительный бег в медленном темпе 5-6 мин.

*Заключительная часть – 2-3 мин.*

1. Ходьба с активными движениями рук – 1мин.
2. Ходьба в медленном темпе и упражнения на дыхание – 2-1 мин.

*Методические указания.*

Обще развивающие упражнения большей частью выполняются в движении шагом или чередуются с короткими пробежками в медленном темпе. Прыжки лучше выполнять на мягком грунте. Темп бега в конце занятия выбирать в зависимости от самочувствия, можно заменить бег ходьбой в быстром темпе. Окончив тренировку, нужно сразу зайти в теплое помещение.

3.3. Примерный план простейшего занятия в помещении.

Место проведения – просторное помещение, жилая комната. Спортивный инвентарь: скакалка, гантели, резиновый амортизатор. Продолжительность занятия – 45 мин. Подготовительная часть – 20 мин.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей 0 20с.
2. Бег на месте с переходом на ходьбу – 30-4-с.
3. Потягивание – руки вперед, вверх, в стороны, вниз – 3-4 раза.
4. Наклоны туловища вперед-назад – 8-10 раз.
5. Наклоны туловища в стороны по 8-10 раз.
6. Пружинящие приседания – 5-6 раз.
7. Круговые движения туловища, сначала в одну, потом, в другую сторону – 4-6 раз.
8. Сидя на полу: поочередно поднимание ног –12-16 раз.
9. Пружинящие наклоны туловища вперед.
10. Повороты туловища с движением рук –8-10 раз
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа –4-6 раз.
12. Прыжки на месте – 15-20с.
13. Ходьба в медленном темпе. Упражнения на расслабление –20-3-с.

*Основная часть занятия – 20-30 мин.*

1. Упражнение с гантелями:
   сгибание и разгибание рук из различных исходных положений до появления чувства усталости;
   поочередное поднимание рук вперед, вверх, в стороны, вниз;
   круговые движения руками.
2. Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах по 10-20с.
3. Упражнения с резиновым эспандером до усталости.
4. Бег на месте с переходом на ходьбу – 30-60с.

*Заключительная часть*

*1. Ходьба – 1мин.*

2. Успокаивающее и расслабляющие упражнения – 1мин.

*Методические упражнения*

При появлении сильной усталости сократить повторение упражнений. Обращать внимание на правильное дыхание. После больших нагрузок делать более продолжительные паузы или выполнять упражнения на расслабление и дыхание.

3.4. Примерный план простейшего занятия с игровой направленностью

Место проведения – любая ровная площадка во дворе, парке и т.д. Спортивный инвентарь: набор для игры в бандминтом. Продолжительность занятия – 50 мин. Подготовительная часть занятия – 20 мин.

1. Разновидность ходьбы – 30-60с.
2. Пробежка в медленном в среднем темпе – 300-400м.
3. Ходьба с упражнениями на дыхание до 1 мин.
4. Упражнение на потягивание – 4 раза.

5 Круговые движения плечами вперед-назад – 10-12 раз.

6. Поочередные выпады ногами вперед – 6-8 раз.
7. Круговые движения туловища в одну сторону, в другую – 6-8 раз.
8. Приседания – 10-12 раз.
9. Прыжки на месте – 15-20с.
10. Ходьба на месте – 15-20с.
11. Упражнения с ракеткой.
12. Легкая пробежка с переходом на ходьбу – 20с.

*Основная часть – 25 мин.*

1. Пробежка (20-30м) с повышенной скоростью – 2-3 мин.

2. Игра в бадминтон: передача мяча с партнером, тренировка подачи, игра без сетки, двусторонняя игра с партнером через сетку.

*Примечание:* вместо игры в бадминтон можно включить элементы волейбола и баскетбола.

*Заключительная часть – 5 мин.*

1. Ходьба, успокаивающие упражнения.

*Методические указания*

Ускорения в основной части занятия можно заменить непродолжительной пробежкой в медленном и среднем темпе. Пред игрой в бадминтон проделать небольшую специальную разминку, имитируя движения, встречающиеся в процессе игры. Во время игры с партнером можно делать небольшие перерывы, особенно женщинам. Если позволяют время и силы, полезно вместо рекомендованных выше заключительных упражнений совершить пешую прогулку в течение 20-30 мин.

3.5. Примерный план простейшего занятия на воде

Место проведения – река, озеро, бассейн. Продолжительность занятия – 45 мин. Подготовительная часть – 20 мин.

1. Разновидности ходьбы в медленном темпе и среднем темпе – 1,5 –2мин.
2. Пробежка в медленном темпе – 1-2мин.
3. Упражнения на дыхание – 3-4 раза.
4. Наклоны вперед до касания пола руками – 8-10 раз.
5. Поочередное поднимание ног вперед махом – 8 раз.
6. Пружинящие приседания – 8-9 раз.
7. Круговые движения руками в каждую сторону по 8-10 раз.
8. Лежа на спине поднять ноги до прямого угла – 6-8 раз.
9. Круговые движения туловища в одну и в другую сторону по 4-6 раз.
10. Движение ногами как при плавании кролем в положении сидя, отклонившись назад, руками упереться сзади – 15-20с.
11. Движение руками как при плавании кролем – 15-20с.
12. Прыжки на месте – ноги в стороны, ноги вместе – 8-10 раз
13. Поочередное расслабление и встряхивание рук и ног – 15-20с.

*Основная часть занятия – 15-20 мин.*

Для не умеющих плавать. На первых занятиях не умеющие плавать должны освоиться с водой, научиться погружаться в нее с головой, открывать глаза и делать выдох в воду, лежать на спине и груди, скользить по воде. Одновременно начать изучение избранного способа плавания.

На первом занятии можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Ходить и бегать по дну, помогая себе гребковыми движениями рук.
2. Стоя сделать вдох, присесть, погрузившись с головой под воду и сделать сильный непрерывной выдох через рот.
3. Упражнение «поплавок». Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, лицо опустить к коленям и в этом положении всплыть на поверхность воды.
4. Лечь на грудь, опереться руками о дно, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду.
5. То же, с выдохом в воду.

*Заключительная часть занятия – 5-10 мин.*

1. Растирание полотенцем.
2. Легкая согревающая пробежка.
3. Медленная ходьба и упражнения на дыхание.

*Методические указания.*

Занятия проводятся в пригородных водоемах с температурой воды не ниже 18 градусов, в местах, где разрешено купание. Не следует входить в воду разгоряченными. Находясь в воде, нужно постоянно двигаться, при появлении озн6оба сразу выйти и растереться полотенцем до красноты. После плавания или купания полезны воздушные ванны. Отдохнув, можно недолго поиграть в волейбол, настольный теннис, но без особых усилий.

3.6. Примерный план занятия на местности.

Место проведения – парк, лес, пляж, оздоровительная зона. Температура воздуха – плюсовая. Инвентарь – скакалка. Продолжительность занятия – 70 мин.

*Подготовительная часть занятия – 25 мин.*

1. Разновидность ходьбы в медленном, среднем и быстром темпе (30-60с.).
2. Пробежка в медленном темпе с переходом на ходьбу.
3. Ходьба в сочетании с движениями рук:
   круговые движения руками из исходного положения руки в стороны 12-16 раз;
   сгибание и разгибание рук из исходного положения руки в стороны;
   наклоны туловища в стороны на каждый шаг по 6-8 раз;
4. Упражнения на месте без предметов:
   глубокие приседания;
   наклоны вперед с пружинистым покачиванием, касаясь руками земли;
   поочередные свободные махи ногами вверх вперед.
5. Упражнения на месте с предметом (камни весом 2 кг.):
   сгибание и разгибание рук из исходного положения руки вперед;
   из исходного положения руки вниз, поднять руки вверх и медленно опустить;
6. Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах.
7. Успокаивающая ходьба.

*Основная часть занятия – 40 мин.*

1. Бег на короткие дистанции.
2. Прыжки.
3. Метания: толкание, метание, бросание камней.
4. Упражнения для рук (подтягивание).
5. Бег по пересеченной местности в медленном и среднем темпе.

*Заключительная часть занятия – 5 мин.*

1. Расслабленная, спокойная ходьба в медленном темпе с глубоким равномерным дыханием 2мин.
2. В процессе ходьбы поднять вверх правую, затем левую руку, расслабленно опустить.
3. Измерить пульс и записать показания в дневник самоконтроля.

*Методические указания*

Количество упражнений, дистанция пробега, вес снарядов указываются условно. Нагрузка дозируется, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся. Ускорения в гору, метание тяжелых камней, подтягивание на деревьях – все эти упражнения для здоровых людей или же физически хорошо подготовленных. Между ускорениями следует делать паузы для восстановления сил.

## 4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ

**Занятие №1**

| Содержание материала | Продолжительность | Орг. метод. указания |
|---|---|---|
| Задачи:<br>1. Ознакомление с программой и задачами на учебный год.<br>2. Обучение перемещениям и остановкам.<br>3. передача: броски мяча и ловля в положении «передача сверху»<br>О.Р. упр. на месте и в движении. специальные упражнения и имитация мяча. | 25 – 30 мин | Строго следить за положением рук, ног, туловища. Согласование действия рук и ног.. |
| Основная часть:<br>1. Перемещение<br>Ходьба, бег по сигналу, остановка и поворот налево, направо. Присесть, встать, принять стойку волейболиста.<br>2. Передача.<br>Вкладывание мяча и расположение рук в положение «передача». | 60 мин | Обратить внимание на движение на согнутых ногах. При повороте налево правая нога выставляется вперёд. Строго следить за положением пальцев кистей и рук. |
| Заключительная часть.<br>Подведение итогов, задание на дом. | 5 мин | Отметить у кого наиболее хорошо получались передачи, у кого хуже, имитацию без мяча проделать в домашних условиях. |

**Занятие №2**

| Содержание материала | Продолжительность | Орг. метод. указания |
|---|---|---|
| Задачи:<br>1. Обучение перемещениям.<br>2. Обучение передачи сверху.<br>3. О.Ф.Л. О.Р,упр. в кругу. Специальные упражнения и имитация подачи снизу. | 25 мин | Обратить внимание на внешний вид занимающихся, больше упр. на внимание и сосредоточенность. |
| Основная часть:<br>1. Передача подвешенного мяча.<br>2. Передача подброшенного мяча над собой. | 60 мин | Строго следить за положением рук и ног при подходе под мяч левая нога впереди в широком шаге. |
| Заключительная часть.<br>Подведение итогов урока. Ознакомление с различной в/б площадкой. | 5 мин | Проверить кто занимался самостоятельно имитацией передач дома. |

**Занятие №3**

| Содержание материала | Продолжительность | Орг. метод. указания |
|---|---|---|
| Задачи:<br>1. Повторение передачи сверху.<br>2. Обучение передач снизу.<br>О.Ф.Л. О.Р,упр. в упорах и в движении | 25 мин | Прыжки, бег, отжимание в упоре. |
| Основная часть:<br>1. Перемежение: Остановка скачком по- | 60 мин | Передачу выполнять прямыми руками, пальцы не сцеплять. |

| | | |
|---|---|---|
| сле ходьбы и бега по сигналу ходьбы скрестным шагом.<br>2. Передачи те же что в занятиях №1 и 2<br>3. Обучение передаче снизу<br>4. Броски мяча лежащему на полу партнёру.<br>5. Передача после подбрасывания мяча партнёром | | |
| Заключительная часть.<br>Проверка знаний размеров площадки.<br>Ознакомление с правилами игры в волейбол. | 5 мин | Права и обязанности игроков. |

**Занятие №4**

| Содержание материала | Продолжительность | Орг. метод. указания |
|---|---|---|
| Задачи:<br>1. Повторение обучение передачи сверху.<br>2. Обучение передач снизу. Ознакомление с правилами соревнований.<br>3. О.Р. упр.на месте и в движении. | 25 мин | Ходьба, бег, бег по диагонали, бег спиной вперёд. |
| Основная часть:<br>1. Передача мяча сверху у стенки<br>2. Передача мяча снизу у стенки | 60 мин | Обратить внимание на вертикальное положение туловища при передаче |
| Заключительная часть.<br>Подведение итогов урока. Обратить внимание на ошибки при передачах сверху и снизу.<br>Ознакомление с правилами: состав команды и замена, форма. | 5 мин | Запрещается носить украшения ( серьги, браслеты, и т.д.) которые в ходе игры могут являться причиной травмы. |

**Занятие №5**

| Содержание материала | Продолжительность | Орг. метод. указания |
|---|---|---|
| Задачи:<br>О.Ф.Л.<br>Передача сверху у стенки и в позах.<br>Передача у стенки в позах снизу<br>О.Р. упражнение ходьба, бег. Прыжки в приседе и из упора присев. | 25 мин | Прыжки выполнять на носках |
| Основная часть:<br>1. Передача мяча сверху у стенки.<br>Упражнение тоже, но одна передача в сетку, две над собой и наоборот.<br>2. Упражнение то же, но передача выполнять снизу. | 60 мин | Обратить внимание на параллельное расположение стоп. |
| Заключительная часть.<br>Подведение итогов. Правила соревнований. Расстановка игроков. | 5 мин | Три игрока близко к сетке игроки передней линии. Стоящие за ними задней линии. Справа на лево зоны 2,3,4 – передняя линия зоны 1,6,5 – задняя линия. |

**Занятие №6**

| Содержание материала | Продолжительность | Орг.метод.указания |
|---|---|---|
| Задачи:<br>1. Физическая подготовка<br>2. Развитие быстроты перемещения<br>3. Общение верхней передачи. Ходьба, бег, с изменением направления, прыжки на левой, на правой ноге.<br>4. Бег по боковой линии из зоны 5/1/ в зоны 4/2/ остановка, имитация передачи сверху. Упражнение то же, но с мячом. | 25 мин | При повороте направо левая нога должна быть впереди и наоборот. |
| Основная часть:<br>a) Передачи о стену с изменением высоты и расстояния от стены.<br>b) Тоже, но в движении приставными шагами вдоль стены.<br>c) Передача о стену после того, как мяч отскочит от пола брошенный двумя руками из-за головы. | 60 мин | Следить за своевременным выходом к мячу. Ноги согнуты и расставлены, руки вынесены вперед вверх, согнутые в локтях. |
| Заключительная часть.<br>Подведение итогов. Ознакомление с правилами. | 5 мин | Заострить внимание на основных тех. положениях при передаче. |

**Занятие №7**

Задачи:

1. Физическая подготовка.
2. Обучение верхним передачам после перемещения в средней и низкой стойках.

| Содержание материала | Продолжительность | Орг.метод.указания |
|---|---|---|
| Ходьба, бег, ходьба в приседе, имитация блока, имитация нападающего удара левой и правой рукой. О.Р.У. на месте и в движении. | 25 мин | При имитации блокирования обратить внимание, чтобы прыжок выполнялся не в длину, а вверх. |
| Основная часть:<br>1. Бросок мяча на различные расстояния выполнять и в стороны (влево и вправо) от партнёра, который выбирает способ перемещения выхода под мяч (приставленный шаг, двойной шаг, скачек и т.д.)<br>2. Верхние передачи с тем же зданием. | 60 мин | Обратить внимание, чтобы броски выполнялись прямой рукой. При передаче указать на плавное движение рук и ног. Туловище держать вертикально, кисти выше головы. |
| Заключительная часть.<br>Подвести итоги урока. Правила соревнований. Ошибки в расстановке. | 5 мин | Отметить и указать на ошибки и способы их устранения. |

## Занятие №8

Задачи:
Физическая подготовка.
Повторение передач снизу.
Обучение нижней прямой подаче.

| Содержание материала | Продолжительность | Орг.метод.указания |
|---|---|---|
| Ходьба, бег, бег спиной вперёд, прыжки левым, правым боком на одной и двух ногах. О.Р.У. в движение и сидя на полу. | 25 мин | Обратить внимание на сгибание ног. Упражнения на гибкость, отжимания. |
| Основная часть:<br>1. Передача снизу подвешенного мяча. Нижняя прямая подача.<br>2. Бросок теннисного мяча через сетку партнеру.<br>3. Тоже, но волейбольного мяча.<br>4. Подача снизу в стену и прием снизу отскочившего мяча. | 60 мин | Выход под мяч скачком, правое колено касается пола. Броски и удары выполнять прямой рукой. При подаче правой рукой, левая нога впереди. Удар выполняется по середине мяча в нижнюю часть. |
| Заключительная часть.<br>Подведение итогов. Правила соревнований. | 5 мин | Указать на ошибки. Опрос прошедшего материала по правилам. |

## Занятие №9

Задачи:
1. Повторение передач сверху и снизу.
2. Обучение нижней прямой подаче.
3. Учебная игра.

| Содержание материала | Продолжительность | Орг.метод.указания |
|---|---|---|
| Ходьба, бег с ускорением вдоль колонны занимающихся и между ними. О.Р. упр. в движении на гимнастической лестнице. | 25 мин | Упражнения на гибкость |
| Основная часть:<br>Упражнения в колоннах.<br>Упражнения в тройках через сетку.<br>Подача в стену.<br>Подача через сетку | 60 мин | Сочетание передач с переходом из колонны в колонну после передачи. Подача на точность, постепенно увеличивая расстояние. |
| Заключительная часть.<br>Подвести итоги урока. Опрос прошедшего материала по правилам соревнований. | 5 мин | Отметить ошибки при передачах. |

## Занятие №10

Задачи:

1. Обучение передаче сверху после перемещения.
2. Обучение нижней прямой подаче.
3. Ознакомление с тактикой 1 и 2 передач.

| Содержание материала | Продолжительность | Орг.метод.указания |
|---|---|---|
| Ходьба, бег, прыжки через скакалку на 1 и 2 ногах. О.Р. управления на месте и в движении. | 25 мин | Прыжки выполнять с дополнительным подскоком и без него. |
| Основная часть:<br>1. Передача над собой, следить за партнером. После поднятия руки партнером, выполнить передачу сверху.<br>2. Повторить подобные упр. предыдущего урока. Первые передачами в зону 3, вторые в зону 2 и 4. | 60 мин | Во время передачи над собой, другой партнер перемещается на 2 – 3 шага влево, право. Передачи в зоны 2 и 4 из зоны 3 выполнить в какую зону стоит лицом. |
| Заключительная часть.<br>Подвести итоги урока. Правила соревнований. Количество позиций во встрече. Право выбора площадки. | 5 мин | Напомнить основные ошибки при перечах, и при подаче. Опрос по правилам соревнований. |

## Занятие №11

Задачи:

1. Обучение приема с подачи.
2. Повторение передачи сверху.
3. Учеба игры.

| Содержание материала | Продолжительность | Орг.метод.указания |
|---|---|---|
| Ходьба, бег. Ходьба в приседе, руки за головой. Прыжки в приседе. Прыжки у стенки и имитация блокирования. | 20 мин | При имитации блокирования обратить внимание на положение руки и ноги. |
| Основная часть:<br>1. Броски и подачи в стену, прием мяча снизу. То же упражнение в парах.<br>2. Повторение передач сверху. Упражнения из предыдущих занятий.<br>3. Учебная игра. | 65 мин | Строго следить за положением ног, прямых рук, мяч принимать в приседе.<br>Руки на уровне и чуть ниже колен |
| Заключительная часть.<br>Подвести итоги урока. Изучение правила соревнований. | 5 мин | Выбор сторон площадки перед решающей партией. Смена сторон площадки |

## Занятие №12

Задачи:

1. Физическая подготовка.
2. Повторение нижней подачи.
3. Изучение правил соревнований.

| Содержание материала | Продолжительность | Орг.метод.указания |
|---|---|---|
| Ходьба, бег. Ходьба в приседе, боком. Прыжки на левой, на правой ноге через скакалку с дополнительными падениями и без. О.Р. упражнение в движении и имитацией нападающего удара. Блокирование. О.Ф.П. | 25 мин | При прыжках на левой ноге, обратить внимание на движение бедра, правой ноги. При имитации нападающего удара обратить внимание на стопорящий шаг и прыжок вверх, а не в длину. |
| Основная часть:<br>Повторение нижней подачи.<br>a) Подача на точность в левую и правую стороны в парах через сетку.<br>b) Учебная игра в три касания. | 60 мин | При подаче следить за тем, чтобы рука выполняла сопровождающий мяч, движение вперед. Удар выполнять на небольшой высоте (около колена.) |
| Заключительная часть.<br>Правило соревнований: Подачи на точность в левую и правую стороны в парах через сетку. Смена сторон в середине решающей партии. | 5 мин | Перерывы и остановке в игре |

## Занятие №13

Задачи:

1. Повторение передачи снизу левым и правым боком.
2. Обучению нападающему удару.
3. Изучение правил соревнований.

| Содержание материала | Продолжительность | Орг.метод.указания |
|---|---|---|
| Ходьба, бег, прыжки, прыжки с приставными шагами, левым и правым боком, бег спиной вперед и с ускорением. О.Р. упражнение на внимание. | 2 мин | |
| Основная часть:<br>1. Упражнения из предыдущих уроков. Передачи выполнять боком.<br>2. Обучение шагам при разбеге.<br>a) Обучение приставному шагу<br>b) Сочетание приставного шага и прыжка.<br>c) Работа руки. | 65 мин | При выполнении правым боком правая нога впереди и наоборот. Выполнение широкого шага левой на пятку и отведение рук вниз назад. Обратить внимание на сгибание ног. |
| Заключительная часть.<br>Опрос правил из прошедшего урока. Начало игры и подача. Переход подачи, ошибки при подаче. | 5 мин | Отметить кто хорошо осваивает правила, кто плохо. Ошибки: касание сетки, пролет над сеткой, касание антенн. |

## Занятие №14

Задачи:

1. Обучение нападающему удару.
2. Учебная игра.
3. О.Ф.П.
4. Изучение правил, соревнований по волейболу.

| Содержание материала | Продолжительность | Орг.метод.указания |
|---|---|---|
| Ходьба с различным положением рук и на разных частях ступней. О.Р.У. стоя и сидя на полу. | 10 мин | Упражнения выполняются на согнутых ногах. |
| Основная часть:<br>a) Повторение беговых шагов для нападающего удара.<br>b) С места прыжок вверх с подниманием правой руки вверх.<br>1. Учебная игра на три касания.<br>2. О.Ф.П.<br>a) Прыжок через препятствия.<br>b) Напрыгивание на козла с 2 ног.<br>c) Ускорение после прыжка. | 30 мин<br><br><br><br>30 мин<br><br>15 мин | Обратить внимание на поднимание локтя, прямой руки. Левая рука подымается до уровня плеча. Упражнения выполняются с дополнительным подскоком и без. |
| Заключительная часть.<br>Изучение правила. Ошибки при подачи: подача с площадки, один из игроков находится вне площадки. | 5 мин | Подача бросков или толчком, подача 2 руками. Подача не в очередь. В момент удара мяч удерживается другой рукой. |

## Занятие №15.

Задачи:

1. Обучение нападающего удара.
2. Учебная игра.
3. Подчинение правил.

| Содержание материала | Продолжительность | Орг.метод.указания |
|---|---|---|
| Ходьба, бег, бег с изменением направления, бег с ускорениями. О.Р.П. в движении на внимание. | 15 мин | Выполнения ходьбы, бег, прыжки при условных сигналах. |
| Основная часть:<br>1. Упражнения из урока 13 – 14 с теннисным мячом.<br>2. Учебная игра в три касания. | 35 мин<br><br>35 мин | При прыжке обратить внимание на вертикальное положение туловища. |
| Заключительная часть.<br>Задачи:<br>a) Подача вне очереди.<br>b) Подача во всех партиях.<br>c) Задержание мяча.<br>d) Переход подачи. | 5 мин | Опрос знаний из предыдущих уроков. |

## Занятие №16

Задачи:

1. Обучение нападающего удара.
2. Повторение приёма с подачи.
3. Изучение правил соревнований.

| Содержание материала | Продолжительность | Орг.метод.указания |
|---|---|---|
| Построение, сообщение задач занятия, ходьба, бег, прыжки. Ходьба в приседе, прыжки в приседе левым и правым боком. О.Р. упражнение на гимнастической лестнице. | 25 мин | Прыжки на левой и правой ноге, прыжки с ноги на ногу. Упражнения на гибкость и мышцы живота. |
| Основная часть:<br>1. Повторение упражнений из предыдущих занятий.<br>2. Удары кистью «пол – стена».<br>3. Удар по мячу (нападающий удар)<br>4. Упражнение в парах.<br>5. Приём мяча отскочившего от стены после подачи. | <br>69 мин<br>10 мин<br>10 мин<br>10 мин<br>15 мин<br>15 мин | Обратить внимание на широкий шаг, руки сзади. Упражнение выполнять сначала с места. Строго следить за положением прямых рук. |
| Заключительная часть.<br>Подведение итогов. Задание на дом, имитация блокирования. Правило соревнований: переход игроков, смена мест в начале партии. | 5 мин | Обратить внимание на положение кисти рук около плеч, при приземлении руки в стороны не разводить. |

## Занятие №17

Задачи:

1. Обучение нападающего удара.
2. Повторить передачу сверху.
3. Учебная игра.
4. Изучение правил.

| Содержание материала | Продолжительность | Орг.метод.указания |
|---|---|---|
| Построение, сообщение задач занятия. Ходьба, бег, челночный бег 4 х 9, с ускорением в определенных границах площадки. О.Р. упражнение в парах, передвижение на руках. Партнер держит за ноги. | 20 мин | Неоднообразные отжимания лежа 5 х 5 |
| Основная часть:<br>1. Нападающие удары:<br>a) Броски теннисного мяча в пол с места и с разбега.<br>b) Нападающий удар по мячу, на амортизаторе с места, с приставного шага.<br>2. Повторение передач сверху.<br>a) Передачи в колонах у стенки.<br>b) Передачи в колонах через сетку.<br>c) Длинные и высокие передачи в тройках с выполнением приседов. | <br>15 мин<br><br><br>10 мин<br><br><br>15 мин<br>10 мин<br>15 мин | Обратить внимание на поднимания локтя и откидки кисти с мячом. Прыжок выполняется вверх, а не в длину. Передача над собой присев и передача партнёру. |
| Заключительная часть.<br>Опрос правил из предыдущих занятий. Изучение правил: удар по мячу, касание мяча должно быть коротким и отрывистым. | 5 мин | Напомнить, что каждая команда имеет право произвести 3 удара на своей стороне. |

## Занятие №18

Задачи:

1. Обучение нападающего удара.
2. Повторение передач снизу.
3. Учебная игра.
4. Изучение правил.

| Содержание материала | Продолжительность | Орг.метод.указания |
|---|---|---|
| Построение, сообщение задач занятий. Разминка индивидуальная. | 15 мин | Включить бег, прыжки под кольцом с имитацией нападающих ударов. |
| Основная часть:<br>1. a) и b) из предыдущего урока<br>2. Броски теннисного мяча в прыжке, через сетку с места, с приставного шага.<br>3. Передачи из предыдущих занятий .<br>Учебная игра. Обязательное условие-3касания. | <br>70 мин<br>75 мин<br><br>19 мин<br>35 мин | Метод указания из предыдущих уроков.<br>Приземления после прыжка на согнутые ноги.<br>Приём меча только снизу. |
| Заключительная часть:<br>Изучение правил: одновременное касание меча игроками разных команд. | 5 мин | После одновременного касания 2-х игроков разных команд, команда, на стороне которой остался мяч, получает право, на 3 новых касания. |

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол – одна из наиболее распространённых игр в России. Массовый подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простате правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т. е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой доступной для людей всех возрастов.

## 2. С.Е. Колонцов. Лёгкая атлетика: методические указания

Методические указания содержат основные теоретические положения по лёгкой атлетике для подготовки студентов. Даются практические рекомендации по составлению, проведению и организации различных видов лёгкой атлетики.

Предназначены для студентов очной формы обучения среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

### ВВЕДЕНИЕ

Бег, прыжки, метания, спортивная ходьба и отдельные многоборья объединяются в один вид спорта – легкую атлетику. Эти легкоатлетические упражнения были в центре внимания еще на Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. н. э. в Древней Греции. В развитии современной легкой атлетики большую роль сыграли Олимпийские игры: в программу первых Олимпийских игр, состоявшихся в Афинах в 1896 г., было включено 6 видов бега, 4 вида прыжков и 2 метания. Но в соревнованиях принимали участие только мужчины. Постепенно программа игр расширялась, росли достижения спортсменов. Важным этапом явились и Олимпийские игры, состоявшиеся в Стокгольме в 1912 г. На них было установлено много мировых рекордов, которые держались долгое время. На этих Играх впервые приняла участие команда России в составе 47 спортсменов. Однако, из-за слабой подготовки, участие их в соревнованиях было неудачным.

Важным этапом в дальнейшем развитии легкой атлетики в стране явилось первое участие советских спортсменов в Олимпийских играх 1952 г. в Хельсинки. Несмотря на отсутствие достаточного опыта международных встреч, наши легкоатлеты попали в финальные соревнования почти по всем видам программы и завоевали 2 золотые, 10 серебряных и 7 бронзовых медалей. С тех пор Российские спортсмены принимали участие во всех Олимпиадах и неизменно добивались значительных успехов.

### 1. БЕГ

Длина стандартной беговой дорожки составляет 400 м. Дорожка состоит из двух параллельных прямых и двух виражей, радиусы которых равны. Если дорожка не травяная, ее внутренняя часть должна быть огорожена бровкой из какого-то пригодного материала размером приблизительно 5 см в высоту и не менее 5 см в ширину. Измерения должны производиться на расстоянии 30 см от бровки, или, если нет бровки, то в 20 см от линии, обозначающей внутреннюю часть дорожки. Дистанция для бега измеряется от края линии старта, дальней от финиша, до края линии финиша, ближней к старту. На всех соревнованиях на дистанции до 400 м включительно каждый участник должен бежать по своей дорожке шириной не менее 1.22 м и не более 1.25 м, обозначенной линиями шириной 5 см. Все дорожки должны быть одинаковой ширины. На международных соревнованиях должно быть восемь отдельных дорожек.

Стартовые колодки используются для всех соревнований на дистанциях до 400 м включительно (в том числе — на первом этапе эстафеты 4х100 м и 4х400 м) и не применяются на других дистанциях. Когда стартовые колодки установлены на дорожке, никакая их часть не должна заходить на линию старта или на другую дорожку. На соревнованиях стартовые колодки иногда подсоединяются к утвержденному ИААФ прибору, фиксирующему фальстарт.

*Старт* должен быть обозначен белой линией шириной 5 см. На всех дистанциях, когда соревнования проводятся не по отдельным дорожкам, линия старта должна быть дугообразной, чтобы все бегуны стартовали на одинаковом расстоянии от финиша. Все соревнования начинаются с выстрела стартера или утвержденного стартового устройства после того, как стартер убедился, что все участники заняли правильное стартовое положения и не двигаются.

На всех международных соревнованиях стартер произносит следующие команды на своем языке, на английском или французском:

- на соревнованиях по бегу до 400 м включительно (включая и эстафетный бег 4х200 м и 4х400 м): «На старт!», «Внимание!», и когда все спортсмены отреагировали на команду «Внимание!», заняв соответствующее положение, производится выстрел стартового пистолета или включается стартовое устройство;

- на дистанциях свыше 400 м произносится команда: «На старт!», и когда спортсмены замерли, производится выстрел или включается стартовое устройство. Участник не должен касаться земли одной или обеими руками во время старта.

Если по какой-то причине стартер не удовлетворен степенью готовности участников к старту после того, как все спортсмены заняли свои места, он должен потребовать, чтобы они сошли со своих позиций, и помощники стартера снова выстроили их на линии старта.

На всех соревнованиях до 400 м включительно (в том числе — на первом этапе эстафет 4 х 200 м и 4 х 400 м) применение низкого старта и стартовых колодок обязательно. После команды «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обе руки и одно колено должны касаться земли, а обе ноги — зафиксированы в стартовых колодках. При команде «Внимание!» спортсмен должен немедленно подняться и зафиксировать окончательную позицию, сохраняя при этом опору руками на дорожку и контакт ног со стартовыми колодками. Руки или ноги спортсмена должны быть расположены до линии старта, не касаясь ее.

Если в соревновании принимает участие более 12 спортсменов, их можно разделить на две группы, включив в одну примерно 65% участников, которые стартуют от обычной дугообразной линии старта. Другая группа должна пробежать до конца первого виража по внешней половине дорожки от дополнительной дугообразной линии старта, проведенной поперек внешней части дорожки.

Отдельная дугообразная линия старта должна быть размечена таким образом, чтобы все участники пробежали одинаковую дистанцию. Линия выхода с виража на дистанции 800 м показывает, где спортсмены, бегущие во второй группе на дистанциях 2000 м и 10.000 м, могут присоединиться к бегунам, стартовавшим с обычной линии старта. При стартах группами на дистанциях 1000м, 3000 м и 5000 м на дорожке должна быть сделана отметка при выходе на финишную прямую, показывающая спортсменам, стартовавшим во второй группе, где они могут присоединиться к спортсменам, стартовавшим с обычной линии старта. Эта отметка может иметь размер 5 см х 5 см и располагаться на линии между четвертой и пятой дорожками (в случае, если дорожек всего шесть, то это третья и четвертая дорожки), на которой конусы или флажки располагают до тех пор, пока группы не соединятся.

Направление бега должно быть левосторонним. Дорожки должны быть пронумерованы слева направо, начиная с первой дорожки. Во всех беговых видах, которые проводятся по отдельным дорожкам, каждый участник должен от старта до финиша придерживаться своей дорожки. Это также относится к любому этапу эстафеты, проводимой по отдельным дорожкам. Спортсмен будет дисквалифицирован в том случае, если судья подает отчет рефери о том, что данный спортсмен бежал не по своей дорожке.

Финиш должен быть обозначен белой линией шириной 5 см. Места спортсменов должны определяться в таком порядке, чтобы туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) «коснулось» вертикальной плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша (как это указывалось выше). На соревнованиях, где дистанция должна быть преодолена за определенный период времени, стартер должен произвести выстрел точно за одну минуту до конца соревнований, чтобы предупредить спортсменов и судей о том, что соревнования близятся к концу.

### 1.1. Бег с барьерами

Следующие дистанции являются стандартными: мужчины и юноши - 110 м, 400 м; женщи-

ны и девушки - 100 м, 400 м. На каждой дорожке устанавливается 10 барьеров, расположенных в порядке, указанном в ниже следующей таблице.

| Дистанция соревнования, м | Расстояние от линии старта до первого барьера, м | Расстояние между барьерами, м | Расстояние от последнего барьера до линии финиша, м |
|---|---|---|---|
| Мужчины и юноши | | | |
| 110 | 13,72 | 9,14 | 14,02 |
| 400 | 45 | 35 | 40 |
| Женщины и девушки | | | |
| 100 | 13 | 8,5 | 10,5 |
| 400 | 45 | 35 | 40 |

Каждый барьер должен быть расположен на дорожке таким образом, чтобы его подножки были направлены в сторону, противоположную направлению бега, а край планки, ближний к бегуну, совпадал с разметкой дорожки, ближайшей к спортсмену.

Все соревнования проводятся по отдельным дорожкам, на протяжении всей дистанции каждый спортсмен должен бежать по своей дорожке. Если спортсмен проносит ступню или ногу вне барьера ниже горизонтальной планки, или преодолевает барьер не по своей дорожке, или если он, по мнению Рефери, умышленно сбивает барьер рукой или ногой, то он дисквалифицируется.

### 1.2. Бег с препятствиями

Стандартные дистанции: 2.000 м и 3.000 м. В соревнованиях на 3.000 м общее количество барьерных препятствий составляет 28, а ям с водой — 7; на 2.000 м — соответственно 18 и 5. В соревнованиях на 3.000 м на каждом полном круге должно быть 5 препятствий, при этом четвертое устанавливается перед ямой с водой. Препятствия распределяются равномерно, чтобы расстояние между ними составляло приблизительно одну пятую от номинальной длины круга. В соревнованиях на 3000 м расстояние от старта до начала первого полного круга не включает никаких препятствий, которые ставятся только тогда, когда спортсмены начинают бежать первый полный круг. Препятствия должны иметь высоту 0,914 м для соревнований среди мужчин и 0,762 м — среди женщин (±3 мм для обоих) и ширину — не менее 3,96 м. Площадь сечения верхней планки барьеров и препятствия перед ямой с водой составляет 12,7х12,7 см.

Каждый спортсмен должен преодолеть водное препятствие или по воздуху над водой, или наступив в воду. Если спортсмен бежит по краю ямы или проносит стопу или ногу под горизонтальной проекцией вершины любого барьера в момент преодоления, то спортсмен дисквалифицируется. При условии, что данное Правило соблюдается, препятствие можно преодолевать любым способом.

### 1.3. Эстафетный бег

Линии шириной 5 см должны быть прочерчены поперек дорожки, чтобы обозначить дистанции этапов и отметить коридоры для передачи. Каждая зона передачи должна быть 20 м в длину, с центром в середине этой зоны. Они начинаются и заканчиваются по краям линий, ближайшим к линии старта в направлении бега. Центральная линия зоны первой передачи в эстафете 4х400 м (или второй зоны передачи в эстафете 4х200 м) должна соответствовать линии старта в беге на 800 м). Зоны передачи второго и последующих этапов в эстафетах 4х400 м представляют собой линии, проведенные в 10 м со стороны старта/финиша. Дуга, пересекающая дорожку при входе на противоположную прямую и показывающая место, где бегунам второго этапа (4х400 м) и третьего этапа (4х200 м) разрешается перейти на общую дорожку, должна быть идентичной дугообразной линии в беге на 800 м. Эстафеты 4х100 м и, если возможно, 4х200 м нужно проводить полностью по отдельным дорожкам. В эстафетах 4х200 м (если соревнование не проводится пол-

ностью по отдельным дорожкам) и 4х400 м первый круг, а также часть второго круга до линии после первого виража нужно целиком проводить по отдельным дорожкам.

В эстафетах 4х100 м и 4х200 м участники команды, за исключением первого бегуна, могут начать бег не более чем за 10 м до начала зоны передачи эстафетной палочки. Четкая отметка должна быть сделана на каждой отдельной дорожке, чтобы обозначить это место. В эстафете 4 х 400 м при первой передаче эстафетной палочки, которая осуществляется спортсменами, остающимися на своих дорожках, бегущему второй этап не разрешается начинать бег вне своей зоны передачи, и он начинает бег в этой зоне. Точно также бегуны третьего и четвертого этапов начинают бег в своих зонах передачи. Бегуны второго этапа в каждой команде могут перейти на общую дорожку после того, как они пересекли линию после первого виража, которая должна быть отмечена дугообразной линией шириной 5 см поперек дорожки и флагом не менее 1.50 м высотой, расположенным с каждой стороны дорожки. Бегуны третьего и четвертого этапов в эстафете 4х400 м должны быть расставлены под руководством назначенного судьи в том же порядке (от первой к последующим дорожкам), какой занимают члены их команды после пробегания 200 м. После пробегания этой отметки принимающим эстафету спортсменам не разрешается менять расположение в начале зоне передачи. Если какой-то спортсмен не следует этому Правилу, по его вине команда дисквалифицируется. В других эстафетных соревнованиях, когда бег проводится не по отдельным дорожкам, ожидающий бегун может занять положение внутри общей дорожки по мере того, как к нему приближается бегун предыдущего этапа, при условии, что он не толкает другого участника и не мешает ему продолжать бег.

*Контрольные отметки.* Если вся эстафета или ее первый этап проводится по отдельным дорожкам, спортсмен может сделать одну контрольную отметку на своей дорожке, используя самоклеющуюся ленту размером максимум 5 см х 40 см, которую нельзя будет перепутать по цвету с другими постоянными разметками. Для гаревой или травяной дорожки он может оставить контрольную отметку на своей дорожке, прочертив ее. В любом случае не может быть использована никакая другая контрольная отметка. Эстафетная палочка представляет собой цельную, гладкую, полую трубку, круглую в сечении, сделанную из дерева, металла или другого твердого материала. Длина палочки должна быть в диапазоне 28 — 30 см. Ее вес должен быть не менее 50 г, а длина в окружности — 12-13 см. Она должна быть выкрашена в такой цвет, чтобы ее легко можно было увидеть во время соревнования. На протяжении всего соревнования эстафетную палочку нужно держать в руке. Если она упала, то поднять ее должен тот спортсмен, который уронил палочку. Он может сойти с дорожки, чтобы поднять ее, при условии, что при этом не сокращает дистанцию. Если эта процедура выполнена правильно и при этом спортсмену другой команды не нанесено ущерба, падение эстафетной палочки не приводит к дисквалификации. Во всех видах эстафет палочку нужно передавать только в специальной зоне.

Передача палочки начинается только с того момента, когда принимающий бегун впервые до нее дотрагивается, и завершается, когда она оказывается в руке только у принимающего бегуна. Спортсменам не разрешается носить перчатки или наносить на руки какое-то вещество для обеспечения лучшего захвата палочки. В зоне передачи решающим является только положение палочки, а не тела или конечностей спортсменов. Передача палочки вне зоны приведет к дисквалификация.

Спортсмены перед получением и/или после передачи палочки должны оставаться на своих дорожках или в зонах до того, пока дорожка не освободится, чтобы не помешать другим участникам. Если какой-то спортсмен умышленно мешает члену другой команды, заняв чужую дорожку на финишном участке своего этапа, его команда будет дисквалифицирована. Оказание помощи за счет подталкивания или других подобных методов ведет к дисквалификации.

Если эстафетная команда стартовала в соревновании, разрешается заменять только двух спортсменов на последующих этапах. Замены в эстафетной команде могут быть сделаны только из числа уже заявленных на этот или другой вид спортсменов. Состав команды и порядок бега в эстафете должен быть официально объявлен не позднее чем за один час до опубликованного времени первого вызова на первый забег в каждом круге соревнования. Дальнейшие изменения могут

быть сделаны только по медицинским показаниям (заверенным медицинским сотрудником, назначенным Оргкомитетом) только до последнего вызова на определенный забег, в котором участвует команда. Если спортсмен, стартовавший в предыдущем круге, был заменен запасным, он не может возвращаться в команду.

### 1.4. Пробеги (бег по шоссе)

Стандартные дистанции для мужчин и женщин составляют: 15 км, 20 км, полумарафон, 25 км, 30 км, марафон (42.195 км), 100 км и эстафетные пробеги.

*Примечание:* Рекомендуется проводить эстафетные пробеги на марафонской дистанции («Экиден») желательно по трассе с кругом длиной 5 км. Этапы разбиваются следующим образом: 5 км, 10 км, 5 км, 10 км, 5 км, 7.195 км. Для юниоров эстафетные пробеги рекомендуется проводить на полумарафонской дистанции со следующими этапами: 5 км, 5 км, 5 км, 6.098 км. Рекомендуется проводить пробеги в апреле-мае или в период с сентября по декабрь включительно.

Пробеги проводятся на подготовленных трассах. Однако если движение автотранспорта или подобные обстоятельства не дают возможности использовать эту трассу, то можно провести соревнование по велосипедной или пешеходной кромке дороги, но не по мягкой поверхности (например, по травяному грунту). Старт и финиш могут находиться на легкоатлетическом стадионе.

*Примечание*:: Рекомендуется, чтобы при проведении пробегов на дистанциях, превышающих стандартные, расстояние между стартом и финишем, измеряемое вдоль прямой линии между ними, не превышало бы более чем 30% общей длины дистанции.

Старт и финиш должны быть отмечены белой линией шириной не менее 5 см. В соревнованиях, проводимых по шоссе, трасса измеряется вдоль самого короткого пути, по которому может бежать спортсмен в рамках того отрезка дороги, по которому проводятся соревнования.

Соревнования начинаются после выстрела. Используются стандартные команды для беговых видов. На соревнованиях с большим числом участников перед стартом объявляется пятиминутная готовность, а если требуется — делаются дополнительные предупреждения.

На старте и финише всех соревнований должны быть заготовлены вода и различное питание. На всех соревнованиях до 10 км пункты для питья и освежения должны располагаться на расстоянии приблизительно 2-3 км друг от друга, если этого требуют погодные условия. На соревнованиях на дистанции 10 км или больше пункты питания оборудуются на расстоянии приблизительно 5 км один от другого. Кроме того, пункты питья / освежения, где будет подаваться вода, должны оборудоваться посредине между пунктами питания или еще чаще, если этого требуют погодные условия.

*Примечание:* В соревнованиях по бегу и по спортивной ходьбе вне стадиона официальным считается время между выстрелом стартера и моментом пересечения спортсменом финишной линии. Однако если спортсмен пересекает стартовую линию после выстрела стартера, его время между стартом и финишем может быть сообщено спортсмену, но не признается официальным. Порядок прихода спортсменов считается официальным.

### 1.5. Бег по пересеченной местности

Трасса должна быть оборудована на открытой или лесистой местности, покрытой, по возможности, травяным покровом, с естественными препятствиями, которые могут быть использованы дизайнером трассы для создания увлекательной и интересной трассы соревнований. Место соревнований должно быть достаточно широким, чтобы вместить не только трассу, но и все необходимые сооружения.

Трасса должна быть четко размечена лентами с обеих сторон. Рекомендуется, чтобы вдоль одной стороны трассы был построен коридор шириной в 1 м, отгороженный от внешней стороны трассы для использования только официальными лицами и представителями прессы (это обяза-

тельное условие для чемпионатов). Особо важные зоны должны быть тщательно огорожены (в частности, зона старта), включая разминочную зону и комнату сбора, финишную зону, включая любую смешанную зону. Только аккредитованные лица будут иметь доступ в эти зоны.

Дистанции на командном чемпионате мира по кроссу должны быть приблизительно следующими:

| Вид трассы | Мужчины | Женщины |
|---|---|---|
| Длинная | 12 км | 8 км |
| Короткая | 4 км | 4 км |
| Юниорская | 8 км | 6 км |

Рекомендуется, чтобы подобные дистанции использовались на международных и национальных соревнованиях.

Соревнования начинаются с выстрела пистолета. Используются стандартные команды для беговых видов. На международных соревнованиях предупреждение о готовности должно быть сделано за пять минут до старта, за три и за одну минуту. На линии старта должны быть оборудованы коридоры для каждой команды.

Вода и пригодное питание должны предоставляться на старте и финише всех соревнований. На всех дистанциях пункты питья и освежения должны быть оборудованы на каждом круге, если этого требуют погодные условия.

Бег по горам проводится на пересеченной местности, в основном не по шоссе, со значительным количеством подъемов (для соревнований, проходящих в основном в «гору») или подъемов и спусков (для соревнований, где старт и финиш проходят на одном уровне). Рекомендованные приблизительные дистанции и максимальный подъем на международных соревнованиях.

| Бег в гору | Дистанция, км | Подъем, м |
|---|---|---|
| Мужчины | 12 | 1.200 |
| Женщины | 7 | 550 |
| Юниоры | 7 | 550 |

| Старт и финиш на одном уровне | Дистанция, км | Подъем, м |
|---|---|---|
| Мужчины | 12 | 700 |
| Женщины | 7 | 400 |
| Юниоры | 7 | 400 |

Не более 20 % дистанции может проходить по асфальтовому покрытию. Трассы могут иметь форму круга. Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

## 2. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГУ

### 2.1. Бег по дистанции

Набрав максимальную скорости, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед- вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

*Методика*

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40 — 80 м.

2. Специальные упражнения для овладения техникой:
а) бег у гимнастической стенки;
б) работа рук на месте;
в) бег с высоким подниманием бедра;
г) семенящий бег;
д) бег с захлестыванием голени.
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма
4. Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40— 60 м.
5. Бег в полную силу 40 — 60 м.

*Методические указания*

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорений педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание ученику на исправление 4 — 5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Основные ошибки:
1) Голова запрокинута назад;
2) Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
3) Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
4) Постановка ноги с пятки;
5) Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;
6) Носки развернуты наружу;
7) Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
8) Нет активного загребания стопой;
9) Подняты плечи, закрепощаются руки;
10) Толчок направлен вверх, а не вперед.

## 2.2. Бег по виражу

*Техника* бега по виражу отличается от бег по прямой дистанции следующими особенностями:
- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая — наружу;
- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

*Методика*

1) Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);
2) Бег змейкой, бег по кругу радиусом 10 –20 м.
3) Бег с ускорением по виражу с ускорением на отрезках 60 — 70 м. Повторить ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража;
4) Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1й и 8й дорожке).

*Методические указания*

Обратить внимание на необходимость бежать свободно и незакрепощенно, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением Движений рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки.

## 2.3. Низкий старт и стартовый разбег

*Техника*

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35 - 45 см. от стартовой линии (1 — 1,5 столы), а задняя — 70 — 85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 — 50°; а задней — 60 - 80°. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18—20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт! » бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять аз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100 - 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна —силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

*Методика*

1) Бег из различных положений высокого старта, 15 - 20 м.

а) И. П. — стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выполнение — падая вперед, начать бег.

б) И. П. — то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же.

2) Научить установке стартовых колодок

3) Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки

4) Научить выбеганию со стартовых колодок

а) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м;

б) И П упор лежа на согнутых руках. Выполнение -с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (628 раз каждой ногой).

в) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60 -70 см впереди от линии старта. Выполнение — выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);

г) стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с переходом на бег.

д) положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1 м перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.

5) Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30 м

6) То же, фиксируя время

### 2.4. Низкий старт на вираже

*Техника*

Стартовые колодки располагаются у внешнего края дорожки, что обеспечивает пробегание начала дистанции по прямой, касательной к дуге внутреннего края. В дальнейшем техника та же, что и в низком старте по прямой.

*Методика*

1) Объяснить и показать рациональное размещение колодок;
2) Старты по виражу с разной скоростью;
3) Использовать средства обучения низкому старту по прямой.

*Методические указания*

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

*Основные ошибки*

1) Голова запрокинута назад, т. к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;
2) Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;
3) Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

### 2.5. Финиширование

Финиширование — это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

*Техника*

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с максимальной скоростью, выполняя на Последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

*Методика*

1. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
2. То же, в спокойном и быстром беге;
3. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью

*Методические указания*

Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

*Основные ошибки*

1. Финиширование прыжком;
2. Остановка сразу после финиша;
3. Ранний наклон туловища

После завершения обучения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

## 3. ПРЫЖКИ

### 3.1. Вертикальные прыжки

До начала соревнований старший судья должен объявить участникам начальную высоту и последующие высоты, на которые будет поднята планка по окончании каждого круга, до тех пор, пока только один оставшийся участник не выиграет соревнования или не будет равенства результатов при определении первого места.

Участник может начать прыгать по своему усмотрению на любой высоте, предварительно объявленной старшим судьей. Три неудачные попытки подряд, независимо от высоты, на которой

произойдет неудача, ведут к отстранению от дальнейшего участия в соревновании, за исключением случаев равенства результатов при определении первого места. Т.е. участник может отказаться выполнять вторую или третью попытку на определенной высоте (после неудачной первой или второй) попытки и все-таки будет прыгать на последующей высоте. Если участник отказывается выполнять попытку на определенной высоте, он не может производить последующие попытки на этой высоте, за исключением случаев равенства результатов при определении первого места.

Даже если все остальные участники закончили выступление, спортсмен может продолжать прыгать до того момента, пока он не утратил свое право на участие в соревновании. До тех пор, пока не останется только один участник, выигравший соревнование, планка должна подниматься не менее чем на 2 см в прыжке в высоту и не менее чем на 5 см в прыжке с шестом после каждого круга и порядок подъема высот никогда не может меняться в сторону увеличения. После того, как спортсмен выиграл соревнование, он может изменить порядок подъема высот после консультации с соответствующим судьей или рефери.

Все измерения должны производиться в целых сантиметрах, перпендикулярно от земли до нижней части верхней стороны планки. Любые измерения новой высоты должны производиться до того, как участники начали выполнять попытку на этой высоте.

Планка должна быть изготовлена из фиброволокна или другого пригодного материала, но не из металла, быть круглой в сечении, за исключением наконечников. Общая длина планки для прыжка в высоту составляет 4,00 м (±2 см), для прыжка с шестом — 4,50 м (±2 см). Максимальный вес планки — 2 кг для прыжка в высоту и 2,25 кг для прыжка с шестом. Диаметр круглой части планки составляет 30 мм (±1 мм). Планка состоит из трех частей — круглой части и двух наконечников (по 30-35 мм в ширину и 15-20 см в длину каждый), чтобы они могли располагаться на кронштейнах стоек.

При выполнении прыжка в высоту спортсмен должен отталкиваться одной ногой. Минимальная длина дорожки для разбега составляет 15 м, за исключением соревнований где минимальная длина составляет 20 м. Если позволяют условия, минимальная длина должна быть 25 м.

В секторе прыжков может быть использована любая конструкция стоек или поддерживающих опор, при условии, что они жесткие. Поддерживающие планку устройства должны быть прочно прикреплены к стойкам. Расстояние между стойками должно быть не менее 4.00 м и не более 4.04 м. Между концами планки и стойками должно быть расстояние не менее 1 см.

Место приземления должна быть размером не менее чем 5х3 м.

*Примечание*

*Стойки и сектор приземления должны быть спроектированы таким образом, чтобы во время соревнования между ними было пространство, по крайней мере, 10 см, что позволит избежать падения планки вследствие касания стоек матом при приземлении спортсмена.*

В соревнованиях по прыжку с шестом о просьбе спортсменов стойки могут перемещаться в любом направлении вперед или назад, но не более чем на 40 см в сторону разбега и на 80 см в сторону сектора приземления, считая от проекции дальней верхней кромки ящика. До начала соревнований участник должен сообщить судье свои требования по расположению стоек вместе с держателями планки для выполнения первой попытки, и это должно быть зафиксировано.

Участникам соревнования разрешается использовать различные вещества для смазки рук для обеспечения лучшего захвата. Запрещается бинтовать кисти рук или пальцы, за исключением случаев, когда нужно забинтовать открытую рану.

Минимальная длина разбега составляет 40 м, а если позволяют условия — то 45 м. Минимальная ширина дорожки для разбега должна быть 1,22 м, максимальная — 1,25 м. Она должна быть обозначена белыми линиями 5 см в ширину.

Отталкивание в прыжках с шестом начинается с ящика упора. Он должен быть изготовлен из пригодного жесткого материала и находиться на одном уровне с сектором для разбега с наклонным дном длиной 1 м. Может быть использована любая конструкция стоек или поддерживающих опор при условии, что они жесткие. Планка располагается на кронштейнах таким образом, что если до нее дотрагивается спортсмен или шест, она легко падает на землю в направлении

зоны приземления. Кронштейны не должны иметь никаких зазубрин или неровностей, они должны быть одинаковой толщины по всей поверхности и иметь не более 13 мм в диаметре.

*Примечание*

Чтобы снизить риск получения травмы вследствие возможного падения спортсмена на одну из стоек, кронштейны, поддерживающие планку, могут быть расположены на постоянно прикрепленных к стойкам держателях, позволяя, таким образом, расставить стойки шире, не увеличивая при этом длину планки.

Спортсмены могут использовать свои собственные шесты. Не разрешается пользоваться шестами других спортсменов без их согласия. Допускается применение шестов произвольной длины или диаметра, изготовленных из любого материала или комбинации материалов.

Место приземления имеет размер не менее чем 5х5 м (за исключением передней части). Стороны сектора, ближайшие к ящику для упора, располагаются на расстоянии 10-15 см от ящика и имеют уклон приблизительно под углом 30 градусов по отношению к ящику Рекомендуется, чтобы на соревнованиях место приземления имело не менее 7 м в длину, 6 м в ширину и 0,8 м в высоту.

### 3.2. Горизонтальные прыжки

Во всех горизонтальных прыжковых видах результаты округляются с точностью до 0,01 м в сторону уменьшения, если измеряемое расстояние не составляет целого сантиметра.

Минимальная длина дорожки для разбега составляет 40 м. Минимальная ширина дорожки — 1,22 м, максимальная — 1,25 м. Зона разбега обозначается белыми линиями шириной 5 см. Максимальная длина дорожки должна быть 45 м. Она измеряется от соответствующего края бруска отталкивания до конца дорожки для разбега.

В прыжке в длину брусок, расположенный на уровне дорожки для разбега и ямы для приземления, должен быть в том месте, где предполагается отталкивание. Ближний к яме край бруска называется линией измерения. Расстояние от бруска для отталкивания до дальнего края ямы должно быть не менее 10 м. Брусок должен быть расположен на расстоянии от 1 до 3 м от ближнего края ямы.

Яма для приземления должна иметь ширину от 2,75 м до 3 м и быть расположенной, по возможности, таким образом, чтобы линия середины разбега при ее продлении совпала бы с серединой ямы. Яма должна быть заполнена мягким влажным песком, верхний слой которого выравнивается на уровне бруска отталкивания.

Правила соревнований по прыжку в длину применяются в соревнованиях по тройному прыжку со следующими дополнениями.

Тройной прыжок состоит из «скачка», «шага» и «прыжка». Утверждена именно такая последовательность выполнения прыжка. «Скачок» выполняется таким образом, чтобы прыгун приземлился на ту же ногу, которой он отталкивался; при «шаге» он должен приземлиться на другую ногу, которой затем выполняется отталкивание при «прыжке». Не будет считаться ошибкой, если во время выполнения любой фазы прыжка спортсмен касается земли маховой ногой.

Расстояние между бруском отталкивания и дальним концом ямы должно быть не менее 21 м. На международных соревнованиях рекомендуется, чтобы брусок отталкивания был расположен не менее чем в 13 м для мужчин и 11 м для женщин от ближнего края ямы. На других соревнованиях это расстояние должно соответствовать уровню подготовки спортсменов. Для выполнения «шага» и «прыжка» между бруском отталкивания и ямой приземления должна быть зона отталкивания шириной не менее 1.22 м, обеспечивающая жесткую и правильную постановку стопы.

## 4. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКА В ДЛИНУ «СОГНУВ НОГИ»

### 4.1. Разбег

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. н характеризуется определенным углом шагов, изменением их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной.

Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и, главное, способности к ускорению в беге.

Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т. е. всегда с одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега учащиеся начинают бежать с общей отметки, установленной учителем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, учитель указывает, насколько поднести или отнести разбег. Таким образом, учащийся правильно определяет длину своего разбега. Ступнями учащиеся замеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

Длина разбега может меняться в зависимости т дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

*Методика*

1. Равномерное пробегание отрезков 20-25 м, начиная бег с высоким подниманием бедра; то же, с постепенным переходом на ускорение.

2. Бег с высокой частотой движений с переходом на ускорение.

3. Пробегание отрезков 15 - 20 м с ходу с увеличением темпа движений (без учета времени и на время).

4. Пробегание отрезка 20 - 30 м с ходу на время (по заданию учителя).

5. Выполнение 7 - 11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60Х60 см.

6. Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.

7. Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

*Методические указания*

Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. В упражнении №5 разбег размечается предварительно.

- Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).
- Не закрепощать верхний плечевой пояс.
- Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.
- Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах — одна вперед и несколько внутрь, другая — в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.
- Нога ставится на брусок быстрым загребающим движением сверху, вниз-назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОЦТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок.
- По отношению к грунту нога ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом к дорожке 65-70°. Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали.
- С выпрямлением толчковой ноги маховая активным движением выносится от бедра вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая — в сторону, несколько назад.

*Методика*

1. Из положения стоя толчковая нога впереди на всей стопе, маховая нога отставлена назад на 30 —40 см, руки опущены. Вынести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, поднима-

ясь на толчковой ноге; руку, одноименную толчковой ноге, поднять (согнутой в локтевом суставе) вперед-вверх, другую отвести назад (имитация отталкивания).

2. То же, с одного шага.

3. С 3 - 5 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием.

4. То же, но перед приземлением к маховой ноге подтянуть толчковую и приземляться на обе в песок.

5. С разбега запрыгнуть на возвышение (на маты, тумбу, коня), отталкиваясь с 1,5 – 2 м.

6. С разбега 9 – 11 шагов перепрыгнуть через препятствие (вертикальное и горизонтальное), приземлиться на обе ноги.

7. Прыжки с разбега с доставанием предмета (рукой, головой), с последующим пробеганием.

8. Прыжки в длину с тумбы (30 см).

9. Прыжки в длину с разбега с приземлением в яму.

*Методические указания*

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем предыдущие.

2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекатывается на носок. Должно быть ощущение, что вы, мгновенно дотронувшись пяткой бруска, отталкиваете его назад. Затем энергично выпрямляете все тело.

3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.

4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колено сильно сгибается).

5. Упражнения 3 и 4 не следует выполнять большое количество раз, т.к. желание сильнее оттолкнуться и прыгнуть дальше может вызвать ошибку — глубокое подседание на маховой ноге.

6. В упражнениях с запрыгиванием, доставанием следует обозначить место отталкивания на 1,5 2,15 м в зависимости от уровня подготовки учащихся. Отталкивание должно быть направлено вперед-вверх.

7. Важно ставить ногу на брусок с напряженными мышцами-разгибателями.

Следить за тем, чтобы к моменту соприкосновения стопы с бруском нога была почти прямой. В этом случае прыгуну легче справиться с нагрузкой на опорную ногу, возникающей при переходе от горизонтального движения к отталкиванию, особенно в момент постановки ноги на брусок.

### 4.2. Полёт

После вылета туловище находится примерно в положении, что и после отталкивания, нога, находящаяся сзади, подтягивается к маховой, и обе ноги приближаются к груди. Не следует слишком наклонять туловище в этом положении. Примерно за 0,5 м до приземления ноги почти полностью выпрямляются. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вниз-назад. Это компенсаторное движение способствует лучшему разгибанию голеней перед приземлением и сохранению устойчивости.

*Методика*

1. Прыжок «в шаге» с 3 - 5 шагов разбега с приземлением в положении «шага».

2. Прыжок «в шаге» с 5 - 7 шагов разбега через две линии на расстоянии до двух метров одна от другой с приземлением на две ноги.

3. То же, перепрыгивая планку на высоте 40 см.

4. Прыжки с мостика способом «согнув ноги».

5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

*Методические указания*

1. При выполнении прыжка не следует торопиться с принятием группировки для приземления.

2. Больше половины прыжка лететь в положении «шага». При ранней группировке неизбежно опрокидывание прыгуна вперед и неполноценное приземление.

3. Необходимо чаще использовать соревновательный метод. Ставить задачу перед учениками, кто дальше прыгнет, и т. д.

### 4.3. Приземление

При всех способах прыжков в длину с разбега приземляются одновременно на обе ноги в яму с песком. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед - в сторону.

*Методика*

1. Прыжки с места в длину, возможно больше выбрасывая ноги вперед.

2. Прыжки в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. В середине полета вынести толчковую ногу вперед к маховой, а затем принять правильное положение перед приземлением. Далее приземлиться и выйти вперед, сгибая ноги и поднимая руки вперед.

3. Прыжки в длину с короткого разбега через планку на высоте 20-40 см за 0,5 м до места приземления.

4. Прыжки с короткого разбега через ленту на месте приземления.

5. Прыжки с полного разбега способом «согнув ноги» с правильным приземлением и выходом из ямы.

*Методические указания*

1. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях, обе ноги приземляются на одной линии.

2. Приземление будет правильным, если после касания ногами песка учащийся сможет перемещать тело вперед по прямой линии или выполнить падение в сторону от нее.

3. Выходить из ямы только вперед.

4. Техника приземления почти не изменяется при переходе к другим способам прыжка. Поэтому следует многократным повторением закрепить навык.

## 5. МЕТАНИЕ

На всех официальных соревнованиях используемые снаряды должны соответствовать требованиям ИААФ и иметь действующий в настоящее время сертификат ИААФ.

В качестве личных средств защиты никакие специальные приспособления не разрешаются (например, бинтование двух или более пальцев вместе, что может каким-то образом помочь спортсмену во время толкания). Бинтование ладони не разрешается, за исключением случаев, когда нужно перебинтовать открытый порез или рану. Однако разрешается бинтование отдельных пальцев в метании молота. До начала соревнования нужно показать забинтованные пальцы старшему судье. Использование перчаток не разрешается, за исключением метания молота. В этом случае перчатки должны быть гладкими с тыльной стороны и на ладони, а кончики пальцев, за исключением большого пальца, должны быть открыты.

Для обеспечения лучшего удержания снаряда спортсменам разрешается использовать только для рук подходящие вещества. Кроме того, метатели молота могут использовать такое вещество для перчаток, а толкатели ядра — для шеи. В метании копья спортсмену разрешается использовать защиту для локтя.

Круг для метаний должен быть выполнен из металла или другого пригодного материала. Верхний край круга должен быть расположен вровень с землей. В толкании ядра разрешается использование переносного круга, при условии, что соблюдаются все остальные требования.

Внутренний диаметр круга составляет 2,135 м (±5мм) в толкании ядра и метании молота и 2,50 м (±5 мм) в метании диска. Кольцо круга должно быть не менее 6 мм толщиной и окрашено в белый цвет. Метание молота может выполняться из круга для метания диска при условии, что

диаметр круга сокращен с 2,50 м до 2,135 м при расположении внутри обода. Белая линия шириной 5 см должна быть прочерчена от внешнего края металлического обода, по крайней мере, на 75 см с каждой стороны круга. Она может быть окрашена или сделана из дерева или другого пригодного материала. Нижний край белой линии проходит через центр круга перпендикулярно осевой линии сектора приземления.

Минимальная длина дорожки для разбега — 30 м, максимальная — 36,5 м. Если позволяют условия, минимальная длина должна быть 33,5 м. Дорожка должна быть отмечена двумя параллельными белыми линиями шириной 5 см, которые находятся на расстоянии 4 м друг от друга. Метание копья выполняется из-за дуги круга с радиусом 8 м. Дуга состоит из планки шириной 7 см, изготовленной из дерева, фанеры или металла. Она должна быть окрашена в белый цвет и установлена заподлицо с поверхностью дорожки для разбега. Боковые границы дорожки размечаются белыми линиями шириной 7 см и длиной 75 см, расположенными симметрично оси дорожки для разбега и параллельно ей.

Сектор приземления должен иметь гаревое, травяное или иное подходящее покрытие, на котором снаряд оставляет четкий след.

Толкание ядра, метание диска и молота выполняется из круга, а метание копья — из сектора для разбега. Если метание производится из круга, спортсмен должен начать выполнение попытки из зафиксированной позиции внутри круга. Разрешается касаться внутренней части металлического обода. В толкании ядра также разрешается дотрагиваться до внутренней части сегмента.

Во всех видах метаний результат округляется с точностью до 0,01 м в сторону уменьшения, если измеряемое расстояние не составляет целого сантиметра. Измерение каждого результата производится немедленно после выполнения попытки.

Флажки яркого цвета или отметки могут использоваться, чтобы отметить лучшую попытку каждого участника, и в этом случае их нужно располагать вдоль сектора за его пределами. Флажок яркого цвета или отметка может использоваться, чтобы обозначить существующий мировой рекорд, и там, где это уместно, — континентальный или национальный рекорд.

5.1. Упражнения с малыми мячами (этап начального и углублённого разучивания)

1. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками.

То же, ловля одной рукой.

2. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. После удара мяча об пол поймать его:

а) двумя руками;

б) снизу правой (левой) рукой;

3. Броски мяча вверх правой рукой, ловля левой, и наоборот.

4. Удар мячом о пол сверху вниз правой (левой) рукой, ловля снизу.

5. То же, но поймать мяч сверху правой (левой) рукой.

6. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. Хлопок в ладоши (перед собой или за спиной) и ловля мяча правой (левой) рукой.

7. То же, но хлопок после удара мяча об пол.

8. Передача мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.

9. Бросок мяча вверх. Поворот кругом через левое (правое) плечо и ловля мяча:

а) двумя руками;

б) одной

10. То же, но вместо броска сильный удар мячом о пол

11. Учащиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии 2 – 3 м от стенки. Мяч в правой (левой), бросок из-за головы в стену и ловля двумя руками.

12. То же, но после отскока мяча от пола.

13. Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3 - 4 м из-за головы одной рукой и ловля двумя снизу. То же, но расстояние между партнерами увеличивается.

14. Бросок мяча в стену из-за головы с расстояния 4 - 6 м и ловля одной рукой после отскока.

15. То же, но перед ловлей выполнить хлопок в ладоши, присесть, выпрямиться, повернуться кругом.

5.2. Метание гранаты (мяча)

Метание гранаты выполняется из различных положений — стоя, с колена, лежа.

Метение гранаты (мяча) делится на фазы: разбег, финальное усилие (бросок), торможение.

*Техника хвата и выпуска снаряда*

Гранату удерживают за нижнюю половину ручки, мизинец находится под ее основанием, а большой палец расположен вдоль оси снаряда.

Мяч удерживают фалангами пальцев метающей руки, три пальца размещены как рычаг сзади мяча, а мизинец и большой поддерживает сбоку.

*Методика обучения*

1. Бросок мяча кистью руки вниз перед собой.
2. Бросок мяча вперед в цель.
3. Стоя в шаге, рука с гранатой отведена назад-вверх.

*Методика обучения*

1. Рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь; затем в шаге, левая впереди.
2. При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха, финальное движение кистью должно быть ускоренным.
3. Выполнить метание гранаты с места из-за головы, заканчивая кистью и вращением гранаты в вертикальной плоскости.

*Техника финального усилия (броска)*

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге» тяжесть тела не правой ноге, носок которой развернут «в шаге» под углом 30°, левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте. Движение начинается с разгибания правой ноги вперед - вверх, поворачивая пятку наружу, подает вперед правую сторону таза с плечом и переносит вес тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед — с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.

*Методика*

1. «Стоя в шаге», левая нога впереди, рука с мячом над плечом
2. То же, выполняя бросок слитно.
3. Стоя левым боком, левая нога приподнята, правая рука с мячом отведена назад, левая согнута перед грудью
4. Метание мяча в цель и на дальность.

*Методические указания*

1. На счет «раз» — рука с мячом отводится назад на уровне плеча, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо, на счет «два» — поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, примять положение «натянутого лука», на счет «три» — бросок.
2. Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.
3. С активной постановкой левой ноги выполнись метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.

4. Следить за работой таза и хлестом руки, метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10 человек.

*Техника скрестного шага*

Скрестный шаг начинается энергичным отталкиванием левой и махом правой ноги. Правая нога быстро выносится вперед ставится с пятки развернутым носком наружу. В этот туловище отклоняется в сторону, противоположную разбегу, а плечи поворачиваются направо. Левая нога быстро выносится вперед и ставится с пятки носком по направлению метания. Скрестный шаг служит для плавного перехода от разбега к броску.

*Методика*

Стоя левым боком.

Стоя не левой ноге с поднятой правой ногой скрестно перед левой.

Стоя левым боком.

То же, но левая нога приподнята.

То же, слитно.

*Методические указания*

Тяжесть тела на правой ноге, на счет «раз» — перенося тяжесть тела на левую ногу и оставляя плечи сзади, выполнить скрестный шаг правой, на «два» — И. П. Скрестно перед левой, выполнить легкий прыжок с левой ноги на правую. На счет «раз» — шаг правой с пятки вперед и отведение и с мячом назад, на счет «два»—шаг левой в упор. На счет «раз» — шаг (скачком) левой с отведением правой руки с мячом от плеча прямо назад, на «два» — шаг правой впереди левой, на «три» — левая вперед в упор. То же на счет «четыре» выполнить бросок.

*Техника разбега*

Разбег состоит из двух частей: от старта до контрольной отметки (15 –20 м); от контрольной отметки до планки (7—9 м). В первой части разбега метатель набирает скорость, во второй части выполняет обгон снаряда и бросок. Разбег начинается медленным бегом с постепенным ускорением. На контрольную отметку метатель попадает левой ногой (при метании правой рукой), после чего начинает отведение и обгон снаряда. Шаги с этой части принято называть «бросковыми». Их может быть два, четыре, шесть. Отведение снаряда назад выполняют двумя способами: дугой вперед-вниз-назад или прямо назад. К моменту окончания постановки левой ноги на контрольную отметку рука со снарядом полностью выпрямляется. Третий бросковый шаг принято называть скрестным. Заканчивая четвертый шаг, метатель принимает исходное положение для выполнения финального усилия (броска).

*Методика*

Метание мяча с небольшого предварительного разбега.

Метание с постепенным увеличением разбега.

Установление индивидуальной длины и ритма полного разбега.

Метание с полного разбега.

*Методические указания*

От линии отсчитывать два или четыре бросковых шага, пробегая, проверить точность попадания на отметку левой ногой, следить за отведением руки с мячом и ритмом шагов. Следить за обгоном снаряда, быстрым и широким выполнением скрестного шага. 3—4. Заканчивая бросок, погасить скорость, перейти с левой ноги на правую.

## 5.3. Толкание ядра

Ядро толкают от плеча одной рукой. Как только спортсмен займет положение в круге перед началом выполнения попытки, ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч.

Ядро толкают от плеча одной рукой. Как только спортсмен займет положение в круге перед началом выполнения попытки, ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбо-

родка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч.

### 5.4. Метание диска

Корпус диска должен быть цельным или полым и сделан из дерева или другого пригодного материала с металлическим кольцом по краю. В поперечном сечении край обода должен быть закруглен с радиусом приблизительно 6 мм. Точно в середине корпуса заподлицо с его сторонами укрепляются параллельно друг к другу круглые шайбы. В качестве альтернативы диск может быть без металлических шайб, при условии, что эта зона плоская, а параметры и общий вес снаряда соответствуют указанным требованиям. Обе стороны диска должны быть одинаковыми, без выступов, выемок или острых углов. Стороны сужаются по прямой линии до начала закругления обода на расстоянии 25 мм — 28,5 мм от центра диска. Диск, включая поверхность обода, должен быть гладким, без шероховатостей и единым по всей поверхности.

Метание диска выполняется из огороженного сеткой сектора, чтобы обеспечить безопасность зрителей, официальных лиц и спортсменов. Заградительная сетка должна быть спроектирована, изготовлена и установлена таким образом, чтобы остановить диск весом 2 кг, движущийся со скоростью до 25 м в секунду. При этом нужно предусмотреть, чтобы диск не отскочил рикошетом в сторону спортсмена или через край заградительной сетки.

Заградительная сетка должна иметь U-образную форму, в плане состоять не менее чем из шести секций шириной 3,17 м каждая, как показано на схеме. Расстояние между вертикальными краями сетки составляет 6 м. Они располагаются в 5 м от центра круга для метания. Высота секций должна быть не менее 4 м. Конструкция ограждения должна быть выполнена таким образом, чтобы диск не застревал в его стыках, или в самой сетке, или под секциями.

Максимально опасный сектор при метании диска из этой заградительной сетки составляет приблизительно 98 градусов, когда выступают спортсменами, выполняющие метание как левой, так и правой рукой. Назначение заградительной сетки, прежде всего в том, чтобы обеспечить меры безопасности.

### 5.5. Метание молота

Спортсмену, занявшему стартовую позицию, разрешается до выполнения замаха или вращения положить на землю шар молота внутри круга или за его пределами. Не считается ошибкой, если шар молота касается земли или верхнего края металлического обода в то время, когда спортсмен выполняет замах или вращение, но если после того, как он коснулся земли или верхнего края металлического обода, спортсмен прервал метание, чтобы потом начать его снова, то попытка не засчитывается.

Молот состоит из трех частей: металлического шара, проволоки и ручки (рукоятки). Шар изготовляется из железа или другого металла не мягче латуни или представляет собой оболочку из металла, заполненную свинцом или другим тяжелым материалом, с минимальным диаметром 110 мм для мужчин и 95 мм для женщин. По форме он должен быть сферическим. Если используется наполнитель, он должен помещаться внутри шара таким образом, чтобы быть неподвижным, а центр тяжести шара был не далее 6 мм от центра шара. Проволока должна быть сделана из цельной стали с диаметром не менее 3 мм. Она не должна растягиваться во время метания молота. Проволока может иметь петлю, выполняющую функцию крепления с одной или с обеих сторон. Ручка может быть цельной или составной, она должна быть жесткой без каких-либо сочленений. Ручка не должна деформироваться во время метания. Она прикрепляется к проволоке таким образом, чтобы ее нельзя было повернуть в проволочной петле для увеличения общей длины молота.

Центр тяжести шара должен быть удален не более чем на 6 мм от центра шара, и при этом должна быть обеспечена балансировка шара без учета веса ручки, на горизонтально установленном проверочном кольце диаметром 12 мм с острыми кромками.

Метание молота выполняется из огороженного сеткой сектора, чтобы обеспечить безопасность зрителей, официальных лиц и спортсменов. Заградительная сетка, описанная в этом Правиле, используется на больших стадионах, где зрители располагаются вокруг соревновательной зоны и на стадионе одновременно проходят соревнования по нескольким видам. Если это не так, особенно на тренировочных полях, может быть достаточно более простой конструкции. Национальная федерация или Бюро ИААФ могут дать нужный совет в случае необходимости.

Заградительная сетка должна быть спроектирована, изготовлена и установлена таким образом, чтобы остановить молот весом в 7,26 кг, движущийся со скоростью 32 м в секунду. При этом нужно предусмотреть, чтобы молот не отскочил рикошетом в сторону спортсмена или через край заградительной сетки. При условии, что все требования этого Правила выполнены, может быть использована любая форма и конструкция заградительной сетки.

Заградительная сетка должна иметь U-образную форму, как показано на диаграмме. Расстояние между вертикальными краями сетки составляет 6 м. Они располагаются в 4,2 м от центра круга для метания. Высота панелей сетки должна быть не менее 7 м в нижней точке. Дизайн и конструкция сетки должна быть выполнена таким образом, чтобы молот не застревал в ее стыках, или в самой сетке, или под секциями.

Максимально опасный сектор при метании молота с такой заградительной сеткой составляет приблизительно 85 градусов, когда в одном соревновании выступают спортсмены, выполняющие метание и правой, и левой рукой. Назначение заградительной сетки, прежде всего, в том чтобы обеспечить меры безопасности.

## 5.6. Метание копья

Копье держат за обмотку. Его метают через плечо или верхнюю часть руки, выполняющей метание. Копье нельзя швырять или бросать. Нетрадиционные способы метания копья запрещаются. Попытка засчитывается только в том случае, если наконечник металлическим острием коснулся земли раньше, чем основная часть копья. Во время выполнения попытки до тех пор, пока копье находится в воздухе, спортсмену запрещается поворачиваться таким образом, чтобы его спина была обращена к дуге метания.

Копье состоит из трех частей: древка, металлического наконечника и обмотки. Древко должно быть изготовлено целиком из металла или другого однородного материала и прикреплено к металлическому наконечнику, заканчивающимся острым концом. Поверхность древка копья не должна иметь ямок, желобков, выступов, дырочек, шероховатостей, должна быть цельной и гладкой по всей длине.

Обмотка, накрывающая центр тяжести копья, не должна превышать диаметр древка более чем на 8 мм. Она не должна иметь никаких узлов, петель, выемок, а также не быть скользкой. Обмотка должна иметь одинаковую толщину.

Поперечное сечение древка должно представлять собой правильную окружность. (См. примечание). Максимальный диаметр древка должен располагаться под обмоткой. Центральная часть древка, включая ту, что находится под обмоткой, может быть цилиндрической или сужаться по направлению к хвосту копья, но никогда разность между наибольшим и наименьшим диаметром в каждом сечении не может превышать 0.25 мм. От обмотки древко постепенно сужается к наконечнику и хвосту. Линии, проведенные от обмотки к обоим концам копья, должны быть прямыми или слегка изогнутыми (См. примечание), без резких изменений величины диаметра, за исключением точек сразу же за наконечником, а также перед и за обмоткой по всей длине копья. Сужение диаметра не может превышать 2.5 мм у дальнего края наконечника, и допускаемое отклонение от общего требования к продольному сечению копья по его длине не может превышать 300 мм позади наконечника.

*Примечание*

Несмотря на то, что поперечное сечение должно быть круглым, допускается максимальная разница в 2% между самым большим и самым маленьким диаметрами. Средняя величина этих двух

диаметров должна соответствовать спецификации круглого сечения копья.

Форма продольного сечения копья легко может быть проверена с помощью прямого металлического стержня длиной не менее 500 мм и двух толщиномеров (щупов) размером 0,20 мм и толщиной 1,25 мм. На слегка изогнутых участках прямой стержень будет качаться при контакте с короткой частью копья. На прямых участках профиля, когда стержень плотно прижат к нему, должно быть невозможно вставить между ним и копьем толщиномер размером 0,20 мм по всей длине. Это не относится к точке, расположенной сразу же позади стыка наконечника копья и древка. В этом месте должно быть невозможно вставить толщиномер размером 1,25 мм.

Копье не должно иметь никаких подвижных частей или приспособлений, способных во время полета изменить центр тяжести или траекторию.

Сужение древка к острию наконечника должно быть таким, чтобы угол составлял не более 40 градусов. Диаметр в точке 150 мм от острия не должен превышать 80% от максимального диаметра древка. В середине между центром тяжести и острием наконечника диаметр не должен превышать 90 % от максимального диаметра древка.

Сужение древка к хвосту у дальнего конца должно быть таким, чтобы диаметр в серединной точке между центром тяжести и хвостом не был меньше 90 % от максимального диаметра древка. В точке 150 мм от хвоста диаметр не должен быть меньше 40 % от максимального диаметра древка. Диаметр древка в конце хвоста не должен быть меньше 3,5 мм.

## 6. МНОГОБОРЬЯ

*Мужчины (7-борье и 10-борье)*

Семиборье состоит из семи видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день — 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200 м;

Второй день — прыжок в длину, метание копья, 800 м.

Мужское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день — 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 400 м;

Второй день — 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 1500 м

*Женщины (5-борье и 10-борье)*

Пятиборье состоит из пяти видов, которые проводятся в течение одного дня в следующем порядке:

прыжок в длину, метание копья, 200 м, метание диска и 1.500 м.

Женское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день — 100 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 400 м;

Второй день — 100 м с барьерами, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 1500

По усмотрению рефери по многоборьям там, где это возможно, для каждого спортсмена должен соблюдаться интервал не менее 30 минут между окончанием одного вида и началом следующего. Рекомендуется, чтобы интервал времени между финишем последнего вида в первый день и стартом первого вида во второй день был не менее 10 часов.

Порядок участия в соревнованиях может быть определен жеребьевкой для каждого отдельного вида. В беге на 100, 200, 400 м, 100 и 110 м с барьерами участники соревнуются в группах, сформированных Техническим делегатом. Желательно, чтобы в каждой группе быть пять или более участников, но никогда не менее трех. В последнем виде соревнований по многоборью забеги проводятся таким образом, чтобы одна группа состояла из участников, лидирующих после предпоследнего вида. Принимая во внимание это исключение, жеребьевка забегов на следующий вид проводится по мере того, как спортсмены освобождаются после предыдущего вида. Рефери по многоборьям должен иметь право пересматривать состав групп, если, по его мнению, это целесообразно.

Правила ИААФ на каждый вид, входящий в программу соревнований по многоборью, применяются со следующими исключениями:

а) В прыжке в длину и в каждом из метаний каждому участнику предоставляется только по три попытки;

б) В случае отсутствия автоматического хронометражного прибора время каждого участника должно фиксироваться тремя хронометристами независимо друг от друга;

в) В беговых видах спортсмен дисквалифицируется, если он совершил два фальстарта.

На протяжении каждого вида может применяться только одна система хронометража. Однако для фиксирования рекорда должен применяться электронный хронометраж, независимо от того, использовался ли такой хронометраж для других участников соревнований.

Любой спортсмен, который не стартовал в беговом или техническим виде, не допускается к участию в последующих видах, и считается, что он отказался от участия в соревнованиях. Его фамилия не будет указана в итоговой классификации. Любой спортсмен, принявший решение не участвовать в соревнованиях по многоборью, должен немедленно проинформировать Рефери по многоборью о своем решении.

Количество очков в соответствии с существующими счетными таблицами ИААФ должно быть объявлено участникам отдельно в каждом виде. Также сообщается сумма очков после завершения каждого вида. Победителем является спортсмен, набравший наибольшее количество очков.

В случае равенства очков победителем объявляется участник, который в большем количестве видов набрал больше очков, чем другой участник (участники) с такой же итоговой суммой. Если это не разрешает проблему равенства, то победителем объявляется спортсмен, набравший наибольшее количество очков в одном виде. Если даже это не разрешает проблему равенства, то победителем объявляется спортсмен с наибольшим количеством очков во втором виде, и т.д.. Это также относится к случаям равенства очков для определения других мест в соревнованиях.

## 7. СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

Спортивная ходьба — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

Соревнования начинаются после выстрела. Используются стандартные команды для беговых видов. На соревнованиях с большим числом участников перед стартом объявляется пятиминутная готовность, а если требуется — даются дополнительные сигналы.

Соревнования по спортивной ходьбе осуществляются под общим контролем судей. Все судьи осуществляют свои функции индивидуально, и их судейство основывается на результатах визуального наблюдения. При проведении соревнований по спортивной ходьбе по шоссе, как правило, должно быть не менее шести и не более девяти судей, включая старшего судью. На соревнованиях, проводимых по дорожке, должно быть шесть судей, включая старшего судью.

Старший судья имеет право дисквалифицировать спортсмена, если его стиль ходьбы явно не соответствует правилам проведения соревнований. Каждое предложение судьи о дисквалификации называется предупреждением. Спортсмен должен быть предупрежден, когда он нарушает правила в результате потери контакта с землей или сгибания колена в ходе любого этапа соревнования. Если участник получает предупреждение от трех различных судей, он должен быть дисквалифицирован, о чем его информирует старший судья или помощник старшего судьи.

На соревнованиях, проводимых на стадионе, дисквалифицированный участник должен немедленно покинуть дорожку, а на соревнованиях, проводимых по шоссе, он обязан сразу же после дисквалификации снять свои номера и покинуть трассу. Любой дисквалифицированный участник, который не уходит с трассы или дорожки, может быть подвергнут дальнейшим дисциплинарным мерам.

## 3. С.А. Николаев. Методика тренировочного процесса для занимающихся лыжным спортом в условиях вуза

Методические указания содержат методику тренировочного процесса и структуру подготовительного периода для занимающихся лыжным спортом в условиях ВУЗа. В методических указаниях приводятся основные требования и рекомендации по планированию круглогодичной тренировки и методике подготовки студентов, занимающихся лыжным спортом в подготовительном весенне-летнем периоде.

Предназначены для студентов очной формы обучения среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

### 1. ВВЕДЕНИЕ

Значение физкультуры и спорта возросло в связи с развитием научно-технического прогресса, резкого падения доли мускульного, физического труда людей и, как результат, прогрессирующего увеличения заболеваний, связанных с гиподинамией: атрофией мышц, заболеваний сердечно-сосудистой, выделительной и других систем. К этому добавился новый фактор – компьютеризация работы и отдыха, дающая колоссальную нагрузку на органы зрения и обусловливающая неподвижный образ жизни.

Физкультура и спорт в основном связаны с молодежью, проблемы которой в настоящее время значительно обострились. Юноши и девушки в большей степени поражены пороками (преступность, наркомания, пьянство и т. д.), меньше всего защищены от нечистоплотных политиков, дельцов экономики, распространителей видео- и изопродукции, главарей преступного мира.

На страницах прессы ставится вопрос о духовной эрозии подрастающего поколения. Однако путей борьбы с этим злом предлагается немного.

Для решения этой важнейшей задачи необходимы ежедневные занятия всех учащихся различными формами физической культуры – на уроках, во внеучебное время, в спортивных секциях.

Лыжный спорт – один из самых доступных и массовых видов физического воспитания – в решении этих задач занимает одно из ведущих мест.

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является важной составной частью системы физического воспитания, оказывая самое разностороннее влияние на организм занимающихся.

Передвижение на лыжах доступно в любые годы – с самых малых лет и до пожилого возраста.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему интенсивности.

Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для студентов и преподавателей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Ходьба и бег на лыжах вовлекает в работу различные группы мышц, оказывает положительное воздействие на укрепление и развитие основных систем организма. Все это обеспечивает высокий уровень здоровья и активное долголетие. Вместе с тем столь разнообразные условия передвижения на лыжах обусловливают всестороннее физическое развитие, и в первую очередь воспитание важнейших физических качеств – выносливости, силы, ловкости и других.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКА

Лыжные гонки – увлекательный, но трудный вид спорта, требующий большой физической и волевой подготовки. Однако развитие физических и волевых качеств лыжника – это лишь одна сторона тренировки, одно из условий спортивного роста. Можно быть выносливым, в меру быст-

рым и сильным, уметь переносить тяжелую физическую нагрузку, а в лыжных гонках не показывать хороших результатов. Другим не менее важным условием является правильное владение техникой передвижения на лыжах. Даже хорошо тренированный и физически подготовленный спортсмен не показывает высокие результаты из-за ошибок в технике.

«Техника передвижения на лыжах – это наиболее рациональная для конкретных условий структура движений, обеспечивающая при максимальной экономичности наиболее высокий спортивный результат» Значение технической подготовки в лыжных гонках связывают с экономией расхода энергии на дистанции, с характером траектории центра тяжести лыжника, с рациональным использованием физических и волевых качеств спортсмена для достижения наилучшего результата на соревнованиях. Совершенная техника передвижения на лыжах прежде всего должна обеспечить высокую эффективность действий спортсмена. Критерием эффективности того или иного хода является скорость передвижения, от которой в конечном итоге зависит результат в лыжных гонках. Экономичность – важное требование к совершенной технике лыжника-гонщика. Выполнять движения экономно – это значит использовать самые рациональные режимы работы, добиваясь наибольшей скорости при оптимальной затрате сил.

Лучшая техника гонщиков отличается меньшей затратой времени на рабочие движения, хорошим равновесием в одноопорном положении, совершенной координацией в работе рук и ног в различных условиях лыжни и скольжения. Средние величины соотношения длины и частоты шагов у гонщиков международного класса в виде показателей гармоничности можно считать оптимальными, т.е. такими, к достижению которых необходимо стремиться в тренировке с лыжниками-гонщиками младших разрядов. Поэтому техника лыжников-гонщиков международного класса считается эталоном, моделью при совершенствовании и обучении менее подготовленных спортсменов. Техника лыжника-гонщика, а также тактическое применение отдельных способов передвижения находятся в постоянной доработке изучений и совершенствования.

## 2.1. Требования к особенностям подготовки лыжников-гонщиков в условиях вуза

Вузовская система обучения, двухсменные занятия требуют от студентов большой усидчивости и самоотдачи, творческого мышления. По 8–10 часов студенты находятся в учебных лабораториях, библиотеке в сидячем положении. В ряде лабораторий много всевозможных химикатов, что неблагоприятно сказывается на здоровье студентов. В результате всего этого накапливается утомление, которое хорошо снимается лыжными прогулками и тренировочными занятиями на свежем воздухе.

*Оздоровительное значение* тренировочных лыжных занятий заключается в вовлечении в динамическую, разностороннюю работу всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения.

В процессе этих занятий студент приобретает новые знания, умения, навыки по технике и тактике передвижения на лыжах.

Учебно-тренировочный процесс в условиях вуза, особенно на I–II курсах, имеет свои особенности и трудности (сложная учебная программа, лабораторные работы, семинары, экзаменационная сессия). Поэтому при планировании тренировочных циклов и нагрузок стоит учитывать следующие факторы:

1) сочетание учебного процесса с тренировками, т. е. тренировочная программа должна способствовать хорошей успеваемости по основным предметам и росту спортивных результатов;

2) преодоление психологического барьера – это переход от школьных к вузовским учебным программам и режиму, выступления в соревнованиях «вчерашних юношей» со взрослыми спортсменами старших курсов.

3) у многих студентов большие трудности по жилью и питанию. Планирование тренировочного процесса находится в прямой зависимости от учебного процесса, от того, как студент справляется с учебной программой. На первом курсе, особенно в первый семестр, студент попадает в новые для себя сложные условия жизни. Резко меняется режим дня, занятия в вузе продолжа-

ются уже не как в школе до 14 часов, а до 19–20 часов. Много времени уходит на переезды до вуза, а порой и до места тренировок. Студентам, живущим в общежитии, приходится заботиться об организации питания. Эти дополнительные факторы студенческой жизни нельзя не учитывать при планировании тренировочного процесса.

Тренировка лыжника в вузе – педагогический процесс, который необходимо планировать строго индивидуально, т.к. студенты находятся в различной спортивной форме, разного возраста и пола. Календарь спортивных мероприятий, выезды на тренировочные сборы и соревнования необходимо согласовать с руководством вуза и факультета.

*Основная цель* занятий лыжным спортом в студенческие годы – достижение высоких спортивных, технических результатов в соответствии с динамикой возрастного развития. Вместе с тем – это обеспечение всестороннего физического развития, и в первую очередь воспитание важнейших физических качеств: выносливости, силы, ловкости и, конечно, силы воли. Эти качества в итоге помогут успешно закончить вуз и добиться в жизни определенных результатов и успехов.

## 2.2. Психологические предпосылки студентов к занятиям лыжным спортом

Если рассматривать способности студента к занятиям лыжным спортом с точки зрения большого спорта, то исключительное значение приобретают его психологические и морально-волевые качества. Поэтому на последних этапах отбора для занятий лыжным спортом, как и на протяжении всей последующей спортивной деятельности, тренер должен уделять особое внимание таким качествам, как активность, упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, решительность, целеустремленность, способность мобилизоваться во время соревнований, умение побороть наступающее утомление и заставить себя полностью «выложиться» на дистанции.

Эти и многие другие качества, характеризующие морально-волевую подготовленность лыжника-гонщика, могут быть изучены лишь в процессе продолжительных наблюдений за студентами во время многолетней подготовки и соревнований.

Успех в спортивной тренировке во многом зависит от силы основных нервных процессов, их подвижности и уравновешенности. Сила нервных процессов определяется способностью выдерживать длительные и интенсивные нагрузки. Подвижность характеризуется быстротой реакции на внешние и внутренние раздражители, смены одного нервного процесса другим, что выражается, в частности, в способности быстро чередовать напряжение и расслабление мышц. Наконец, уравновешенность нервных процессов – это рациональное соотношение возбуждения и торможения. Чрезмерно возбудимые, вспыльчивые, нетерпеливые и невыдержанные студенты обычно не умеют мобилизоваться в нужный момент, допускают много ошибок в технике и в соревнованиях выглядят гораздо слабее, чем на тренировке. Длительная спортивная тренировка, безусловно, вырабатывает самодисциплину и умение управлять собой, однако при отборе преимущество следует отдавать уравновешенным новичкам с устойчивой психикой.

Идеальными типами нервной системы для занятий лыжным спортом считаются сильный, уравновешенный, подвижный (сангвиник) и сильный, уравновешенный, инертный (флегматик). Следует, однако, отметить, что в чистом виде эти типы встречаются крайне редко. В процессе первых же тренировок и соревнований изучаются и анализируются такие качества, как смелость и решительность, умение терпеть, а также способность самоотверженно бороться до конца.

Обычно *наиболее способными студентами*, занимающимися лыжным спортом, считаются те, кто быстрее усваивает технику лыжных ходов, тактические особенности ходов и обладают сравнительно высокими физическими данными.

*Бесперспективными* для занятий лыжным спортом являются те студенты-новички, которые не могут успешно совмещать занятия спортом с учебой в вузе. Этот фактор, однако, следует рассматривать очень внимательно, т.к. в тех случаях, когда причиной плохой успеваемости в вузе является несобранность или отсутствие силы воли, именно спорт может оказать решающее положительное влияние.

Наконец, еще один очень важный аспект отбора в студенческую сборную команду по лыжному спорту – это коллективизм, товарищество и взаимовыручка.

Команда ежегодно пополняется новичками, студентами I курса. Необходимо всех сплотить сдружить, объединить единой целью – достижение определенных спортивных результатов. Каждому необходимо поставить определенные конкретные задачи на весь период обучения в вузе, чтобы студент понимал и ясно представлял свою ответственность перед командой, тренером, вузом.

Студенческая команда и психологический климат вокруг нее становятся частичками общей студенческой жизни, частью общей культуры каждого занимающегося. Здесь они вместе тренируются, проводят свободное время, отмечают дни рождения и праздники. Помогают друг другу на работе, в учебе, на тренировках и соревнованиях.

## 3. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

### 3.1. Характеристика и задачи подготовительного периода в условиях вуза

Гармоничное развитие студентов, занимающихся лыжным спортом, может быть осуществлено только при правильном применении средств и методов тренировки на протяжении всего обучения в вузе с учетом их уровня подготовки, возрастных, половых особенностей организма.

*Подготовительный период* – неотъемлемая часть общего процесса круглогодичной тренировки лыжника, он занимает 6–7 месяцев (в зависимости от квалификации), на протяжении которых выполняется более половины годового объема работы.

Исследованиями установлено, что высокий уровень тренированности лыжника-гонщика, приобретенный в течение подготовительного периода, способствует росту спортивных результатов в соревновательном периоде. Это явление в спорте получило название «перенос тренированности». Проблемы совершенствования методов тренировочного процесса, поиски эффективных средств физической и психологической подготовки, а также средств восстановления после больших тренировочных нагрузок – все эти вопросы являются предметом постоянного внимания и пристального изучения специалистов, занимающихся проблемами лыжного спорта. Тренеры и ученые все еще в поисках тех основных факторов, которые влияют на конечный результат в лыжных гонках. Планирование и распределение тренировочных нагрузок на всех этапах подготовки является одной из краеугольных проблем, над изучением и совершенствованием которой постоянно работают специалисты.

Спортивная тренировка лыжника-гонщика характеризуется возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Однако этот процесс не может длиться бесконечно. Необходимость тщательного изучения методики тренировочного процесса становится все более очевидной. Поэтому выбор величины и продолжительности нагрузки играет важную роль для тренера и спортсмена.

*Основной задачей подготовительного периода* является создание общей специальной базовой подготовки, на фоне которой достигается повышение функциональных возможностей организма лыжника и дальнейшее совершенствование специальных физических качеств.

Необходимо подбирать особую частоту и продолжительность нагрузок. При определенном их объеме и интенсивности эффективность процесса физической подготовки и тренировки является наивысшей в том случае, когда рабочие нагрузки, наиболее приспособленные для каждой возрастной группы, применяются соответствующим образом, вызывая адекватный уровень напряжения и утомления.

Для повышения уровня спортивных достижений необходимо увеличить тренировочную нагрузку. Сделать это можно:

1) путем увеличения тренировочного объема при сохранении прежнего уровня интенсивности;

2) путем увеличения объема и интенсивности тренировочной работы;

3) путем увеличения интенсивности при сохранении прежнего объема тренировочной работы;

4) путем значительного увеличения интенсивности выполнения упражнения при некотором уменьшении объема тренировочной работы.

Параллельно с основной задачей подготовительного периода необходимо заниматься психологической подготовкой студентов, занимающихся лыжным спортом, – это тренировки, направленные на развитие силы воли, целеустремленности, взаимовыручки, коллективизма, умения терпеть и бороться с утомлением.

После сдачи весенней – летней экзаменационной сессии, когда студенты частично освобождены от тренировок и учебы, необходимо пройти медицинскую комиссию. Углубленный врачебный контроль – это исследования физического и функционального состояния организма, которое необходимо для составления медицинской характеристики занимающихся.

Углубленные исследования на разных этапах подготовительного периода позволяют оптимально планировать, а также координировать тренировочный режим в соответствии с функциональным состоянием занимающегося лыжным спортом, а при необходимости и проводить тот или иной курс лечения.

### 3.2. Структура подготовительного периода, основные средства и методы

Бурный рост результатов в современном лыжном спорте заставляет как можно шире внедрять передовые методы подготовки, рационально строить учебно-тренировочный процесс, улучшать материально-техническую базу. Однако хорошо разработанные программы тренировок не могут заранее предусмотреть оптимальное соотношение между тренировочными занятиями и отдыхом, нагрузками и возможностями спортсмена. Наилучший результат от тренировки можно получить лишь при эффективном планировании и управлении тренировочным процессом.

Остановимся на задачах, методической направленности и характере тренировочного процесса лыжников-гонщиков по периодам и этапам. Тренировочная работа в подготовительном периоде строится исходя из следующих принципов:

1. Преимущественное развитие выносливости.
2. Совершенствование быстроты, силы, ловкости, координации движений.
3. Последовательность и преемственность в применении средств и методов тренировки.
4. Постепенное увеличение нагрузки и уменьшение количества тренировочных средств.
5. Соответствие тренировочных нагрузок возможностям организма.

*Подготовительный период делится на три этапа*: весенне-летний, летне-осенний и осенне-зимний.

Таблица 1

Соотношение средств ОФП и СФП
по этапам подготовки в подготовительном периоде в условиях ВУЗа

| № этапа | Этапы подготовки | ОПФ (%) | СФП (%) |
|---|---|---|---|
| 1 | апрель-июнь | 68 - 70 | 30 - 32 |
| 2 | август - октябрь | 56 - 58 | 44 - 42 |
| 3 | ноябрь - декабрь | 33 - 35 | 67 - 65 |

#### 3.2.I. Весенне-летний этап

Основные задачи весенне-летнего этапа:

1) постепенное увеличение объемов тренировочной нагрузки при большом разнообразии средств;

2) повышение общей физической подготовки;

3) совершенствование технической подготовки.

Основные тренировочные средства – бег, имитационная ходьба, прыжковая имитация, специальные упражнения.

Дополнительные средства – прыжки и многоскоки, легкоатлетические упражнения, плавание, велосипед, трудовые процессы.

Методы тренировки: равномерный, переменный, игровой, иногда упражнения на быстроту и силу, повторный. Интенсивность небольшая, средняя. В циклических упражнениях постоянно контролируется пульс (режим 140–160 уд./мин). Интенсивные упражнения (ЧСС до 180 уд./мин) составляют не более 5 % от общего объема.

Односторонний характер занятий в период подготовки может отрицательно сказаться на последующих этапах. У многих спортсменов работоспособность следует развивать в основном средствами общей физической подготовки. Для придания тренировкам большей эмоциональности широко применяются ориентирование с упрощенной картосхемой и игры (как спортивные, так и подвижные) с малой интенсивностью.

В упражнениях, связанных с имитацией лыжных ходов, акцентируются три момента: правильная техника выполнения, постепенное увеличение частоты движений и поддержание ее на уровне, соответствующем передвижению на лыжах, увеличение силы выталкивания при достигнутой частоте. Критерием частоты движений служит средняя частота движений лыжников мастеров, а критерием развития силы выталкивания – сдвиг силовых показателей по сравнению с исходными. В качестве контрольного упражнения используется преодоление отрезка 100 м подъем имитацией на количество шагов. Уменьшение количества шагов на отрезке показывает прирост силы выталкивания. Специальным упражнениям на совершенствование техники лыжника-гонщика отводится определенное место в микроцикле, например, в утренней зарядке или основные заключительные часы занятий. Упражнения на совершенствование техники в конце тренировки проводятся с целью мобилизации координальных возможностей на фоне усталости центральной нервной системы для лучшего закрепления двигательного навыка. В литературных источниках исследования функционального воздействия тренировочных средств показали, что имитация, бег и подъем, прыжки, быстрая ходьба по сильно пересеченной местности по физиологическому воздействию на организм превосходят воздействие передвижения на лыжах. Тренировки в циклических упражнениях монотонны, и студентам, начинающим заниматься лыжным спортом, трудно сосредоточиться на них длительное время. Поэтому такие упражнения следует по возможности разнообразить и точно дозировать.

Быстрота развивается как легкоатлетическими, так и специальными

упражнениями. В начале этапа эти упражнения проводятся в виде ускорений, стартов, эстафет, подвижных и спортивных игр. К концу этапа разнообразие их уменьшается, а характер становится специальным (например, быстрая имитация на коротких отрезках с интервалами отдыха, упражнения с резиновыми амортизаторами).

Изменения происходят и в тренировочных упражнениях на развитие силовых качеств. В начале этапа выполняются упражнения с отягощением, сопротивлением партнера, прыжковые, элементы борьбы, а в конце преобладают упражнения, направленные на силовую выносливость: отжимания, отталкивания от опоры, многократные прыжки, имитация по песку в подъем, упражнения с резиновыми амортизаторами. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде круговых тренировок, соревнований (кто больше сделает), прыжков в виде эстафет. В круговом методе длина тренировочного круга не превышает 1 км. Количество снарядов зависит от уровня подготовленности спортсмена и поставленных задач. Общее время занятий на круге постепенно увеличивается, но не превышает 30 минут. Интенсивность нагрузки контролируется по частоте сердечных сокращений. Эмоциональности тренировок содействуют спортивные и подвижные игры. Значение игр для подростков трудно переоценить: они воспитывают важнейшие для лыжника качества – волю к победе, находчивость, ловкость, координацию движений. Занятия хорошо заканчивать плаванием или купанием. Это прекрасное средство для восстановления и закаливания организма. Для восстановления организма используются также массаж, витаминизация, парная баня – это сокращает время восстановления.

Для контроля за подготовкой юных спортсменов применяются контрольные старты. Для контроля за уровнем специальной выносливости применяются лыжероллеры на 5–10 км. Для контроля за уровнем общей выносливости применяется кросс на 3–5 км.

Для контроля за уровнем скоростно-силовой подготовки применяется прыжковая имитация в подъем 100 м на время. Результаты фиксируются в дневнике самоконтроля, изучаются и вносятся соответствующие поправки в тренировочный процесс.

В начале и в конце каждого этапа подготовки молодых лыжников проводится медицинское обследование. В него включаются трехмоментная комбинированная функциональная проба С.П. Летунова, измерение ЖОЛ, динамометрия левой и правой кисти, измерение становой силы, определение МПК, а также обследования у специалистов. По результатам медицинского обследования, данным дневниковых записей и наблюдениям тренера проводится индивидуальная корректировка нагрузки. В месячных циклах на данном этапе подготовки целесообразно повышать нагрузку в течение двух-трех недель и неделю планировать на восстановление. С июля студентам, занимающимся лыжным спортом, целесообразно выехать на тренировочные сборы в спортивный лагерь. Зарядка проводится регулярно: бег 2–3 км, ОРУ и СРУ – 20–25 мин.

*Примерный план тренировок на весенне-летнем этапе для лыжников уровня II–I разряда:*

(июль)

**1 день**. Развитие быстроты, совершенствование техники.

1 тренировка. Разминка. Бег 4 км, ОРУ 20 мин.

Основная часть. Игра «Кто быстрее?» с ускорением до 50 м, легкий кросс 4 км, силовая гимнастика 30 мин.

2 тренировка. Лыжероллеры 15 км (ЧСС 150 ± 10 уд./мин). ОРУ 15 мин.

**2 день.**

Развитие силы, совершенствование техники.

1 тренировка. Разминка. Игра в футбол 30 мин.

Основная часть. Круговая тренировка 30 мин, игра в баскетбол 20 мин, круговая тренировка 20 мин, легкий кросс 4-5 км, плавание 200 м.

2 тренировка. Лыжероллеры 15 км (ЧСС 150 ± 10 уд./мин). ОРУ 15 мин.

**3 день.** Развитие общей и специальной выносливости. Поддержание

ОФП.

1 тренировка. Бег с имитацией (ЧСС 130–150 уд./мин, на подъемах до 170 уд /мин) 8–10 км. ОРУ 10 мин. Плавание 500 м.

**4 день.** Активный отдых. Игры, плавание.

**5 день.** Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

1 тренировка. Разминка. Бег 4 км. ОРУ 15 мин.

Основная часть. Игра «Волк во рву» с ускорениями до 40– 50 м 20 мин (или гребля 1 час).

2 тренировка. Круговая тренировка 20 мин. Легкий бег 4 км. Плавание 400 м.

**6 день.** Поддержание общей выносливости.

1 тренировка. Кросс-поход по сильно пересеченной местности 30 мин (ЧСС 150 + 10 уд./мин), ходьба + 15 мин бег (ЧСС 130 ± 10 уд./мин) – 2 раза (ходьба – 6 км, бег – 6 км). ОРУ 15 мин. Плавание 400 м.

**7 день.** Отдых.

Как видно из плана, соотношение средств ОФП к СФП на данном этапе составляет 68–70 % ОФП к 30–32 % СФП.

### 3.2.2. Летне-осенний этап

Задачи летне-осеннего этапа подготовительного периода: сохранение объема циклических упражнений, повышение аэробной производительности организма, постепенное увеличение интенсивности тренировок, повышение силовой выносливости, совершенствование техники лыжника, повышение морально-волевых качеств.

Круг тренировочных средств сужается, увеличивается их специальная направленность. Повышается интенсивность равномерного и непрерывного бега, имитации и передвижения на лыжероллерах. Интенсивность достигается, прежде всего, усложнением рельефа местности и позднее – увеличением скорости циклических упражнений. Начинается учебный год, и условия тренировочного процесса претерпевают изменения по сравнению с летним.

Для сохранения летних объемов нагрузки недостаточно одноразовых тренировок в день. Провести две тренировки в этот период невозможно. Отсюда необходимость в индивидуальных занятиях. Задание не должно быть сложным и занимать много времени, иначе самостоятельное выполнение его будет нереально.

Дается задание:

1) самостоятельное проведение зарядки,

2) равномерный бег,

3) общеразвивающие и специальные упражнения,

4) имитационные упражнения.

Индивидуальные упражнения выполняются утром или вечером 3–5 раз в неделю. Объем циклических упражнений по индивидуальным заданиям в микроцикле до 30 км. Они служат дополнением к основным тренировочным и ни в коей мере не заменяют основную тренировку. В основных тренировках к концу этапа внимание акцентируется на силовой выносливости. Увеличивается количество прыжков и многоскоков, имитацию лыжных ходов желательно проводить на песке (пляже) или на песчаных подъемах.

При большом количестве прыжков на жестком грунте и сохранении больших объемов бега возможны травмы коленного или голеностопного сустава. Объем циклических упражнений остается примерно на уровне весенне-летнего этапа. Объем упражнений с высокой интенсивностью достигает 8 % от общего объема. В сентябре, октябре происходит дальнейшее увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, особенно средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки, они составляют 45–55 %. Постепенно усложняется рельеф местности.

Большое внимание уделяется упражнениям с палкой, при этом нужно тщательно контролировать технику выполнения того или иного упражнения, так как эти упражнения достаточно интенсивны и выполняются зачастую с большими ошибками.

*Примерный план тренировок, на летне-осеннем этапе подготовительного периода для юных лыжников-гонщиков, имеющих подготовку на уровне II – I разряда*

(сентябрь)

**1 день.** Развитие быстроты. Поддержание скоростно-силовых качеств.

Разминка. Бег 4 км. ОРУ 20 мин. Игра «Кто быстрее?» с ускорениями

до 60 м – 30 мин (2 км).

Основная часть. Круговая тренировка 30 мин. Легкий кросс 5 км.

**2 день.** Отдых.

**3 день.** Совершенствование техники. Развитие специальной выносливости.

Лыжероллеры 20 км (ЧСС 130–150 уд./мин). ОРУ 20 мин.

**4 день.** Развитие общей выносливости.

Бег с имитацией 10–12 км (ЧСС 130–150 уд./мин), на подъемах до 170 уд./мин (имитация – 2,5–3 км), ОРУ 10 мин.

**5 день.** Отдых.

**6 день.** Развитие быстроты. Поддержание силы. Разминка. Бег 4 км. ОРУ 20 мин. Игра «разноцветные флажки» с ускорениями до 60 м – 20 мин (2 км).

Основная часть. Силовая гимнастика на снарядах 40 мин. Легкий кросс 5 км. ОРУ 15 мин. Во второй половине дня – парная баня, самомассаж.

**7 день.** Отдых.

Соотношение средств ОФИ к СФП на данном этапе подготовки составляет 55–58 % к 45–42 %.

### 3.2.3. Осенне-зимний этап

С выпадением снега начинается последний осенне-зимний этап подготовительного периода. Основные задачи: дальнейшее повышение аэробной производительности организма и общей выносливости, восстановление и совершенствование технических навыков передвижения на лыжах, развитие специальной выносливости, морально-волевая подготовка. Основные средства тренировки – передвижения на лыжах в слабом и среднем темпе, бег, общеразвивающие упражнения. Применяются равномерный и переменный методы тренировок. На первых занятиях происходит приспособление мышечной системы и всего организма к новым ритмам тренировочной работы. В начале периода «вкатывание» интенсивность тренировок падает и постепенно повышается к концу его. Достигнутый уровень спортивной формы поддерживается средствами общей физической подготовки. Главная задача «вкатывания» – совершенствование техники передвижения на лыжах в различных условиях и на разнообразном рельефе. Работа над техникой проводится на тренировочном круге, на хорошо подготовленной лыжне. Соответственно задачам тренировки подбирается рельеф учебного и тренировочного круга. Период «вкатывания» продолжается не более двух недель. С окончанием его (по мере повышения скорости передвижения) тренировки приобретают направленность на развитие специальной выносливости. Усложняется рельеф тренировочных кругов. Постепенно увеличивается скорость в равномерных и переменных тренировках. Время прохождения кругов контролируется. Напряженность тренировок постепенно возрастает.

В подготовительной части занятия выполняются упражнения на развитие быстроты, силы отталкивания. В микроцикл вводится интервальная тренировка, обусловленная тем, что студенты часто переоценивают или недооценивают свои возможности. Поэтому в равномерных и переменных тренировках на длинных отрезках дистанции они, завышая скорость, не могут удержать ее до конца отрезка или передвигаются с завышенной скоростью. В этом случае проще регулировать нагрузки паузами отдыха (слабое передвижение), контролировать скорость и частоту движений. Сила и силовая выносливость основных мышечных групп поддерживается специальными и общеобразовательными упражнениями.

Волевая и тактическая подготовка решаются одновременно в процессе развития специальной выносливости. Отсутствие работы по воспитанию волевых качеств лыжника, пренебрежение волевой подготовкой в тренировочном процессе приводят к тому, что в соревнованиях, где требуется максимальное напряжение воли, обнаруживаются слабые звенья в ее структуре и спортсмен не может реализовать свои двигательные и физические возможности. Как говорят, гонщику чуть-чуть не хватило терпения. Это «чуть-чуть» и является решающим в соревнованиях относительно равных соперников.

Побеждает тот, кто обладает большим мужеством и стойкостью, кто превосходит других в умении отдать спортивной борьбе все свои силы. Эти высокие качества демонстрировали наши ведущие мастера лыжного спорта В. Кузин, Л. Баранова, А. Колчина, В. Веденин и другие. Особенно яркую страницу вписали в историю спорта В. Веденин, Г. Кулакова и Н. Бажуков. Существует ошибочное мнение, что в процессе тренировок и соревнований воля развивается сама по себе. Глубокое заблуждение! Волю надо развивать и закалять с самого раннего возраста, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Тактическая подготовка совершенствуется в процессе соревнований, контрольных тренировок и тренировочных занятий.

*Примерный план тренировок на осенне-зимнем этапе для лыжников-гонщиков, имеющих подготовку на уровне II –I разряда*

(ноябрь)

**1 день.** Совершенствование техники.

Работа на тренировочном круге 5–6 км (ЧСС 150±10 уд./мин). Равномерное передвижение по пересеченной местности 8–10 км (ЧСС 130–150 уд./мин).

**2 день.** Отдых.

**3 день.** Совершенствование техники.

Работа на тренировочном круге 5–6 км (ЧСС 150±10 уд./мин). Круговая тренировка 30 мин. Игра в футбол 20 мин.

**4 день.** Совершенствование техники

Работа на тренировочном круге 5–6 км (ЧСС 150±10 уд./мин). Равномерное передвижение по сильно пересеченной местности с целью горно-лыжной подготовки и развития общей выносливости 6–8 км.

**5 день.** Отдых.

**6 день.** Развитие общей выносливости.

Равномерное передвижение на лыжах 15–17 км (ЧСС 130–150 уд./мин). Во второй половине дня – парная баня, самомассаж.

**7 день.** Отдых.

Соотношение средств ОФП и СФП на данном этапе подготовки составляет 35 % к 65 %.

*Соревновательный период.* Его задачи – приобрести и удержать высокую работоспособность в период основных соревнований, максимальное развитие специальной выносливости. Вся работа строится с учетом календаря соревнований. Во время каникул появляется возможность проводить двухразовые тренировки в день.

Средства тренировок – передвижение на лыжах с различной интенсивностью. Дополнительные средства – бег, общеразвивающие упражнения и специальные упражнения.

Методы тренировок – равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный.

Снижение количества тренировочных средств обусловлено специальной направленностью данного периода, расширение круга методов – сложностью поддержания спортивной формы, овладения чувством темпа и ритма, совершенствованием скоростных возможностей.

В период непосредственной подготовки к соревнованиям лучше «недоработать», чем тренироваться очень много, иными словами, постепенно увеличивать нагрузку от тренировки к тренировке, особенно обращать внимание на восстановление после занятий. Как говорят финны: «Лучше медленно спешить, чем форсировать подготовку». Еще лучше повышать объем волнообразно: неделя подъема нагрузки, неделя – спада. Скорость передвижения в равных и переменных тренировках приближается к соревновательной.

Таблица 2

Примерный план распределения нагрузки в годичном цикле лыжников-гонщиков, имеющих подготовку на уровне II–I ст. разряда

| май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Всего за п/п | январь | февраль | март | апрель | Всего за год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Количество тренировочных дней | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 20 | 20 | 20 | 18 | 16 | 18 | 18 | 146 | 18 | 18 | 18 | 14 | 196 |
| Количество тренировок | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 24 | 24 | 24 | 18 | 16 | 18 | 18 | 158 | 18 | 18 | 18 | 14 | 208 |
| Ходьба, км | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | 15 | 28 | 25 | - | 28 | - | - | 136 | - | - | - | 20 | 156 |
| Лыжероллеры, км | | | | | | | | | | | | | |
| - | 100 | 130 | 170 | 150 | 80 | - | - | 630 | - | - | - | - | 630 |
| Имитация, км | | | | | | | | | | | | | |
| - | 8 | 12 | 12 | 16 | 6 | - | - | 54 | - | - | - | - | 54 |
| Слабой интенсивности, км | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | 70 | 70 | 83 | 70 | 78 | 60 | 60 | 551 | 60 | 60 | 60 | 50 | 781 |

| май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Всего за п/п | январь | февраль | март | апрель | Всего за год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Средней интенсивности, км | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 27 | 30 | 35 | 39 | 40 | 10 | 10 | 206 | - | - | - | - | 206 |
| Сильной интенсивности, км | | | | | | | | | | | | | |
| - | 2 | 8 | 15 | 10 | 8 | 10 | - | 53 | - | - | - | - | 53 |
| Лыжи слабой интенсивности, км | | | | | | | | | | | | | |
| - | - | - | - | - | - | 180 | 110 | 290 | 150 | 100 | 100 | - | 640 |
| Лыжи средней интенсивности, км | | | | | | | | | | | | | |
| - | - | - | - | - | - | 90 | 80 | 170 | 70 | 95 | 80 | - | 415 |
| Лыжи сильной интенсивности, км | | | | | | | | | | | | | |
| - | - | - | - | - | - | 10 | 20 | 30 | 30 | 35 | 30 | - | 125 |
| Общий, км | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | 228 | 282 | 340 | 285 | 240 | 350 | 280 | 2120 | 300 | 28 | 270 | 70 | 3040 |
| ОФП, час | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 20 | 20 | 18 | 15 | 18 | 10 | 10 | 136 | 5 | 5 | 5 | 10 | 158 |
| Контрольные тренировки | | | | | | | | | | | | | |
| - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 2 | 15 |
| Соревнования | | | | | | | | | | | | | |
| - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 15 |
| Мед. обследование | | | | | | | | | | | | | |
| + | + | | | | | | | | | | | | |

## 4. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Современный лыжный спорт характеризуется высокой интенсивностью и объемом тренировочной нагрузки, в связи с чем совершенно необходим систематический углубленный, динамический врачебный контроль и самоконтроль за здоровьем и функциональным состоянием организма спортсмена. Вместе с тем углубленные исследования на разных этапах тренировочного микроцикла позволяют оптимально планировать, а также координировать тренировочный режим в соответствии с функциональным состоянием занимающихся лыжным спортом.

Одним из основных разделов обследования являются исследования физического развития и функционального состояния организма; это необходимые условия для медицинской характеристики и дальнейшего планирования тренировочной работы.

Различие в физическом развитии проявляется в структурно-механических и функциональных особенностях. К *структурно-механическим* относятся: рост; вес; размеры тела; формы тела; особенности скелета; осанка.

*Функциональные особенности* характеризуются развитием мышечной системы и степенью жироотложения, числом сердечных сокращений (ЧСС) и артериальным давлением, жизненным объемом легких (ЖОЛ). Для определения жировой массы производятся измерения толщины кожно-жировых складок: в области живота; в области груди, на передней поверхности плеча; на передней поверхности бедра; на задней поверхности голени. Расчет абсолютного количества жировой массы тела производится по формуле Матейке (1921 г.):

$$Д = d \cdot S \cdot K,$$

где Д – вес жирового компонента, кг;

d – средняя величина кожножировой складки, мм;

S – поверхность тела, кв. мм;

К –=0,13 – коэффициент, полученный экспериментальным путем на анатомическом материале.

Абсолютный вес мышечной ткани рассчитывался по формуле Матейки:

$$M = L \cdot r \cdot 2 \cdot K,$$

где М – абсолютная масса мышечной ткани;

L – длина тела, см;

r – константа равная 6,5,

величина r определяется: r = сумма обхватов: плеча, предплечья, бедра, голени суммарная толщина жировых складок на плече (спереди и сзади) предплечье, бедра, голени/100.

Таблица 3

Состав тела у лыжников сборной команды МИ ВлГУ

| Характеристики | Наименование групп | |
|---|---|---|
| | 1 гр. - Мужчины | 2 гр. - Юниоры |
| Рост, см | 175,6 | 174,5 |
| Вес тела, кг | 72,3 | 70,3 |
| Возраст | 21,0 | 17,5 |
| Абсолютная мышечная масса, кг | 39,2 | 31,82 |
| Относительная мышечная масса, кг | 50,7 | 48,24 |
| Абсолютная жировая масса, кг | 9,6 | 9,34 |
| Относительная жировая масса, кг | 12,3 | 12,89 |
| Удельный вес, г/см | 1,070 | 1,073 |
| Окружность плеча | 28,4 | 27,7 |
| Окружность предплечья | 27,6 | 26,7 |
| Окружность бедра | 28,4 | 26,8 |
| Окружность голени | 32,4 | 30,4 |

Компоненты состава тела являются важным показателем оценки физического развития спортсменов. В свою очередь, физическая работоспособность в большей мере зависит от степени физического развития спортсмена и компонентов состава тела. Специальная работоспособность зависит от количества мышечной и жировой массы у спортсменов той или иной специализации. В табл. 3 представлены средние величины, компонентов состава тела лыжников сборной команды ОмГУ по лыжному спорту.

4.1. Показатели внешнего дыхания

Определение физической работоспособности является важнейшим показателем для оценки уровня тренированности спортсменов. Особенно важно определение уровня физической работоспособности для лыжников, специализирующихся на длинных дистанциях, т.к. их тренировка направлена на развитие специальной выносливости. Известно, что, чем выше развить такое качество, как выносливость, тем выше уровень физической работоспособности.

От уровня физической работоспособности во многом зависит спортивный результат у лыжников-гонщиков. Уровень функционального состояния органов внешнего дыхания определяет как состояние общей физической работоспособности, так специальной тренированности спортсмена.

Исследование функции системы внешнего дыхания производились с учетом ее взаимосвязи с системами кровообращения крови, ЦНС. В связи с этим были исследованы основные показатели внешнего дыхания:

– легочная вентиляция в л/мин.;

– дыхательный объем в мл;

– частота дыхания за 1 мин;
– максимальный дыхательный объем в мл;
– жизненная емкость легких в л;
– форсированная жизненная емкость легких за 1 сек.;
– максимальная вентиляция легких в л/мин;
– резервный объем вдоха и выдоха в мл;
– мощность вдоха и выдоха в л/сек.;

Особенно ярко это выражено у лыжников в связи с тем, что работа органов внешнего дыхания происходит в затрудненных условиях, это связано с минусовыми температурами воздуха и вынужденной рабочей позой (посадкой) на спусках и положением грудной клетки.

Жизненную емкость легких (ЖЕЛ) нужно эффективно использовать при физической нагрузке. Это объем воздуха, который может быть выдохнут (после max вдох) за 1 секунду максимально форсированного выдоха.

Таблица 4

Показатели внешнего дыхания у лыжников команды МИ ВлГУ (средние данные)

| Показатели дыхания | 1 группа | | 2 группа | |
|---|---|---|---|---|
| | | X ± | | X ± |
| Минутный объём дыхания, л/мин ВТР | 17,5 | 4,5 | 17,6 | 4,7 |
| Дыхательный объём, мл ВТР | 1041 | 193 | 1039 | 471 |
| Частота дыхания, мин | 16,2 | 3,1 | 16,3 | 3,5 |
| Фактическая жизненная ёмкость лёгких, мл | 5851 | 889 | 4510 | 336 |
| Должная жизненная ёмкость лёгких, мл | 4902 | 785 | 3410 | 230 |
| Отношение жизненной ёмкости к должной ёмкости, мл | 119 | - | 132 | - |
| Резервный объём вдоха, мл | 2890 | 720 | 2021 | 643 |
| Форсированная жизненная ёмкость | 4677 | 351 | 3418 | 343 |
| Отношение к форсированной жизненной ёмкости, % | 79 | 3 | 75 | 4 |
| Максимальная вентиляция в лёгких, л/мин ВТР | 178,8 | 2,89 | 121,9 | 2,51 |
| Скорость вдоха, л/сек | 7,8 | 1,31 | 5,05 | 1,21 |
| Скорость выдоха, л/сек | 9,5 | 1,12 | 6,09 | 1,29 |

## 5. САМОКОНТРОЛЬ, ЕГО ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ, ПОКАЗАТЕЛИ, КРИТЕРИИ И ОЦЕНКИ, ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

При регулярных занятиях физическими упражнениями, в частности, лыжным спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственную и физическую работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна.

Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30–60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая.

При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях – обратиться к врачу.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Общепризнано, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100 %, разницу в частоте до и после нагрузки – за Х. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после – 20 ударов. После нехитрых вычислений выясняем, что пульс участился на 67 %.

Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10–15 минут) – снижается, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле:

$$ИК=Д/П,$$

где Д – минимальное давление;

П – пульс.

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится большим или меньшим единицы.

Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16–18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких – объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5–5 литров, у женщин – 2,5–4 литра.

## 4. С.Е. Колонцов, Е.А. Дашкова . Методика обучения основным элементам техники игры в баскетбол

Методические указания содержат основные теоретические положения для подготовки студентов по курсу «Баскетбол». Даются рекомендации по проведению и организации практических занятий.

Предназначены для студентов очной формы обучения среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

### ВВЕДЕНИЕ

Когда в конце прошлого века возникла игра — баскетбол никто из её создателей не предполагал, что она так стремительно распространится по всему миру и станет если не самым, то одним из наиболее популярных видов спорта, приносящим сегодня радость десяткам миллионов людей в различных уголках земного шара. Членами Международной федерации баскетбола в настоящее время состоит 156 государств. В нашей стране баскетболом занимаются 4,2 млн. человек, для которых построено более 3000 игровых залов и почти 130 тыс. открытых спортплощадок.

Популярность баскетбола обусловлена не только его высокой эмоциональностью и зрелищностью, простотой содержания, сравнительной дешевизной оборудования и инвентаря. Главное, что эта игра, органически сочетая постоянные перемещения со сменой скорости и направления, разнообразные прыжки, летательные движения, требующие от игроков не только сил, но и меткости, является эффективным средством всесторонней физической подготовки студентов. Стремление превзойти соперника в изобретательности, точности и быстроте, на фоне молниеносно меняющихся игровых ситуаций в сочетании с необходимостью постоянного подчинения своих индивидуальных действий интересам команды, способствует не только раскрытию двигательных способностей, но и воспитанию воли, инициативности, находчивости, формированию коллективизма, готовности взаимовыручке.

В новой экспериментальной программе для высших учебных заведений предусматривается широкое использование спортивных игр (баскетбола, гандбола и волейбола). Занятиям по баскетболу на 1-4 курсах отводится значительное количество часов.

Как же строить и проводить занятия по баскетболу с учетом материальной базы в вузе? В какой последовательности располагать учебный материал в серии занятий? С помощью каких специальных средств можно эффективно воспитывать быстроту, прыгучесть, прыжковую выносливость и другие двигательные качества? Как в условиях вуза привлечь к двусторонней игре наибольшее число студентов и при этом целенаправленно решать конкретные учебно-воспитательные задачи? Как лучше проверять и оценивать успеваемость студентов на занятиях?

В данной работе делается попытка на основе обобщения современных научных данных и накопленного практического опыта дать конкретные рекомендации по методике обучения основным техническим приемам игры в баскетбол и воспитанию двигательных качеств.

### 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 1.1. Задачи физической подготовки

Физическая подготовка — физический процесс, направленный на всестороннее и специальное физическое развитие, совершенствование жизненно важных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья занимающихся.

Физическая подготовка тесно связана со всеми другими сторонами подготовки студентов. Высокий уровень развития быстроты, силы, ловкости, выносливости становится главным условием овладения техникой и тактикой баскетбола. В тоже время, реализация задач физической подготовки способствует формированию важных психических и морально-волевых качеств.

## 1.2. Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка состоит из двух самостоятельных подразделов: общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка ставит своей целью создать все необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня совершенствования специальных физических качеств, правильного физического развития и разносторонней физической подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на высокий уровень развития специальных физических качеств и достижение совершенства в деятельности функциональных систем организма.

В процессе общей физической подготовки баскетболистов решаются такие задачи:

1. Разностороннее физическое развитие занимающихся.
2. Укрепление здоровья.
3. Повышение функциональных возможностей.
4. Приобретение спортивной работоспособности.
5. Развитие и воспитание основных физических качеств.
6. Овладение жизненно важными прикладными навыками.
7. Стимулирование восстановительных процессов.

Специальная физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

1. Последовательное совершенствование функциональной деятельности организма.
2. Развитие и воспитание специальных двигательных качеств.
3. Овладение техникой и тактикой игры.
4. Достижение спортивной формы.
5. Совершенствование психической подготовленности.

## 1.3. Средства физической подготовки

Для решения физической подготовки применяются различные средства: обще развивающие упражнения, подготовительные упражнения, подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры.

Наиболее важную и значительную часть занимают подготовительные упражнения, оказывающие разностороннее влияние на опорно-двигательный аппарат спортсмена.

Конечный результат влияния каждого из используемых упражнений зависит от различного состояния количественных и качественных характеристик его выполнения. Иными словами, упражнения могут быть одни и те же, а эффект от них будет разным, если они будут выполняться по-разному.

К числу таких упражнений, используемых в физической подготовке баскетболистов, следует отнести:

1. Силовые и спортивно-силовые упражнения общего и специального воздействия для развития силы мышц ног, рук и туловища.
2. Упражнения общего и специального воздействия для развития выносливости (скоростной и скоростно-силовой).
3. Упражнения общего и специального воздействия для развития быстроты и скорости передвижения.
4. Упражнения общего и специального воздействия для развития и воспитания ловкости.
5. Упражнения общего и специального воздействия для развития гибкости.

Использование этих упражнений самым непосредственным образом влияет на качество выполнения технико-тактических игровых приемов.

Важно учитывать специфику тренировочного эффекта при одновременном использовании различных по направленности упражнений. Различают положительное, отрицательное и нейтральное их взаимодействие.

Определено, что положительное влияние обеспечивается, если в начале занятия даются упражнения на развитие и воспитание скоростно-силовых качеств, а затем упражнения на развитие и воспитание общей и специальной выносливости. Это же сочетание, но в другой последовательности, не дает желаемого результата.

### 1.4. Методы физической подготовки

Для развития и воспитания всех необходимых баскетболисту физических качеств, применяются такие методы, как:

1. *Равномерный* (или длительный непрерывный), используемый для воспитания общей выносливости.

2. *Переменный*, отличающийся от равномерного лишь характером выполняемой работы. Этот метод способствует воспитанию специальной выносливости. Типичный пример таких упражнений — игра.

3. *Повторный*, как разновидность прерывистой работы. Его отличат сравнительно большая мощность выполняемых нагрузок. Каждое новое повторение выполняется после достаточного восстановления организма. Применяется при развитии быстроты, силы, ловкости.

4. *Интервальный* — разновидность прерывистой работы, отличающийся строгой регламентацией периодов работы и отдыха. Причем последние, относительно невелики, что не позволяет организму восстановиться. Этот метод наиболее пригоден при развитии скоростной и силовой выносливости.

5. *Сопряженный* — суть которого заключается в выполнении упражнений, адекватных спортивной деятельности, которые позволяют одновременно воспитывать физические качества и совершенствовать технико-тактические действия. Применение этого метода необходимо для выработки навыков более устойчивых действий в условиях сбивающих факторов.

6. *Игровой*, заключающийся в применении разнообразных подвижных и спортивных игр, способствующих наиболее полному проявлению и воспитанию специальных физических качеств.

7. *Соревновательный*, который близок к игровому и отличается от него лишь тем, что в качестве ведущего средства используются различные соревнования. Применение этого метода позволяет более всего приблизить условия тренировки к реальным игровым.

### 1.5. Развитие и воспитание общей выносливости

Под общей выносливостью баскетболиста понимается способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности. Высокий уровень развития общей выносливости становится базой для всесторонней физической подготовки, главным фактором в достижении полноценного физического развития и формирования организма.

Основной метод развития аэробной выносливости — это длительное (свыше 10 мин.) равномерное или переменное выполнение работы с умеренной интенсивностью (пульс 130-150 уд/мин.).

С этой целью используется длительный бег (в том числе кроссы по пересеченной местности), занятия циклическими видами спорта (плавание, лыжи велосипед, гребля и др.), подвижные и спортивные игры (футбол, теннис, бадминтон, регби, гандбол и др.).

Для воспитания выносливости организма студентов следует использовать сочетание равномерного и переменного методов, затем перейти к совершенствованию аэробно-анаэробных способов энергообеспечения. Это позволит изучать и совершенствовать технико-тактические действия в приближенных к соревнованиям условиях.

К числу примеров можно отнести бег в переменном темпе (чередование медленных и быстрых отрезков), спортивные игры и игра в баскетбол. Желательно, чтобы при этом пульс не превышал 160 уд/мин. К повторению нагрузки следует переходить после пассивного отдыха и снижения пульса до 120-130 уд/мин.

В дальнейшем для развития и воспитания общей выносливости можно использовать и интервальный метод. Интенсивность до 170 уд/мин, продолжительность выполнения упражнений — до 3 мин, число повторений 5-6, отдых 30-90 сек, в одной серии 5-6 повторений, количество серий от 2 до 6.

### 1.6. Развитие и воспитание специальной выносливости

Специальная выносливость — это способность баскетболиста эффективно выполнять специфическую работу в течение времени, обусловленного его специализацией. Специфической работой баскетболиста является выполнение им игровых приемов, эффективность которых определяется уровнем развития скоростной и силовой выносливости.

Скоростная выносливость проявляется, как способность выполнять игровые действия с высокой скоростью в условиях выраженного утомления.

Избираемые для этого упражнения носят анаэробную направленность. К использовавшимся ранее методам добавляются интервальный и соревновательный. Появляется возможность применять спринтерский бег с постепенным увеличением дистанции до 800-1000 м. (у мужчин) и 400-500 м (у женщин).

Нагрузки дозируются строго индивидуально. Пульс в конце выполнения упражнений сохраняется в пределах 175-180 уд/мин. Скорость выполнения 85-95% от максимума, длительность отдыха от 30 сек. до 3 мин., число повторений 3-4, серий 2-3. Отдых между сериями до 5 мин.

Основные средства тренировки — беговые упражнения, специальные подготовительные («челнок», слаломный бег) и основные технико-тактические упражнения.

Развитие анаэробной выносливости сопряжено с наибольшими трудностями, так как оно требует довольно продолжительных максимальных усилий, что не всегда посильно для некоторых отстающих в своем развитии и недостаточно подготовленных в волевом отношении спортсменов. Кроме того, большой объем высокоинтенсивных упражнений вызывает образование кислородного голода и истощение энергетического запаса в работающих мышцах. Поэтому такие нагрузки должны правильно планироваться, и повторяться лишь после достаточного восстановительного периода (36-48 часов). В возрасте 17-20 лет интенсивный метод можно использовать 2 раза в неделю.

Силовая выносливость проявляется многообразно и обеспечивает высокую эффективность игровых действий. Различают статическую и динамическую (скоростно-силовую) выносливость. Соответственно подбираются и режимы тренировочных упражнений. В основном это упражнения анаэробно-лактатного характера, способствующие развитию локальной мышечной выносливости.

Типичными, например, для развития прыжковой выносливости будут упражнения длительностью 1-3 мин. Максимальной или субмаксимальной интенсивности, число повторений 4-6, паузы между повторениями 1-4 мин.

Методы тренировки: интервальный и повторный (до отказа).

Примерные упражнения: прыжки из положения приседа, прыжки «кенгуру», имитация бросков в прыжке, подборов и накрываний, прыжки с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешки с песком, утяжеленные пояса и жилеты, амортизаторы), прыжки в глубину и высоту (с доставанием предмета) — сериями и т.д. Способствует развитию силовой выносливости и применение круговой тренировки, в которую включаются простые по технике исполнения движения.

### 1.7. Развитие и воспитание силы

Под силой подразумевается способность преодолевать внешнее сопротивление. Проявления силы зависят от напряжения, которое способны развивать мышцы. Сила составляет биологи-

ческую основу всех двигательных возможностей человека. От этого качества в большей мере зависит успешность овладения техникой и тактикой игры. Поэтому развитию силы необходимо уделять постоянное внимание.

Силовая подготовка делится на общую и специальную. Общая подготовка предусматривает целенаправленное воздействие на все группы мышц и совершенствование всего комплекса силовых проявлений. Это создает необходимый мышечный корсет, предохраняющий от случайных травм, а также предпосылки для углубленного развития основных групп мышц, участвующих в специальных движениях.

Специальная подготовка — это, в сущности, скоростно-силовая подготовка, предусматривающая целенаправленное развитие важных для баскетболиста силовых качеств. Основное методическое правило силовой подготовки — равномерное, всестороннее развитие силы в сочетании со скоростью и ловкостью движений. Причем, предпочтение отдается методу динамических нагрузок с непредельными отягощениями и предельным числом повторений. Такой подход сохраняет нужную координацию и позволяет лучше осваивать технику.

К средствам силовой подготовки относятся различные упражнения с преодолением противодействия (веса снарядов и инвентаря, собственного веса, специального оборудования и т.д.). Используются наиболее распространенные обще развивающие упражнения без предметов и с предметами, с набивными мячами и гантелями, бег, прыжки, метания: упражнения с отягощениями (пояса, жилеты со свинцом, мешки с песком, резиновые амортизаторы и эспандеры), упражнения со штангой и на силовых тренажерах; упражнения в сопротивлении, подвижные и спортивные игры (типа регби, хоккея с шайбой) и специальные игровые упражнения (борьба за мяч под щитом, серийные броски в прыжке, ведение и обводка с отягощениями и т.д.

Применяются также различные изометрические (статические) упражнения имитационного характера.

Развитие силы зависит от величины отягощения. При развитии абсолютной силы величина отягощения составляет 80% от максимума. Для развития же скоростно-силовых качеств отягощения должны составлять не более 30-70% от максимума. Малые отягощения (до 50%) позволяют не только развивать скоростно-силовые качества, но и силовую выносливость.

К методам развития силы относят:

- метод максимальных усилий;
- метод динамических усилий;
- метод повторных нагрузок;
- метод изометрических усилий.

Метод максимальных усилий (или работа с предельными весами) оправдал при подготовке взрослых квалифицированных спортсменов.

Метод динамических усилий заключается в использовании непредельных отягощений, позволяющих совершенствовать нервно-мышечную координацию и скоростно-силовые проявления. Вес 25-50% от максимума, 6-10 повторений, паузы для отдыха 2-5 мин.

Метод повторных нагрузок развивает способность проявлять силу длительное время. Используются средние и субмаксимальные напряжения, 5-12 повторений (5-12 раз), перерыв между сериями 2-4 мин.

Метод изометрических напряжений коренным образом отличается от остальных использованием статических упражнений, посредством которых совершенствуется внутримышечная координация.

Для развития силы применяются также игровой и сопряженный методы. Игровой заключается в использовании подвижных вариантов или отдельных (силовых) вариантов спортивных игр (регби с набивным мячом, хоккей в зале с укороченными клюшками, футбол наездников и др.).

Сопряженный метод означает выполнение приемов с отягощениями (со свинцовым поясом, отягощениями на запястьях или голеностопных суставах, с амортизаторами и т.д.). Применение этого метода оправдано, если отягощение существенно не нарушает ритм и структуру движений. Поэтому вес отягощений, не должен превышать 5-10% от веса спортсмена.

Важная организационная форма силовой подготовки — круговая тренировка. Она позволяет добиться высокой эффективности в развитии силы. Обычно круг составляется из 6-10 станций, включающих разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями (25-45% от максимума). Время работы 15-20 сек., упражнения выполняются в максимальном темпе, для отдыха отводится время, необходимое для перехода с одной станции на другую. Перерыв между кругами 2-4 мин., количество кругов не менее 3. Пример (мужчины): 1-я станция — прыжки вверх с высоким подниманием коленей; 2-я — поднимание штанги на грудь (30-40 кг.); 3-я — напрыгивание на возвышение (50-60 см.); 6-я - рывок штанги (30-40 кг.).

Важное условие правильного силового развития — постоянное сочетание собственно силовых упражнений с упражнениями на расслабление и гибкость.

Силовая подготовка требует исключительно точного соблюдения всех внешних условий воздействия упражнений, их тщательного планирования и методики грамотного осуществления на основе строгой индивидуализации процесса тренировки.

Особого внимания требует осуществление силовой подготовки женщин. Объем силовых упражнений у них целесообразно сократить (по сравнению с мужчинами, примерно на 1/3), нужно еще снизить вес отягощений (на 20-30%), исключить упражнения с натуживанием, с прыжками на твердой опоре.

Следует также помнить, что универсального метода развития силы не существует, наилучших результатов можно достичь при комплексной тренировке.

## 1.8. Развитие и воспитание быстроты

Быстрота понимается, как способность организовать и осуществить свои действия в кратчайшие промежутки времени; справедливо относится к числу важнейших для баскетболиста качеств. В игре она проявляется
по-разному: как умение быстро принимать решения, перемещаться с высокой скоростью и быстро выполнять игровые приемы.

Качество быстроты во многом носит врожденный характер, но под влиянием тренировки оно все же поддается развитию, и особенно в его специальных проявлениях.

При развитии быстроты важно осуществить воздействия на все ее составляющие: быстроту реакции, скорость одиночного движения, частоту движения, стартовую и дистанционную скорости, быстроту переключения с одного действия на другое и т.д. Важно также учитывать, что быстрота действия во многом определяется совершенствованием техники, которую осваивает спортсмен.

На этапе начального обучения лучшими средствами для развития быстроты считают бег на короткие дистанции, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения, особенно подвижные игры, эстафеты, непосредственно специальные игровые упражнения и игра в баскетбол.

В дальнейшем все больше внимания уделяется развитию скоростно-силовых качеств с помощью специально-подготовительных упражнений. Для этого используются, наибольшие по весу отягощения, не вызывающие значительного напряжения и замедления движений.

Скоростные упражнения выполняются с высокой интенсивностью, а довольно быстро вызывает утомление, высокие величины кислородного долга и уровня молочной кислоты, что снижает быстроту выполнения. Поэтому такие упражнения следует повторять с достаточными паузами отдыха на фоне полного восстановления.

К числу основных методов развития быстроты относят повторный, игровой и соревновательный методы.

Все упражнения, используемые с этой целью нужно максимально приблизить к соревновательным условиям. Особенно те из них, которые позволяют закреплять игровые приемы на фоне максимальной скорости передвижения, в борьбе с превосходящим (численно или физически) противником, в условиях уменьшенных размеров игровой площадки и в играх со специальными заданиями (игра без ведения, без задержки мяча, с премиальными очками за быструю контратаку и т.д.).

Но при одновременном совершенствовании быстроты и техники выполнения игровых приемов важно не превышать пределов скорости, что может вызвать множество ошибок. Контролируемая скорость — 90% от максимальной. Однако следует избегать и образования так называемого скоростного барьера, возникающего в результате однообразных упражнений. Поэтому можно применять самые различные скоростные упражнения.

При развитии быстроты используют следующие методы:

1. Расчлененный — движение только руками, ногами на сигнал.

2. Сенсорный, в основе которого лежит различие микроинтервалов времени по Геллерштейну — игрок пробегает 5-10 м. и сообщает время, за которое он преодолел дистанцию.

3. Метод упражнений с максимальной быстротой (и частотой) движений — бег на месте с максимальной частотой движения ног (4-6 сек.), повторение после полного восстановления — пульс 100 ударов в минуту.

4. Интервальный — с короткими периодами работы (3-6 сек.) и длительными пуазами отдыха.

Конечная цель развития и воспитания качества быстроты — это совершенствование скорости. Для этого целесообразно использовать различные спортивные игры — с быстрой сменой ситуаций и высокой скоростью полета мяча (настольный теннис, теннис, бадминтон и т.д.).

Специальная задача — развитие быстроты реакции на мяч. Один из способов — это помехи зрительному восприятию (мячи, сливающиеся по цвету со стенами помещения, использование очков с зауженным полем зрения, с затемненными стеклами). Полезно с этой целью и использование маленьких мячей в специальных упражнениях. Особенно необходимы игровые упражнения с действиями в повышенном темпе (сделать наибольшее количество передач, бросков, контратак за определенное время и т.п.).

### 1.9. Развитие и воспитание ловкости

Ловкость понимается как способность к совершенной координации, перестройке и управлению движениями в соответствии с изменяющейся обстановкой в игре. Ловкость тем важнее, чем сложнее условия игровой деятельности.

Принято выделять общую и специальную ловкость. Общая ловкость проявляется в овладении разнообразными двигательными навыками, составляющими основу для перестройки движений, комбинирования новых из изученных ранее. Специальная ловкость имеет много оттенков, проявляется в совершенном владении игровыми приемами. Выделяют прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.

К числу факторов, определяющих уровень развития ловкости, относятся координация, равновесие, ориентировка, пластичность и гибкость.

Ловкость — наиболее сложное качество, в наибольшей мере определяющее успешность двигательного обучения. Поэтому планомерное развитие ловкости составляет одну из главных задач физической подготовки.

К числу средств развития этого качества относятся гимнастические и акробатические упражнения, отдельные упражнения из легкой атлетики, спортивных единоборств, катание на горных лыжах, прыжки (на лыжах, в воду), подвижные и спортивные игры, специально-подготовительные и игровые упражнения.

Методы развития ловкости — повторный, игровой, соревновательный.

Для упражнений, используемых с целью развития ловкости, характерна сложность двигательных задач, быстрая смена ситуаций, точность движений, и их согласованность и экономичность. Определенное место занимают и упражнения в суставной гибкости.

Упражнения на ловкость планируются по преимуществу в начальном периоде тренировки и отдельного тренировочного занятия, так как они лучше воспринимаются не утомленными спортсменами.

Упражнения усложняются постепенно. Если на этапе начального обучения ведущими будут упражнения других видов спорта, то на этапе специализации к ним добавляются постоянно обновляющиеся специализированные упражнения, помогающие умело использовать приемы владения мячом в игровых условиях.

На этапе спортивного совершенствования применяются наиболее сложные упражнения других видов спорта и преимущественно специальные игровые упражнения.

Для развития и воспитания ловкости полезны упражнения с необычными заданиями. К их числу относятся:

- необычные исходные положения;
- изменение скорости;
- изменение пространства;
- зеркальное выполнение;
- изменение способа выполнения;
- усложнение дополнительными движениями (кувырками, переворотами);
- изменения в действиях соперника.

Развитию ловкости способствует систематическое обучение выполнению игровых приемов в правую и левую стороны, правой и левой рукой.

Для достижения прыжковой ловкости полезны упражнения на батуте (при соблюдении строгих мер предосторожности).

Одно из основных требований к методике развития ловкости — это постоянство и разнообразие. Совершенствовать это качество нужно на всех этапах подготовки. И при этом стремиться использовать широкий круг упражнений, видоизменять и разнообразить их.

## 1.10. Развитие и воспитание гибкости

Под гибкостью понимается способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Она определяется подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата.

Гибкость бывает активная и пассивная. Активная гибкость — это степень подвижности, возникающая в результате мышечных усилий спортсмена. Пассивная гибкость — это подвижность в результате воздействия внешних сил на движущуюся часть тела.

Широкая амплитуда движений имеет большое значение для обыгрывания соперника в единоборстве.

Гибкость лимитируется рядом факторов, и в том числе эластичностью мышц и связок, подвижностью суставов, состоянием центральной нервной системы и тонусом мышц, способностью к расслаблению. Все эти факторы и следует принимать во внимание, осуществляя развитие гибкости. Гибкость целесообразно развивать систематически, на протяжении всего годичного цикла тренировки и в каждом тренировочном занятии. В подготовительном периоде добиваются высокого уровня ее проявления и затем стараются сохранить ее.

Упражнения на гибкость (или растягивание) включаются в подготовительную часть учебного занятия после энергичной разносторонней разминки. Активные и пассивные упражнения, упражнения на расслабление и специально-силовые образуют единый комплекс развивающего воздействия. Эти упражнения следует выполнять активно, повторяя каждое утро упражнение 10-15 раз и разделяя паузами отдыха. Выполнение их утомленном состоянии непродуктивно. Амплитуду и количество повторений увеличивают постепенно. Вначале выполняются свободные маховые движения, а затем статистические и динамические движения с максимальной амплитудой.

При появлении болевых ощущений в мышцах упражнения больше не выполняются. И здесь особенно важен индивидуальный подход, поскольку эффект воздействия упражнения всегда разный у разных спортсменов. Максимальное внимание следует обратить на развитие гибкости позвоночника, плечевого пояса, а также в коленных, голеностопных и лучезапястных суставах и пальцах.

Основные средства для развития воспитания гибкости: обще развивающие гимнастические упражнения (без предметов, с предметами и на снарядах), элементы акробатики, упражнения с мячами, подвижные игры.

К числу методов, используемых в этом случае, относятся метод активных движений (с различным чередованием напряжения и расслабления мышц) и метод пассивных движений (со вспомогательным инвентарем или партнером). Важным условием успеха в развитии гибкости нужно считать стремление самого спортсмена выполнять упражнения с максимальным усилием на грани своих реальных возможностей.

## 2. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ И УМЕНИЯМ

На занятиях по баскетболу сначала изучают основные приемы, без усвоения которых нельзя правильно выполнять сложные действия. Прежде всего, обучают рациональной стойке и перемещениям игроков в нападении и в защите, а также держанию мяча, затем простейшим способам ловли, передачи (сперва двумя руками от груди, потом одной рукой от плеча) и ведению мяча. По мере освоения навыков передач мяча и ведения, приступают к обучению технике бросков мяча в корзину (сначала в движении, а затем с места). Параллельно разучивают разные способы остановок (шагом, затем прыжком), поворотам вперед и назад.

Постепенно условия выполнения приемов усложняют. Увеличивают разнообразие вариантов отдельных навыков и их сочетаний, повышают скорости передвижения без мяча и с мячом. Студенты овладевают элементарными обманными движениями. Все больше внимания уделяют изучению техники игры в защите. В занятия последовательно вводят элементы индивидуальной и командной тактики.

Рассмотрим теперь подробнее особенности обучения отдельному двигательному навыку. Единый процесс освоения двигательного действия можно условно расчленить на три последовательных этапа: разучивание, углубленное изучение, закрепление и совершенствование.

На этапе первоначального разучивания формируют умение выполнять прием в общих чертах. На этом этапе у студентов создают верное представление о двигательном действии, выполняют пробелы в их двигательном опыте элементами необходимыми для выполнения действия в целом, предупреждают или устраняют лишние движения и грубые ошибки.

Продолжительность этапа зависит от координационной сложности технического приема, степени его новизны и уровня подготовленности студентов. Преподаватель стремится по возможности сократить время первоначального обучения. Растянутое формирование двигательного навыка в облегченных условиях отрицательно сказывается на эффективность применения технического приема в игре, где мгновенное изменение ситуации, смена позиций партнера, противодействие соперников требуют соответствующей перестройки движения.

Приступая к обучению, преподаватель рассказывает о назначении данного приема, объясняет особенности его выполнения. Чтобы повысить интерес студентов, усилить их желание лучше овладеть техникой или тактикой приема, можно кратко проиллюстрировать рассказ яркими примерами из большого баскетбола или «баскетбольного обозрения». Так, при изучении передачи одной рукой, от плеча можно вспомнить, как игрок сборной команды СССР Иван Едешко этим способом передал мяч из-за лицевой линии через всю площадку Александру Белову за 3 секунды до конца финального матча Олимпиады в Мюнхене. Точный бросок А. Белова из-под корзины сборной США, который вывел советскую команду вперед, был, как говорится, делом техники. Наши баскетболисты стали олимпийскими чемпионами.

Этот же эпизод можно рассказать и тогда, когда начинается обучение выходу на получение мяча. Только в этом случае следует говорить о том, как в момент введения мяча из-за лицевой действовал А. Белов, стоявший невдалеке от центрального круга. Вначале он рванулся к своему щиту, увлекая за собой плотно опекающего его защитника. Затем резко затормозил, круто изменил направление движения и, оставив за спиной опекуна, убежал к щиту противника. Сюда-то и последовала навесная передача И. Едешко.

Закончив рассказ, преподаватель демонстрирует двигательное действие, акцентируя внимание студентов на важнейших деталях техники. Показ может быть дополнен просмотром кинокольцовки, анализом фото или кино программ выполнения приема сильнейшими баскетболистами.

Затем студенты приступают к выполнению двигательного действия. При изучении техники бросков, ведения или передач предварительно имитируют движения без мяча.

Поскольку первые впечатления наиболее устойчивы, нужно с самого начала стремиться к возможно более точному по внешней форме характеру усилий выполнению приема.

Во время практического ознакомления с двигательным действием особенно тщательно контролируют первые попытки его выполнения студентами. Это позволяет определить, какие существенные ошибки встречаются наиболее часто, и установить причины из возникновения. Следует понять, что иногда схожие по форме движения весьма различаются по внутренней биомеханической структуре.

При исправлении технических ошибок преподаватель останавливается на их причинах и вновь демонстрирует рациональную технику приема. Затем студенты приступают к повторению упражнения, и преподаватель следит за ними, выявляя неточности в движениях.

На этапе углубленного изучения двигательного действия уточняют его структуру, усваивают все существенные детали техники. Первоначальное умение доводят до точно отработанного навыка путем многократного выполнения изучаемого технического приема (или тактического действия), постепенного устранения ошибок, сообщения дополнительных сведений. Чаще применяют целостный метод, при котором, двигательное действие выполняют целиком, а не частями.

На этом этапе обучения студенты могут соревноваться в том, кто правильнее исполнит технический прием в целом, его отдельный фрагмент. Приведем пример. При разучивании броска мяча одной рукой после ведения в конце выполнения этого упражнения студенты получают задание выполнить данный технический прием в правильной координации, на возможно большей скорости. Сами студенты помогают преподавателю определить наиболее техничного исполнителя. По ходу выполнения отмечают ошибки, допускаемые соревнующимися при ведении, ловле, двойном шаге, во время самого броска и приземлении после выпуска мяча из рук. Оценки победителю и призерам, а также студентам, показавшим при анализе хорошие знания техники, проставляются в журнал.

Во время пауз между повторениями студентам предлагают самим проанализировать собственные движения. Им задают несколько наводящих вопросов: не разведены ли были чересчур широко локти при передаче двумя руками? Согласованным ли было разгибание ног и рук в основной фазе броска и т.п. Это способствует совершенствованию навыков самоанализа двигательных ощущений и углублению представлений об особенностях техники игры. Аналогичным способом пользуются и при обучении тактическим действиям.

Для активизации учебного процесса полезно регулярно применять взаимообучение. Студенты первой шеренги в течение определенного времени выполняют разучиваемое действие, другой — фиксируют неточности и сообщают о них партнерам, активно добиваясь улучшения техники движений. В качестве примера приведем простое упражнение. Студенты упражняются в парах. Один выполняет штрафные броски десять раз подряд. Другой подбирает отскочивший от щита мяч и, подавая его первому, указывает на ошибки. Затем игроки меняются ролями.

Неточности в технике изучаемого приема должны быстро исправляться. Повторение безошибочных движений ведет к их закреплению: чем позднее замечена ошибка, тем труднее ее устранить. Поэтому так важно использовать для контроля все способы получения информации о движении. Ее источником могут быть не только собственные ощущения, подсказки преподавателя или партнеров, хорошо разбирающихся в технике игры, но и разнообразные вспомогательные технические средства.

На этапе закрепления и совершенствования обучают умению пользоваться изучаемым приемом в разнообразных игровых ситуациях. Чтобы тот или иной навык с успехом применялся в игре, он должен удачно сочетаться с остальными техническими приемами. Когда движения выполняются автоматически, студенты могут полностью сосредоточиться на оценке создавшейся игро-

вой ситуации, точнее предвосхитить дальнейшее развитие событий и выбрать рациональный вариант двигательного действия.

При углубленном разучивании техники приемов параллельно решают простейшие тактические задачи: выполнив заданным способом передачу мяча, переместиться в конец противоположной колонны приставными шагами или , выполняя ведение, попытаться уйти от воображаемого противника, используя смену направления и темпа, а также обманные движения.

По мере того, как студенты овладевают элементарными сочетаниями технических приемов (например: рывок — ловля мяча руками — остановка в два шага — передача одной рукой от плеча или двумя от груди; передача мяча заданным способом — бег с изменением направления — ловля мяча в движении — ведение мяча правой или левой рукой), в упражнения вводится сопротивление защитника. Это может быть манекен или обычный стул, затем пассивно действующий партнер, которому запрещено выбивать мяч при ведении (можно предложить такому защитнику передвигаться, держа ладони рук на коленях, на поясе, за спиной или держа в руке мяч). Постепенно сопротивление обороняющегося становится все более активным. Если при первоначальном разучивании броски, ведения и передачи мяча выполняют на месте, в ходьбе или медленном беге, то впоследствии скорость сопутствующего перемещения доводится до максимальной. Следует добиваться также и сокращения времени, затрачиваемого на непосредственное выполнение изучаемого двигательного действия. Этого достигают за счет укорочения подготовительной, но не основной фазы приема, поскольку нарушения привычного ритма движений в основной фазе приводят, как правило, к снижению результативности.

Для закрепления навыков ведения, ловли и передач используют упражнения, в которых эти приемы выполняют игроки двумя мячами попеременно или одновременно.

1. Студент ведет мячи правой и левой рукой сначала на месте, затем в ходьбе и в беге по прямой, с изменением направления, повышением скорости, с поворотами. *Варианты:*

а) обе руки посылают мяч вниз синхронно (одновременный дриблинг);

б) попеременное ведение, при котором один мяч отскакивает от пола, а другой в этот момент посылается вниз;

в) мячи переводятся одновременно с одной руки на другую перед грудью.

2. Один из мячей игрок ведет правой рукой, другой мяч в то же время подбрасывает левой вверх, затем ловит этой же рукой, вновь подбрасывает и т.д. Игрок упражнения выполняет стоя на месте, затем по мере освоения начинает перемещаться как в упражнении № 1. *Варианты:*

а) ведение осуществляют левой, подбрасывают правой рукой;

б) мяч подбрасывают несколько вперед, в сторону, назад;

в) один мяч подбрасывают левой, а ловят правой рукой, другой в это время переводят с правой руки на левую.

3. Студент располагается в 3-4 м от стены лицом к ней. В каждой руке у него по мячу. Выполнив одним мячом передачу правой рукой от плеча в стену, он перекладывает второй мяч из левой руки в правую и опять делает передачу тем же способом. Затем ловит отскочивший от стены и потом от пола первый мяч, и вновь бросает его в стену и т.д. *Варианты:*

а) передачу осуществляют любым из изученных способов;

б) поймав мяч, отскочивший от стены, выполняют сначала один удар о пол и лишь затем передачу;

в) то же, но перед передачей вместо одноударного ведения мяч перекладывают за спиной с руки на руку.

4. Игроки парами становятся друг против друга на расстоянии 4-5 м с мячом в руках. Оба одновременно посылают мяч партнеру, допустим, двумя руками от груди. Но один выполняет передачу по прямолинейной траектории, а другой — с отскоком от пола. Поймав мячи, игроки вновь передают их друг другу теми же способами. *Варианты:*

а) один из мячей или сразу оба посылают по навесной траектории;

б) мячи передают левой рукой от плеча на правую руку партнера;

в) перед передачей игроки выполняют удар мячом о пол или перекладывают его вокруг туловища с руки на руку;

г) соревнование: какая пара быстрее выполнит 20 передач (по 10 каждый партнер).

На этапе закрепления и совершенствования применяют игровой и соревновательный методы проведения упражнений, используют разнообразные подвижные игры и эстафеты.

Так же как и при углубленном изучении техники, на этапе совершенствования устраивают соревнования на качество выполнения двигательных действий. Разница лишь в том, что теперь оценивают технику не отдельного технического приема, а связки из нескольких приемов.

Однако подобные соревнования проводятся все реже, уступая место состязаниям на определенный результат. Например, упражняясь в бросках по корзине, студенты с большим интересом будут стремиться опередить друг друга в выполнении установленного количества попаданий с определенной дистанции. Аналогичные соревнования проводят между парами, тройками, четверками студентов, поочередно выполняющих броски. При этом преподаватель не должен оставаться только судьей. По ходу выполнения задания он следит за правильностью движений, подмечает типичные индивидуальные ошибки, указывает на них и добивается их устранения.

Так, постепенно усложняя условия выполнения приемов, преподаватель формирует у студентов навыки и умения, необходимые для успешной игры в баскетбол. Дальнейшее их совершенствование происходит уже непосредственно в процессе игровой деятельности.

Однако преподаватель при обучении должен всегда помнить, что при выполнении упражнений должен соблюдаться дидактический принцип — от простого к сложному. Несоблюдение этого принципа может отбить у игроков, особенно у начинающих, охоту к занятиям. Студенты должны ясно понимать цель упражнений, с тем, чтобы они могли видеть, как упражнения помогают достичь лучших результатов. При обучении новым игровым приемам надо соблюдать следующие правила:

1. Объяснить упражнение и показать, как его правильно выполнить.

2. Предложить игроку проимитировать показанное упражнение и следить за правильностью движений.

3. Сделать замечания и указать пути исправления ошибок, если это необходимо.

4. Добиваться от игрока повторения правильного выполнения движений до тех пор, пока не будет сформирован навык, после чего возвращаться к выполнению этого упражнения, по мере необходимости поддерживая усвоенный навык.

Необходимо добиваться правильного воспроизведения всех движений от каждого студента. Преподаватель должен замечать и мелкие погрешности при выполнении игровых приемов. Нужно помнить, что неправильные навыки закрепляются точно так же, как и правильные. Из опыта известно, что переучивать гораздо труднее, чем сразу учить правильно.

## 3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА

Баскетбол содержит большое количество специальных приемов и действий, делающих игру непредсказуемым и привлекательным зрелищем. Разобраться в этом многообразии приемов и действий, определить, что является главным, а что второстепенным или производным от главного, бывает подчас трудно. Цель настоящего раздела — помочь преподавателю осмыслить основные базовые элементы игры (изложенные в программе высшей школы), увязать их по возможности в логическую стройную систему.

### 3.1. Основная стойка

Чтобы успешно действовать на баскетбольной площадке, молниеносно стартовать, неожиданно для соперника изменить скорость и направление движения, резко останавливаться, высоко прыгать, игрок должен находиться в таком положении, которое позволяет ему в кратчайшее время выполнить необходимое действие с мячом или без мяча. Исходное положение, удобное для наибо-

лее быстрого выполнения любых перемещений в нападении и в защите, называется баскетбольной стойкой.

При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяют равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки несколько касаются пола, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперед, спина прямая, голова приподнята, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

Такая стойка игрока с мячом позволяет четко и быстро выполнить ведение, передачу или бросок мяча в корзину в соответствии с игровой обстановкой.

Основную стойку разучивают в различных построениях: в шеренгах, нескольких шеренгах, в кругу. После рассказа и показа студентам предлагают:

1. Принять положение стойки без мяча.

2. Приподняться на носках, равномерно распределив тяжесть тела на обе ноги, затем, сгибая ноги в коленях и ставя стопы параллельно, присесть; вновь приподняться на носки, сохраняя равновесие, присесть и т.д.

3. Из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на носках и пр.) принимать стойку по сигналу.

4. Из положения стойки выполнять перемещения в разных направлениях.

5. Во время ходьбы, бега по первому сигналу принять положение стойки, по второму — продолжить перемещение.

При выполнении этих упражнений чаще всего совершают следующие ошибки:

а) тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая — недостаточно согнута в коленном суставе;

б) пятки стоят на полу;

в) туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад;

г) носки ног чрезмерно разведены наружу;

д) голова и руки опущены.

Своевременное исправление указанных неточностей в позе создает хорошие предпосылки для освоения техники перемещений и приемов владения мячом.

### 3.2. Передвижение без мяча

В наступательных действиях игроков перемещения без мяча состоят из ходьбы и бега, основной вид перемещения в защитной стойке — приставной шаг.

Ходьбу применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы игроки передвигаются, придерживаясь положения основной стойки баскетболиста, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение в любом направлении.

Техника бега баскетболиста отличается от легкоатлетического бега тем, что соприкосновение ноги с площадкой осуществляют перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Такое увеличение площади опоры необходимо, для внезапного изменения направления движения, скорости, бега, остановок. К тому же игрок должен уметь перемещаться не только лицом, но и спиной вперед, стартовать из различных положений, постоянно быть готовым к приему мяча, что достигается соответствующим поворотом головы. Только при коротких прямолинейных рывках первые 4-5 шагов делаются резкими и короткими с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной ногой вперед и в сторону, противоположную намеченному направлению, туловище же отклоняет внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

Бегу начинают обучать с первых уроков. Вначале студенты овладевают навыками правильной постановки стопы и поддержания рациональной позы при прямолинейном беге лицом, а затем спиной вперед. После этого делаются упражнения в беге с изменением направления движений, с рывком по сигналу, с остановками, с поворотами головы по сигналу, с обеганием препятствий и партнеров.

Закрепляют технику бега в различных эстафетах и подвижных играх («Перемена местами», «День и ночь» и др.).

### 3.3. Передвижение в защитной стойке приставными шагами

Наиболее распространенным способом движения при оборонительных действиях является приставной шаг, позволяющий защитнику в любой момент активно включаться в борьбу за мяч. Передвигаясь за нападающим приставными шагами вперед, назад, вправо, влево, игрок постоянно находится в защитной стойке — устойчивом удобном положении для резкого старта, прыжка, силовой борьбы. Техника перемещения приставным шагом заключается в следующем. При движении в левую сторону игрок переставляет левую ногу на шаг влево, затем правой выполняет скользящий шаг влево, после чего игрок принимает первоначальную позу. При движении тяжесть тела плавно переносят с одной ноги на другую, ступни почти не отрывают от площадки, а как бы скользят по ней, ноги в коленях все время согнуты, туловище, руки, голова сохраняют положение основной стойки баскетболиста.

Техника перемещения приставными шагами вправо, назад, вперед аналогична описанной.

Грубыми ошибками при выполнении приставных шагов являются:

а) скрещивание ног;

б) значительные колебания центра тяжести в вертикальном направлении;

в) передвижение скачками;

г) чрезмерный наклон туловища вперед или назад;

д) опущенные вниз руки.

Примерные упражнения для обучения техники перемещений в защитной стойке приставными шагами:

1) передвижения в сторону под счет;

2) передвижения вперед и назад под счет;

3) передвижения в защитной стойке по заданию. Например: при поточном перемещении вокруг площадки студенты вдоль одной из боковых линий выполняют приставной шаг вправо, вдоль другой — влево, вдоль лицевых линий — приставными шагами вперед и назад.

4) смена направления движения по сигналу. Например: студенты выстраиваются в 3-4 шеренги на расстоянии 1- 1,5 м друг от друга лицом к преподавателю, принимают защитную стойку и все вместе, сохраняя равновесие, перемещаются в сторону, куда указывает преподаватель.

5) различные эстафеты с передвижением приставными шагами вправо, влево, вперед, назад;

6) подвижные игры (типа «Салки спиной к щиту», «Защита укрепления», «Рыбаки и рыбки»).

### 3.4. Остановка шагом

Для освобождения от плотной опеки защитника, изменения скорости и направления перемещений игрок должен не только быстро бегать, но и уметь внезапно остановиться как с мячом, так и без мяча. В баскетболе чаще всего останавливаются двумя способами: прыжком и двумя шагами (шагом).

При наиболее распространенном, двухшажном способе, после быстрого бега первый шаг делают широким с небольшим подседом и некоторым отклонением туловища назад. Постановку ноги осуществляют перекатом с пятки на всю ступню. Второй шаг более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги, стоящей сзади, после этого тяжесть тела рас-

пределяют на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, туловище слегка по инерции наклоняется вперед и поворачивается в сторону движения и фиксируем остановку. При ошибочно выполненных остановках либо игрок теряет равновесие, либо он подтягивает сзади стоящую ногу и совершает пробежку.

Примерные упражнения для начального обучения технике остановок:

1. Двигаясь в колонне по одному шагом, по сигналу остановиться и зафиксировать положение остановки, по следующему сигналу продолжать ходьбу (преподаватель во время фиксации стойки указывает на типичные и индивидуальные ошибки).

2. То же в беге с постепенно нарастающей скоростью.

3. То же в беге, но с изменением направления.

4. «Челночное» пробегание определенной дистанции.

(Например: студенты выстраиваются по 6-8 человек в шеренгу, за лицевой линией, по сигналу студенты первой шеренги бегут до средней линии баскетбольной площадки, здесь игроки останавливаются и бегут назад до линии штрафного броска, где опять выполняют остановку, а затем рывок к противоположной штрафной линии; опять остановка, поворот и укрепление к другой лицевой линии площадки; затем стартует другая шеренга и т.д.).

5. То же, но проводится соревнование на скорость перемещения и правильность выполнения остановок.

После усвоения техники остановки без мяча приступают к изучению остановок в сочетании с ловлей, а когда студенты ознакомятся с ведением мяча, можно обучать их остановкам после ведения.

### 3.5. Остановка прыжком

После разбега игрок отталкивается ногой и делает высокий, стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводит назад. Приземление осуществляет либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующим подседом. Туловище при этом разворачивает вполоборота в сторону сзади стоящей ногой, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибаются ноги при остановке.

Грубыми техническими ошибками следует считать:

а) чрезмерно высокий подскок;

б) неустойчивое положение тела после остановки;

в) перенос массы тела на выставленную вперед ногу;

г) постановку стоп при приземлении на одной фронтальной линии.

При обучении технике остановки прыжком используют те же упражнения, что и при изучении остановок шагами. При этом следует добиваться, чтобы студенты останавливались, не замедляя перед отталкиванием скорости бега и не меняя длины шагов. Тогда остановка будет внезапной, неожиданной для соперника.

### 3.6. Остановка шагом и прыжком после быстрого ведения мяча

Когда студенты овладеют техникой остановок в беге и техникой ведения мяча, приступают к изучению остановок после ведения мяча. Специфика этого приема заключается в том, что в начальный момент остановки игрок ловит мяч после отскока от пола и двумя руками выносит его к груди, укрывая туловищем от защитника.

Примерные упражнения, для обучения остановки шагом и прыжком:

1. После нескольких шагов с ведением мяча выполняют остановку прыжком и шагом.

2. То же, но после бега с ведением мяча.

3. То же, но игроки останавливаются по сигналу. Эстафета «Посадка картофеля».

Несколько команд выстраиваются в колонны за стартовой линией. Напротив каждой колонны через каждые 4-5 м намечается мелом по 2-3 точки. По команде направляющие колонн ве-

дут мяч, останавливаются заданным способом перед намеченными точками и касаются их мячом. У последней точки они выполняют поворот и аналогичным образом возвращаются к своей колонне, отдают мяч следующему партнеру и т.д. Побеждает команда, первой закончившая «Посадку картофеля» и совершившая меньше ошибок при остановках.

### 3.7. Повороты на месте вперед и назад

Нападающий использует повороты на месте для укрывания мяча от выбивания и для ухода от опекуна. Умение выполнять повороты с мячом позволяет игроку уверенно контролировать мяч даже при плотной опеке, когда исчерпана возможность дриблинга.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и потому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией.

Основные ошибки при поворотах на месте:

а) отрыв или смещение осевой ноги;

б) колебания высоты центра тяжести;

в) перенос массы тела на маховую ногу.

При ознакомлении студентов с основами техники поворотов мячом на месте, прежде всего следует детально объяснить им, что такое осевая нога и то, что согласно правилам игры, осевой признается та нога, которая после ловли игроком мяча, первой касается площадки (при приземлении на обе ноги любая из них может быть осевой).

Примерные упражнения для обучения поворотам:

1. Выполнения поворота вперед и назад, вправо и влево без мяча.
2. То же, стоя на месте с мячом.
3. То же, в сочетании с ловлей мяча на месте.
4. То же, в сочетании с остановками после выхода на получение мяча и после ведения.
5. То же, но с защитником, пытающимся выбить мяч из рук во время поворота.

### 3.8. Держание мяча

Прежде чем преступить к изучению стойки баскетболиста, с мячом, необходимо научить студентов правильному держанию мяча. Его выполняют следующим образом. Кисти обеих рук с широко расставленными (как «веер») пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх-внутрь, примерно под углом 60° друг от друга, остальные — вперед. Мяч удерживается всеми фалангами пальцев, но вплотную с ладонью не соприкасается. Если у игрока взять мяч, а кисть оставить в том же положении, то они как будто образуют воронку.

Примерные упражнения для овладения техникой держания мяча:

1. Имитация держания мяча, образуя воронкообразные положения кистей.
2. Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди.
3. То же в парах, студенты поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положения пальцев ладоней.
4. В парах стоя лицом, друг к другу на расстоянии 1,5 м, один игрок держит мяч перед собой, другой пытается ладонью выбить его (сверху вниз, затем снизу вверх, произвольно).

5. В основной стойке поднять мяч вверх, чтобы большие пальцы руки находились под ним, а указательные были направлены назад; затем спокойно опустить локти вниз, чтобы верхний край мяча находился на уровне плеч (это положение и есть стойка игрока с мячом).

6. Студенты перемещаются с мячом в руках и по сигналу принимают положение стойки с мячом.

7. Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча. Студенты выстраиваются в две колонны. По сигналу преподавателя направляющие колонны подбегают к нему, фиксируют стойку баскетболиста и преподаватель оценивает качество выполнения приема обоих студентов, после чего они возвращаются в конец колонны.

Студент, показавший лучшую технику стойки, получает 1 очко. При равном качестве демонстрации приема оба студента получают по одному очку. Затем оценивают следующую пару, и т.д. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

### 3.9. Передача мяча двумя руками от груди

Одним из самых значимых элементов техники баскетбола является передача-прием, с помощью которого мяч переадресуется партнерам. Умелое выполнение передач в игровой обстановке лежит в основе коллективных взаимодействий нападающих и определяет успех игры в целом.

В современном баскетболе мяч различными способами, отличающимися по направлению, скорости (дальности), траектории полета мяча, по замаскированности от соперника и пр. Чаще всего используют передачу двумя руками от груди.

Передачу двумя руками от груди начинают с наибольшего кругообразного замаха руками, с мячом вперед- вниз- на себя- вверх и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем руки резко выпрямляются вперед, при этом ноги полностью разгибают и массу тела переносят на выставленную вперед ногу. Мяч выпускают захлестывающим движением кистей вперед- в стороны. После кратковременной фиксации финального положения игрок принимает основную стойку.

Типичные ошибки при выполнении передачи:

а) движения верхних конечностей несогласованны;

б) при замахе локти широко расставлены в стороны;

в) чрезмерная амплитуда замаха;

г) отсутствие захлеста кисти;

д) потеря равновесия.

Примерные упражнения для комплексного обучения ловле и передачам мяча двумя руками от груди:

1. В парах или двух шеренговом строю, мяч перекладывают из рук в руки между партнерами, располагавшимися на расстоянии 1,5-2 м.

2. В том же построении выполняют передачу, стоя на месте, на расстоянии 2-3 м с постепенным увеличением до 5-6 м.

3. То же, но передачи выполняют с шагом вперед, а ловлю — шагом назад.

4. То же, но перед передачей выполняют дополнительные задания (например: мяч подбрасывается над собой или ударяется о пол, затем ловится и передается партнеру).

5. Игра «Передал - садись». Студенты делятся на две-три или четыре разных команды и выстраиваются в колонны, перед которыми в 3-4 м располагаются капитаны с мячом в руках. По сигналу капитаны передают мяч направляющим своих колонн, а те, поймав мяч, тут же возвращают его капитану и приседают. Затем капитаны пасуют мяч игрокам, стоящим в колоннах вторыми и т.д. Побеждает команда, капитан которой раньше получит мяч от последнего игрока своей команды.

6. Один из партнеров держит мяч на вытянутой в сторону правой руке, другой подбегает к нему и, снимая мяч с руки, выполняет остановку шагом. После нескольких попыток партнеры меняются ролями.

7. То же, но перед ловлей мяч партнером ударяется о пол.

8. То же, но перед ловлей мяч подбрасывается партнером немного вверх.

9. То же, но мяч ловится после короткой встречной передачи партнера.

10. Студенты разбиваются на четыре колонны. На две колонны один мяч. Передача мяча во встречном движении. Игрок 1 передает мяч выходящему навстречу игроку 2, который, поймав его, останавливается шагом, выполняет передачу игроку 3 и т.д. После передачи игроки перемещаются в конец противоположных колонн.

11. То же, но игроки обеих колонн ловят мяч после выхода и, выполнив передачу, возвращаются в конец своей колонны.

12. Игра «Быстрее, передачи». У каждой пары игроков, стоящих в 3-4 м друг против друга, по мячу. По сигналу партнеры начинают как можно быстрее передавать мяч между собой, ведя вслух подсчет. Выигрывает пара, первой сделавшая 20 или 30 передач без ошибок.

13. Игра «У кого меньше мячей». Две команды находятся на своих площадках. В области штрафного броска в обоих кругах лежит равное количество мячей. По сигналу команды стремятся перебросить мячи на сторону соперников. При этом передавать мяч разрешается только заданным способом. Победителем является команда, на площадке которой при повторном сигнале (через 20-30 сек.) будет меньше мячей. За каждый мяч, приземлившийся вне площадки, а также брошенный с нарушением правил, начисляются штрафные очки.

### 3.10. Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу летящему мячу

В зависимости от расположения игроков на площадке, скорости направления, высоты полета мяча, степени противодействия защитника, мяч ловят различными способами. Основным и надежным способом приема мяча в баскетболе является ловля двумя руками, техника которого сводится к следующему.

Если мяч летит к игроку на уровне груди, руки вытягиваются к нему навстречу, кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы воронку несколько большую, чем мяч. При соприкосновении с пальцами мяч захватывается ими и затем уступающим движением рук и сгибанием ног гасится скорость его полета. Игрок принимает положение основной стойки с мячом, удобное для последующих действий. Мяч должен ловиться почти бесшумно. Хлопок во время приема мяча является верным признаком неправильной техники ловли.

Ловить мяч, стоя на месте, можно лишь при пассивной защите противника. В условиях активного противодействия игрок, принимающий мяч, для предотвращения перехвата его противником делает шаг или выбегает навстречу мячу, занимая более выгодную, чем соперник, позицию. При ловле, с выходом используют так называемую двухшажную технику, описанную выше (см. «Остановка шагом»). Мяч принимается на первом шаге, затем выполняют второй и фиксируют остановку.

### 3.11. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча после остановки и ведения

При активном сопротивлении, защитнику передать мяч партнере двумя руками от груди затруднительно. В этой игровой ситуации пользуются другим способом передачи, например, одной рукой от плеча. Эту передачу применяют и в движении, а также при быстром прорыве для доставки мяча на средние и дальние расстояния. При передаче одной рукой от плеча время для замаха минимально, мяч хорошо контролируется игроком за счет движений кисти в момент пуска мяча можно широко варьировать траекторию его полета. В подготовительной фазе передачи игрок из основной стойки отводит руку с мячом по кратчайшему пути к правому (при передаче правой рукой) плечу, разворачивает слегка туловище в сторону замаха. Затем левую руку отводит от мяча, правую сразу же выпрямляет, туловище поворачивает вслед за ней, массу тела переносит на впереди стоящую ногу. Мяч выпускается движением руки и кисти. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а затем игрок возвращается в основную стойку. Игроки часто допускают такие ошибки:

а) поднимают мяч высоко над плечом;

б) не полностью выпрямляют руку в локтевом суставе;

в) отсутствует замах кисти при выпуске мяча.

Ловлю и передачу мяча после ведения осуществляют с помощью, так называемой двухшажной техники. При ведении правой рукой мяч ловят под шаг правой ноги. Затем во время шага левой ногой, мяч двумя руками выносят к плечу. На следующем шаге до момента постановки правой ноги на пол выполняют основную фазу передачи — движением руки и кисти мяч посылается партнеру.

Ошибочными движениями обычно являются:

а) высокий и длинный подскок на первом шаге;

б) ускоренная амплитуда движения руки с мячом в лучезапястном и локтевом суставах.

Игроков обучают выполнению передачи мяча как правой, так и левой рукой, на начальном этапе используют такие же упражнения, как и при комплексном обучении, ловле и передачам мяча двумя руками от груди.

Как только студенты овладели навыком передачи с места, и повторили остановку двумя шагами, переходят к обучению передачам в движении, которое проводят в следующей последовательности:

1. Встречные передачи после ловли и двух шагов, сначала в ходьбе, а затем в беге, с постепенно возрастающей скоростью. Направляющий одной из колонн передает мяч игроку, выходящему навстречу из противоположной колонны, который ловит мяч под правую ногу, делает шаг левой и на следующем шаге отдает передачу выходящему навстречу партнеру, и т.д.; после передачи игрок перебегает в конец противоположной колонны.

2. То же, но расстояние между колоннами увеличивается до 12 м., и мяч передается после ведения.

3. То же но, поймав мяч в движении, игрок делает остановку двумя шагами, затем несколько поворотов вперед и назад, переходит на ведение и отдает мяч очередному игроку.

4. Ловля и передача мяча в сторону во время движения. Игроки с мячом бегут по прямой один за другим через 5-6 м и поочередно (передают мяч игрокам, стоящим на месте, получают ответную передачу и двигаются дальше). Затем тоже выполняется в обратную сторону.

5. Игроки в парах перемещаются вдоль боковых линий площадки, располагаясь боком, друг к другу на расстоянии 2-3 м., и передают мяч между собой, выполнив два шага в движении. Один из них отдает мяч левой, а другой — правой рукой от плеча.

6. То же, но пас отдается после короткого ведения.

7. Эстафета с передачей мяча после ведения.

8. «Пятнашки мячом». Группа разбивается на две команды. Игроки команды, владеющие мячом, передают его между собой и пытаются запятнать касанием мяча, (не выпуская мяча из рук и не совершая пробежки) как можно больше противников, произвольно перемещающихся на площадке. Побеждает команда, запятнавшая за определенное время больше соперников.

Варианты: атакующие владеют одновременно двумя или тремя мячами; разрешается делать одноударное ведение мяча перед «осаливанием».

### 3.12. Передача мяча двумя руками от головы

Передачу мяча двумя руками от головы выполняют из исходного положения — ноги параллельно или в шаге, мяч выносится несколько выше головы, руки согнуты в локтях. Из этого положения руки начинают выпрямляться и резким движением подаются вперед. Заканчивается передача захлестывающим движением кистей вперед- в стороны. Мяч посылается кратчайшим путем на грудь партнеру.

Передачу мяча двумя руками от головы изучают в тех же построениях, что и другие способы передач. Между тем, этот способ передачи удобен при противодействии защитника. Для обучения передачам в условиях противодействия рекомендуют следующие упражнения:

1. Занимающиеся, разбиваются на тройки. Расстояние между передающими 3-4 м. Студенты, располагающиеся во внешних шеренгах, передают мяч в парах, а защитники стараются перехватить мяч. Как только защитник перехватит мяч или коснется его, он меняется местом с игроком, который выполнил эту передачу.

2. Построение то же, только занимающиеся передают мяч и передвигаются по треугольнику в одну или другую сторону.

### 3.13. Передача мяча одной рукой снизу и сбоку

Передачи одной рукой снизу и сбоку выполняют на близкое и среднее расстояние в условиях активного противодействия соперника.

При передаче мяча правой рукой снизу из положения основной стойки мяч двумя руками отводят вправо — вниз и затем слегка назад. Затем левую кисть отводят в сторону, а руку с мячом резко выносят мимо бедра вперед. Перед выпуском мяча кисть сгибается в лучезапястном суставе, и пальцы выталкивают мяч вперед.

К основным ошибкам в технике передач одной рукой снизу относятся:

а) вынос мяча вниз - назад на одной руке;

б) запаздывающее выполнение раскрывающего движения кисти и пальцев.

Передача одной рукой сбоку позволяет передать мяч мимо соперника. Передачу выполняют за счет предварительного отведения мяча на одной руке. (например, правой) в сторону — назад. Затем производят дугообразное движение рукой с мячом, несколько согнутой в локте. Завершают передачу резким захлестом кисти.

Чаще всего при выполнении этого способа передач встречаются такие ошибки:

а) отведение руки назад с полным выпрямлением в локтевом суставе;

б) несвоевременное выталкивавшее движение кисти и пальцев;

в) вращение туловища вокруг вертикальной оси.

Для обучения технике передач одной рукой и сбоку рекомендуют следующие упражнения:

1. Передачи на месте в парах определенным способом.

2. То же, только один из партнеров передает мяч одной рукой снизу, а другой — одной рукой сбоку. Смена способов передачи происходит по сигналу преподавателя.

3. То же, но перед передачей делается выпад в сторону.

4. То же, но в исходном положении у обоих партнеров по мячу.

5. Занимающиеся делятся на тройки. Два игрока располагаются в 3-4 м друг от друга и передают мяч между собой одной рукой сбоку, а третий игрок — защитник — оказывает им противодействие, пытаясь перехватить мяч. В случае перехвата он меняется местами с нападающим, совершившим ошибку при передаче.

### 3.14. Ловля и передача мяча с отскоком от пола

Передача мяча с отскоком от пола часто применяется в игре, когда необходимо преодолеть противодействие защитника, стоящего на пути передачи. Выполняются, как и основные приемы передач, без отскока, только руки (или рука) с мячом направляется вперед - вниз. Мяч ударяется о пол в один - два метра от партнера. Грубой ошибкой считают приложение дополнительных усилий, направленных сверху вниз для увеличения высоты отскока мяча.

Для обучения передачам с отскоком от пола рекомендуют следующие упражнения:

1. Группа выстроена в две шеренги вдоль площадки на расстоянии 3-4 м друг от друга. На расстоянии 1-2 м впереди каждой шеренги проводят две черты. По сигналу игроки выполняют передачи с отскоком, стремясь попасть мячом в черту перед партнером.

2. Занимающиеся разбиваются на тройки: два нападающих и один защитник. Нападающие передают мяч друг другу, стараясь ударить мяч о пол возле ног защитника, который располагается в 1,5-2 м от ловящего мяч.

### 3.15. Вырывание и выбивание мяча

Вырывание и выбивание мяча относят к техническим приемам игры в защите. Этими приемами пользуются для овладения мячом, который плохо укрыт противником.

Сблизившись с нападающим, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую — снизу. Захватив мяч, таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед - влево.

Выбивание мяча из рук соперника выполняют, как правило, после небольшого выпада в сторону нападающего. Затем за счет резкого движения руки снизу вверх мяч выбивают ребром кисти с плотно сжатыми пальцами. Такое положение кисти предостерегает от удара нападающего по пальцам.

Когда нападающий ведет мяч, защитник старается двигаться с такой же скоростью и, сблизившись, отбивает мяч рукой в момент отскока его от площадки по ходу движения.

После объяснения и показа техники выбивания и вырывания выполняют следующие упражнения:

1. В парах, у одного из игроков мяч. Партнер без мяча подходит к нему, захватывает мяч и вырывает его способом, описанным выше. После этого игроки меняются местами.
2. То же, но выполняют выбивание мяча.
3. То же, но нападающий выполняет медленные манипуляции с мячом.
4. То же, но с быстрыми манипуляциями мячом с поворотами на месте.
5. Один занимающийся выполняет медленное ведение, второй подбегает к нему и выбивает мяч.

### 3.16. Ведение мяча

Ведение мяча дозволяет нападающему передвигаться с мячом по площадке в различных направлениях. Слабое владение этим техническим приемом лишает игрока возможности выйти на удобную позицию для броска или передачи, а защитникам нетрудно противодействовать такому подопечному. Чтобы не терять мяч при ведении, его контролируют дальней от защитника рукой, укрывая туловищем, ногами и свободной рукой. Поскольку защитник может менять позицию, необходимо уметь водить мяч как правой, так и левой рукой, владеть сменой направления и скорости бега при ведении, без ошибок переводить мяч с руки на руку. Нужно, однако, помнить, что чрезмерное частое использование ведения разрушает командные действия.

Ведение обычно начинают из основной стойки игрока с мячом. Мяч отводят вправо или поворачивают, чтобы кисть правой руки была сверху - сзади мяча, а левая кисть — под мячом. Разгибая руку в локтевом суставе до полного выпрямления (левая кисть отводится в сторону) и, слегка сгибая ноги в коленях, игрок посылает мяч в пол снаружи от правой ступни пружинистым толчком кисти и задерживается в этом положении до тех пор, пока отскочивший вверх мяч не коснется пальцев. Возвращение руки в исходное положение осуществляют только с мячом. Сначала руку разгибают в лучезапястном, затем сгибают в локтевом суставах. Ноги несколько выпрямляют, и игрок принимает ту же позу, что и в начале предыдущего акта ведения. Следует подчеркнуть: чем дальше пальцы соприкасаются с мячом во время ведения и чем, следовательно, меньше фаза свободного полета мяча, тем надежнее он контролируется и тем больше у игрока возможностей принять правильное тактическое решение в постоянно меняющейся игровой обстановке.

Основные ошибки, допускаемые при ведении мяча:

а) мяч посылается в пол не толчком, а ударом (слышится хлопок);

б) туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз;

в) ноги недостаточно согнуты;

г) мяч ударяется не сбоку, а перед игроком.

При обучении ведению мяча после показа и выполнения имитационных упражнений занимающимся предоставляют возможность почувствовать правильную траекторию движения руки с мячом.

Примерные упражнения для начального изучения техники дриблинга:

1. Ведение мяча сидя, ноги врозь, на гимнастической скамейке, сначала правой, а затем левой рукой.

2. Ведение, стоя на месте с выставленной вперед одноименной ногой.

3. То же, но вперед выставлена нога разноименная контролирующей мяч руке.

4. В парах: один ведет мяч на месте, называя вслух число пальцев, которые партнер поднимает над головой.

5. Ведение с шагом вперед и назад.

6. Ходьба с ведением мяча по прямой.

7. Прямолинейный медленный бег с ведением мяча (скорость перемещения постепенно увеличивается).

8. Ходьба с ведением и обводкой набивных мячей, лежащих на полу, расстояние между ними 1,5-2 м.

9. То же, но бегом.

10. Игра «Салки с ведением».

Студенты разбиваются попарно, и партнер с мячом пытается осадить своего напарника, убегающего приставными шагами в любом направлении, выполняя ведение правой или левой рукой, - смена игроков происходит после «осаливания» или через определенное время.

11. Различные эстафеты с ведением мяча.

### 3.17. Двухшажная техника выполнения броска в движении

Бросок в движении выполняют после ведения, и после передачи партнера. В основе того и другого сочетания лежит так называемая «Двухшажная техника». При броске правой рукой мяч ловят под шаг правой ноги, затем выполняют стопорящий шаг левой ногой с перекатом с пятки на носок. Мяч в это время удерживают двумя руками у груди. Затем следует отталкивание левой ногой вверх и прыжок с выносом правой (маховой) ноги, согнутой в колене. Во время маха мяч двумя руками выносится к правому плечу так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала его сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локте, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги и принимает основную стойку.

При выполнении бросков в движении чаще всего учащиеся допускают следующие ошибки:

а) мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу;

б) перед броском выполняют один или три шага с мячом;

в) отталкивание перед прыжком осуществляют не вверх, а вперед;

г) неполное выпрямление руки при броске;

д) отсутствие захлестывающего движения кисти.

К обучению броску в движении приступают после повторения остановок с мячом двумя шагами и броска одной рукой от плеча с места.

1. Студенты выстраиваются в колонну. С правой стороны под углом 45° на расстоянии 1,5-2 м от кольца. Правая нога впереди, левая сзади. Шаг левой ногой бросок одной от плеча сверху.

2. То же, но левая нога впереди, правая сзади. Шаг правой широкий, шаг левой — короткий и бросок одной рукой от плеча.

3. Занимающиеся выстраиваются в шеренгу. Под счет «один» выполняют шаг правой ногой вперед, под счет «два» - стопорящий шаг левой ногой и под счет «три» - прыжок вверх с выносом колена правой ноги вперед — вверх.

4. То же, во время прыжка игроки имитируют бросок одной рукой от плеча.

5. То же с мячом — после двух шагов выполняют бросок мяча вверх, над собой.

6. Занимающиеся разбиваются на пары. У одного на вытянутой в сторону руке находится мяч. Его партнер разбегается (можно вначале шагом) с расстояния 2-3 м и под шаг правой ноги берет мяч с руки, делает шаг левой и бросает мяч над собой. Смена игроков после 5-6 повторений.

7. То же, но после снятия мяча с руки партнера, располагающегося в 3-4 м от щита, игрок выполняет два шага и бросок в корзину.

8. То же, но после короткой передачи партнера.

9. Студенты выстраиваются в колонну с правой стороны под углом 45° на расстоянии 1,5-2 м. Левая нога впереди, правая сзади. Ударить один раз мяч в пол и в момент ловли выполнить широкий шаг — правой, короткий — левой, выпрыгнуть и выполнить бросок от плеча.

10. То же, но выполнить уже на месте ведения, несколько раз ударить мяч об пол.

11. Броски в движении после ведения мяча в ходьбе, затем в беге с постоянно нарастающей скоростью (это задание можно выполнять в колоннах, в парах или индивидуально).

### 3.18. Броски мяча в корзину с места одной рукой от плеча

Одним из эффективных способов атаки корзины со средней и дальней дистанции является бросок одной рукой от плеча. Многие баскетболисты высокой квалификации пользуются именно этим приемом при штрафных бросках.

В исходном положении для броска с места, вперед на 10-15 см выдвинута нога, одноименная бросающей руке. Носок и колено этой ноги развернуты точно в направлении корзины. В подготовительной фазе ноги слегка сгибаются, а мяч в это время кратчайшим путем выносится над правым плечом так, чтобы правая кисть располагалась несколько впереди, голова сзади - снизу — под мячом, а левая поддерживала его сбоку. Основная фаза броска начинается с одновременного разгибания ног и правой руки с мячом, левая рука отводится в сторону. Мяч плавно перемещается вперед-вверх по углом 65-70° за счет одновременного равноускоренного выпрямления руки в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. Мяч отрывается от пальцев, когда плечо, предплечье и кисть образуют прямую линию. После отрыва мяча от кончиков пальцев, кисть по инерции сгибается до отказа, затем рука расслабленно опускается вниз и игрок принимает основную стойку.

Основные ошибки:

а) потеря равновесия;

б) несогласованность в работе верхних и нижних конечностей;

в) неполное разгибание руки в локте;

г) отсутствие захлеста кисти;

д) отрыв ног от пола;

е) локоть бросающей руки отведен в сторону.

Технике броска одной рукой от плеча обучают расчлененным методом: отдельно разучивают основную и подготовительную фазы, затем бросок в целом. Особое внимание уделяют правильному выполнению заключительного движения кисти. Бросок можно изучать в следующих упражнениях:

1. Имитация захлеста кистью с фиксацией финального положения.

2. Держа мяч вверх на слегка согнутой руке, за счет тыльного сгибания кисти, скатывать его назад и, когда мяч останется лишь на кончиках пальцев, резко согнуть кисть вперед, как бы отсекая мяч (при правильном выполнении мяч, слегка вращаясь, вылетает вертикально вверх).

3. Из начального положения основной фазы броска (мяч над плечом, ноги полусогнуты) одновременно выпрямить ноги в коленях и руки с мячом в локтях.

4. То же, но выпрямление рук вверх завершается активным захлестом кисти, мяч выбрасывается над собой повыше.

5. То же, но мяч посылается по навесной траектории партнеру или в стену.

6. Из исходной позиции для броска, сгибая ноги, вынести мяч двумя руками к плечу и несколько секунд зафиксировать это положение.

7. Целостное выполнение броска в стену или стоящему напротив партнеру.

8. Броски мяча в корзину с близкого расстояния, сначала под углом 45° к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.

9. Броски мяча одной рукой от плеча с линии штрафного броска, соблюдая все правила его выполнения.

10. Эстафеты с ведением и броском мяча из-под щита. Упражнения в бросках по корзине целесообразно выполнять в парах. Один из партнеров совершает несколько бросков подряд, другой в это время подает ему мяч. После серии бросков игроки меняются ролями.

### 3.19. Броски мяча в прыжке с близкого расстояния

Бросок одной рукой в прыжке является самым распространенным способом поражения кольца в современном баскетболе. Сложность осуществления этого броска и основное его отличие от броска одной рукой с места заключается в наличии безопорного положения тела во время прыжка. Все остальные сложно координированные движения рук выполняют во время нахождения туловища в воздухе. Бросок в прыжке выполняют как с места, так и после предварительных действий.

Исходное положение — основная стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч удерживают двумя руками на уровне груди. В подготовительной фазе игрок выполняет сгибание ног в коленях с одновременным выносом мяча руками вверх до уровня головы. Центр тяжести при этом смещают на переднюю часть стоп. Одновременно с выносом мяча кисть правой руки выполняет вращательное движение вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев. При этом необходимо учесть, что локоть не должен быть чрезмерно опущен или чрезмерно поднят. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Левая рука в этот момент поддерживает мяч сбоку.

### 3.20. Обманные действия (финты)

Финты являются очень грозным оружием при индивидуальной тактической борьбе баскетболистов. В игре сами по себе финты не встречаются. Они встречаются только в сочетании с другими техническими приемами. Финт — это ложное движение, незаконченный технический прием. Для того чтобы защитник среагировал на обманное действие нападающего, финт выполняют с максимально максимальной правдоподобностью. Для этого необходимо выполнять в темпе, свойственном основному техническому приему. Переход от финта к основному приему осуществляется с максимальной быстротой и решительностью. Наиболее распространенное сочетание, встречающееся в игре, это финт на передачу с последующим выполнением передачи в другом направлении.

Примерные упражнения для обучения:

1. Занимающиеся выстраиваются в две шеренги вдоль зала на расстоянии 4-5 м друг от друга. У игроков одной шеренги в руках мячи. Занимающиеся с мячом выполняют финт на передачу вправо, а затем передают мячи стоящим напротив партнерам и т.д.
2. Занимающиеся разбиваются на четверки. Игрок № 1 выполняет передачу любому партнеру после предварительного финта на передачу. Защитник стремится предугадать направление полета мяча. После выполнения пяти передач занимающиеся меняются местами по часовой стрелке.

### 3.21. Тактика нападения

Тактика нападения состоит в том, чтобы создать условия для броска в корзину одному из игроков команды.

Наиболее эффективным средством в групповых тактических действиях нападения является заслон. Заслон — это такое тактическое взаимодействие, при котором нападающий заранее зани-

мает позицию на пути опекуна своего партнера, тем самым, сковывая действия противника и помогая партнеру освободиться от него. Эффективность заслонов зависит от согласованности действий партнеров. Игрок, для которого ставят заслон, не должен уходить от защитника раньше, чем будет поставлен заслон. Нельзя запаздывать с уходом, иначе соперник успеет организовать защиту опекающего игрока с мячом, а также опекуну нападающего без мяча. Различают заслоны внутренний (когда игрок становится между партнером и его опекуном) и наружные (когда заслоняется пространство сбоку или сзади защитника). После внутреннего заслона удобно выполнить дистанционный бросок, после наружного — проход к корзине.

Атаковать корзину можно, используя быстрый прорыв, при котором команда при первой же возможности стремится быстро продвинуть мяч вперед и атаковать корзину противника раньше, чем защита успеет вернуться назад. В результате создается численное превосходство нападающих над защитниками. Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Численное превосходство возникает и тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих — против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

Если команде не удалось использовать быстрый прорыв, можно применить одну из форм позиционного нападения, при котором нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте.

В баскетболе, не существует формальных позиций как, например в волейболе. Невысокие, более подвижные, игроки действуют главным образом в глубине площадки, в шести или более метрах от корзины противника. Их условно называют защитниками. Высокие игроки, которые обычно располагаются по краям или в углах площадки, называются нападающими, а самые высокие, играющие возле корзины, называются центровыми. Единственным тактическим ограничением при формировании расстановки в позиционном нападении является необходимость, иметь по крайней мере одного защитника, который должен доставить мяч в зону нападения и начать атаку, а также подстраховать команду в защите против быстрого прорыва противника в случае неожиданной потери мяча.

Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча в корзину, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника и получить передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего защитника. В игре применяют эти тактики, в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

### 3.22. Взаимодействие двух нападающих

Передача и рывок к корзине — простейший пример взаимодействия двух нападающих. Передав мяч партнеру, игрок выполняет рывок к корзине с целью освободиться от защитника и получить обратную передачу.

Передача и рывок к корзине с изменением направления движения используются для введения защитника в заблуждение. Нападающий делает два или три шага в направлении партнера с мячом, а затем прорывается к корзине, готовясь получить мяч.

Рывок за спиной защитника. Когда защитник, сместившись на линию передачи, затрудняет получение мяча, нападающий должен сделать рывок за его спину к корзине. Партнер с мячом должен быть готовым немедленно передать мяч партнеру и делает рывок вслед за передачей, обходя партнера снаружи и наводя на него своего защитника. Получив передачу, он может выполнить бросок из-за заслона.

Передача и бросок из-за заслона наведением. После получения передач от партнера игрок может пройти к корзине с ведением из-за заслона.

Передача и проход из-за заслона наведением. Если защитник переключается на игрока, выходящего с ведением из-за заслона, его партнер должен делать рывок к корзине и получить мяч от дриблера.

### 3.23. Взаимодействие трех нападающих

*Взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего*. Средний игрок в этом звене передает мяч партнеру и выполняет рывок в противоположном от мяча направлении, устанавливая стационарный заслон для партнера без мяча. Последний выходит из-за заслона к корзине для получения мяча и последующей атаки.

*Взаимодействие двух игроков задней линии и центрового*. Игрок задней линии передает мяч центровому и проходит мимо центрового, стараясь, навести на него своего защитника. Второй игрок задней линии выполняет скрытый проход с другой стороны, вслед за первым проходящим. Мяч получает игрок, сумевший освободиться при скрытом проходе, либо центровой сам атакует корзину.

*Взаимодействие двух игроков задней линии и центрового*. Игрок задней линии передает мяч центровому и проходит мимо центрового, стараясь, навести на него своего защитника. Второй игрок задней линии выполняет скрытный проход с другой стороны, вслед за первым проходящим. Мяч получает игрок, сумевший освободиться при скрытном проходе, либо центровой сам атакует корзину.

*Взаимодействие центрового игрока задней линии и крайнего нападающего*. Игрок задней линии или крайний нападающий передает мяч центровому, после чего устанавливает стационарный заслон для партнера без мяча. Партнер без мяча выходит из-за заслона и проходит мимо центрового игрока, выполняя заслон наведением. Центровой может передать мяч партнеру, проходящему мимо или сам пройти к корзине с ведением.

*Взаимодействие центрового и двух крайних нападающих*. Это атака с дальнейшей от мяча стороны площадки. Крайний нападающий наводит своего защитника на центрового, прорываясь навстречу передаче. В случае переключения защитника центровой должен открыться сам, для получения мяча.

Баскетбол — коллективная игра. Каждый вовлечен в постоянные действия на площадке независимо от того, какая команда владеет мячом и в какой части площадки мяч находится. Обычно все пять игроков атакуют, когда их команда владеет мячом и защищаются, когда мячом владеет противник.

### 3.24. Тактика защиты

Тактика защиты базируется на двух основных системах игры — личной и зонной. При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника не прикрытым.

Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок отвечает за охрану определенного участка площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем любому игроку противника. Кроме того, если необходимо, он должен помочь партнеру в соседней зоне. Выбор защиты зависит от способностей баскетболистов, избранной тактики и сложившейся в игре ситуации. Можно применять принципы личной или зонной защиты или комбинировать те и другие.

Кроме того, защита может быть пассивной или оказывать активное давление на соперника. При пассивной защите команда охраняет ближайшие подступы к корзине, разрешая противнику выполнять дальние броски. Если они окажутся неудачными, защитникам легче овладеть отскочившим от кольца мячом. При активной защите команда стремиться отобрать мяч у нападающих и помешать направлению бросков.

Защита, распространяющая принципы активной игры на всю площадку, получила название прессинг. Защитники действуют активно даже за пределами дистанции бросков, активное давление оказывается на противника сразу же, как только он овладеет мячом. Прессинг также может использовать принципы личной, зонной защиты или комбинацию тех и других. Следует помнить, что сила командной защиты определяется индивидуальными действиями каждого игрока.

*Защита против игрока с мячом.* Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного, это позволяет лучше сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений — финтов.

Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действие нападающего. Играющему в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен толь тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него.

*Защита против игрока без мяча.* Держа игрока без мяча, надо стремиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч.

Положение тела должно быть таким, чтобы защитник, не поворачивая головы, мог видеть одновременно своего подопечного и игрока с мячом.

При держании игрока без мяча в позиции центрового, когда он располагается неподалеку от корзины спиной к ней, защитник не должен оставаться за спиной нападающего. Он выдвигается сбоку от нападающего со стороны мяча и мешает ему получить передачу. Когда игрок без мяча находится рядом с корзиной, защитник должен держать его спереди, располагаясь между мячом и своим подопечным. Если он останется за спиной подопечного, то не сможет помешать ему, получить мяч. А под корзиной это всегда опасно.

Еще раз напомним, как важно постоянно видеть мяч и своего подопечного. Если потерять из виду мяч, противник сможет передать его прямо над головой защитника, а потерять из виду подопечного — значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной.

После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

Подбор отскочившего мяча в защите. Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру — одна из аксиом баскетбола. Позволяя противнику сделать повторный бросок, команда уменьшает свои шансы на победу. Если каждый игрок команды будет следовать правилам защитной блокировки и подбора, даже более высокорослый противник может быть нейтрализован.

После броска противника надо сделать поворот в широкой стойке, чтобы оставить своего подопечного за спиной. Не следует сразу же бежать вслед за брошенным мячом. Сначала надо убедиться, что кратчайший путь противника к щиту перекрыт.

Чем ближе к подопечному располагается защитник, тем легче преградить ему дорогу к щиту. Отталкивать противника при блокировке нельзя, надо применять боковые движения.

Продолжая удерживать мяч в поле зрения, защитник дожидается удобного момента и прыгает вверх, чтобы ухватить мяч в высшей точке прыжка. Действовать он должен быстро и уверенно.

## 5. С.А. Николаев. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов

Методические указания содержат основные теоретические положения по организации и методике самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов. Даются практические рекомендации по проведению простейших самостоятельных занятий.

Предназначены для студентов очной формы обучения среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

### ВВЕДЕНИЕ

В программе по физическому воспитанию для студентов высших учебных заведений предусмотрена примерная дополнительная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения.

В связи с этим одним из новых направлений физкультурного движения, получившего, особенно за последние годы, широкое распространение (в том числе и среди студенческой молодежи), является проведение индивидуальных самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Многие тысячи людей всех возрастов посвящают часы отдыха самостоятельным тренировкам по видам спорта, прогулкам пешком, оздоровительному бегу, ежедневно выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику. Проведенные в ряде городов РФ социологические исследования показали, что больше половины населения занимается физической культурой самостоятельно.

Подобное исследование было проведено среди городского и сельского населения Республики Саха. Анализ данных показал, что самостоятельно физкультурой занимаются люди всех возрастов и профессий.

В НФ ЯГУ определенное распространение среди студентов получили различные формы индивидуальных и групповых, самостоятельных занятий. Они способствуют лучшему овладению учебной программой, способствуют улучшению физического развития. Самостоятельные занятия являются существенным средством обеспечения принципа круглогодичной тренировки и выполняются на протяжении всего года и, особенно, в периоды экзаменационной сессии, практики и каникул.

Проведенный в институте социологический опрос показал, что 14% студентов активно занимаются физической культурой самостоятельно. Наибольшее распространение получили такие формы физических упражнений, как оздоровительный бег, утренние тренировки с применением гантелей, эспандеров и т.д., спортивные игры, прогулки пешком, ходьба на лыжах, занятия атлетической гимнастикой в тренажерном зале, занятия национальными видами спорта. Многие студенты в своих занятиях используют несколько видов спорта – бег и гимнастические упражнения, бег и плавание, ходьбу на лыжах и т.д. Большинство опрошенных, по мере возможностей, круглый год занимается на открытом воздухе в естественных природных условиях. Более половины из них пользуются консультацией преподавателей, тренера, врача.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом направлены на сохранение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. Такие занятия должны проводиться 2-3 раза в неделю в период всех лет обучения.

Студенты, отнесенные к основной медицинской группе, могут заниматься самостоятельно по самой широкой программе, начиная от простейших индивидуальных занятий по общефизической подготовке, постепенно переходя к тренировкам, которые помогут добиться определенных результатов в избранном виде спорта.

Студенты подготовительной медицинской группы ограничиваются проведением индивидуальных самостоятельных занятий по разным видам спорта.

Студента специальной медицинской группы рекомендуются утренняя гимнастика, ком-

плексы лечебной физкультуры, терренкуры по заданию преподавателя физического воспитания.

Главной задачей самостоятельных занятий студентов подготовительной и специальной медицинской групп является ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, устранение функциональных отклонений. Самостоятельные занятия студентов в большинстве своем проводятся под контролем и руководством преподавателей физического воспитания. Цель их – оказание методической помощи в организации самостоятельных тренировок по оздоровительному бегу, утренней гигиенической гимнастике и др.

Для оказания организационной и методической помощи студентам, которые самостоятельные занимаются упражнениями и оздоровительной физкультурой, при кафедре физического воспитания был открыт физкультурно-методический консультационный пункт на общественных началах.

Настоящая работа раскрывает вопросы организации и методики проведения простейших индивидуальных самостоятельных занятий по общефизической подготовке студентов.

## 1. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Со студентами, приступившими к индивидуальным самостоятельным занятиям физическими упражнениями, целесообразно проводить комплексные занятия по общефизической подготовке, в которые необходимо включать самые разнообразные и хорошо знакомые физические упражнения, а также отдельные несложные элементы из различных видов спорта. Так, в одно занятия можно включить в различном сочетании элементы нескольких видов спорта, элементы основной гимнастики, спортивные игры для плавания и др.

Комплексные занятия дают хороший нагрузочный эффект и, кроме того, пользоваться ими значительно проще, чем тренировками по виду спорта.

Поначалу самостоятельные занятия по общефизической подготовке у большинства начинающих представляют собой нечто среднее между расширенной утренней гимнастикой и учебными занятиями. В отличие от утренней гимнастики, такие занятия разнообразнее по набору физических упражнений, длительнее по проведению (40-60 мин.), проходят с большей физической нагрузкой. Обычно на первом этапе в цикл занятий включается много обще развивающих гимнастических упражнений, разновидностей ходьбы, бег в медленном темпе, а также простейшие легкоатлетические прыжки и метания.

По мере приобретения определенного опыта в проведении самостоятельных занятий, по мере привыкания к физической нагрузке, упражнения гимнастического характера будут вытесняться целенаправленными упражнениями по определенному виду спорта или элементами упражнений по нескольким видам спорта, и занятия, таким образом, приобретают спортивную направленность, то есть приблизятся по содержанию к тренировкам. Индивидуальные самостоятельные занятия на начальном этапе можно построить примерно по такой схеме:

1) обще развивающие упражнения (типа комплекса утренней гигиенической гимнастики);
2) несколько коротких ускоренных пробежек;
3) прыжки в длину с места или с разбега;
4) метание произвольным способом;
5) игра с мячом;
6) продолжительная пробежка в медленном темпе;
7) медленная ходьба и упражнения на успокоение дыхания или короткая прогулка.

Индивидуальные самостоятельные занятия физическими упражнениями условно развиваются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

*Подготовительная часть занятия* (разминка). Главной целью ее является разогрев организма, повышение его работоспособности и подготовка к основной части постепенно повышается обмен веществ, изменяется функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, подготавливаются мышцы к предстоящей значительной нагрузке. Подготовительная

часть занятия подразделяется на общую и специальную. Общая часть начинается с ходьбы и бега в медленном темпе. Ее продолжительность зависит от ряда факторов: температуры воздуха, одежды, от общей физической подготовленности. Степень нужного разогревания организма определяется появлением легкой испарины, потоотделения. После бега выполняется 1-12 и более гимнастических упражнений обще развивающего характера по типу утренней гимнастики. При выполнении упражнения, нужно следовать от меньших мышечных групп к большим, лучше прорабатывать все мышечные группы (от плечевого пояса к ногам). Каждое упражнение повторяется 8-10 и более раз. При выполнении упражнения нужно следить за правильным, ритмичным, глубоким дыханием, без пауз и задержек на вдохе, с отчетливым выдохом.

Специальная часть разминки имеет целью подготовку организма к выполнению основного упражнения. Эта часть включает в себя упражнения, близкие ему по характеру. Например, если основную часть занятия составляет тренировка в беге на скорость, то во вторую часть разминки включаются несколько коротких пробежек с постепенным наращиванием скорости. Если же предстоит игра в баскетбол, в подготовительной части выполняют ряд технических элементов – ведение мяча по кольцу и т.д. Подготовительная часть занятия длится не менее 20 – 30 минут.

Содержание основной части зависит от поставленных задач, вида спорта, уровня подготовленности и др. причин. В данной части занятия дается повышенная физическая нагрузка. Лучше, если нагрузка постепенно нарастает и, достигнув наивысшего предела во второй половине, начинает плавно снижаться. Продолжительность этой части колеблется в зависимости от уровня подготовленности занимающихся от 15 до 40 и более минут.

Последовательность выполнения упражнений в основной части занятия должна быть рациональной. Рекомендуется в начале занятия выполнить упражнения, вырабатывающие быстроту, ловкость, координацию движений, т.к. они требуют свежести и силы от занимающихся. Это, прежде всего, бег на скорость, прыжки, метания и т.д. После них можно выполнять все упражнения, связанные с развитием силы, например, штанга, упражнения с гирей, камнями, многократные прыжки. В конце занятия выполняются упражнения, развивающие выносливость: продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде.

*В заключительной части* нагрузка постепенно снижается, организм приходит в спокойное состояние. Следовательно, эта часть занятия создает условия, обеспечивающие быстрое восстановление сил и снятие утомления. Сюда включаются: разновидности ходьбы в среднем и медленном темпе, медленны бег, упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания. Продолжительность составляет несколько минут.

Содержание занятий в холодный период года на открытом воздухе зависит от состояния погоды, подготовленности места для тренировок. Организация и методика проведения этих занятий зимой имеет свои особенности. Занятия состоят из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной. *Вводная часть* обычно проводится в помещении и длится несколько минут. За это время проверяется соответствие спортивной одежды. Перед выходом на морозный воздух проделывается несколько согревающих упражнений. *Подготовительная часть* начинается с ходьбы, переходящей в продолжительный бег. Бег периодически может чередоваться с ходьбой. Это помогает избежать усталости. Бег и ходьба хорошо разогревают организм, поэтому в холодное время года им следует отводить как можно больше времени. Ходьба и бег сменяются обще развивающими упражнениями. Они выполняются в движении, периодически ходьба может чередоваться с легкими пробежками. После такой подготовки можно приступить к выполнению гимнастических упражнений на месте. *Основная часть* занятия в холодное время года, в не очень холодную погоду, мало чем отличается от обычно проводимой в теплое время года. При низкой температуре и сильном ветре она занимает меньше времени, цель ее – общефизическая подготовка.

Выполняя упражнения основной части, следует соблюдать постепенность, чтобы избежать уже в начале или в середине занятия появления чувства усталости, обильного потоотделения, и, как следствие, необходимости длительных пауз, которые могут привести к охлаждению организма.

Учитывая специфику занятий при низкой температуре, следует умело чередовать упражнения в такой последовательности: подготовительные ускорения не в полную, а затем в полную силу, далее различные прыжки и метания, в конце основной части – упражнения на воспитание выносливости. Занятия при низких температурах в ветреную погоду следует уплотнить, равномерно распределив нагрузку с таким расчетом, чтобы справиться с ней без сильной усталости и, главное, без длительных пауз отдыха. Дозируя нагрузку, нужно помнить, что в холодное время года, благодаря бодрящему воздействию холодного воздуха, она воспринимается гораздо легче, и признаки усталости замечаются не сразу. Занятия следует заканчивать в тот момент, когда еще есть желание продолжить тренировку. После занятий не следует долго задерживаться на воздухе. Содержание, продолжительность, нагрузка в самостоятельных занятиях зависят от многих причин: от поставленной цели тренировки, состояния здоровья, физической подготовленности и тренированности. Содержание и формы самостоятельных занятий устанавливаются индивидуально при непосредственной консультации врача и преподавателя физического воспитания. Проводя самостоятельные занятия, нужно соблюдать следующие принципы: заниматься систематически, постепенно увеличивать физическую нагрузку, разностороннее воздействовать физическими упражнениями на организм. Систематическое, многократное повторение физических упражнений с постоянно возрастающей нагрузкой обеспечивает определенное приспособление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем и способствует повышению тренированности организма. Значительные физические нагрузки в начале тренировочного процесса при недостаточно тренированном организме не рекомендуется. Тренировка должна быть разносторонней и воздействовать на все системы организма, применение самых различных по характеру физических упражнений.

## 2. ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОСТЕЙШИХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

В предлагаемых планах простейших самостоятельных занятий указывается только характер физических упражнений, дозирование упражнений указывается условно. Дозирование упражнений определяется самостоятельно, в зависимости от индивидуальных особенностей человека, совместно с врачом и тренером-преподавателем.

### 2.1. Примерный план занятия легкоатлетической направленности.

Температура воздуха плюсовая. Место проведения – стадион, спортплощадка или парк. Спортивный инвентарь: набивной мяч, ядро или камень ( 1-3 кг. для женщин, 2-4 кг. для мужчин). Продолжительность занятия – до 60 минут. Подготовительная часть – 25 мин.

1. Ходьба от медленной до быстрой – 40-60 с.
2. Пробежка в медленном темпе – 600-700 м.
3. Ходьба. Упражнения на дыхание – 1 мин.
4. Круговые движения руками поочередно вперед, назад – 4-6 раз.
5. Рывки согнутыми руками назад – 8-10 раз.
6. Наклоны туловища в сторону –8-10 раз.
7. Наклоны туловища поочередно вперед-назад – 8-19 раз.
8. Маховые движения руками – 10-12 раз.
9. Махом поочередно поднимание ног вперед вверх – 8-10 раз.
10. Выпады ногами вперед, руки на пояс – 8-10 раз.
11. Из упора, присев, прыжком вверх, ноги назад, в стороны – 4-6 раз.
12. Упражнения на дыхание – 3-4 раза.
13. Прыжки на месте с поворотами – 15 с.
14. Ходьба на месте – 30-20 с.
15. Поднимание рук вперед и вверх – вдох, опускание в стороны, вниз – выдох – 3-4 раза.

*Основная часть – 30 мин.*

1. Короткие пробежки с повышенной скоростью (ускорения) 40-50 м. – 4-5 раз.
2. Упражнения с набивным мячом, ядром или камнями:
   a) толкание снаряда с места произвольным способом поочередно правой и левой рукой – 4-6 раз каждой рукой;
   b) броски снаряда двумя руками снизу – 4-6 раз;
   c) броски снаряда двумя руками из-за головы – 3-4 раза;
   d) броски снаряда двумя руками через голову 4-6 раз.
3. Продолжительный бег в медленном до среднего темпе (кросс) – 8-10 мин.

*Заключительная часть – 4-5 мин.*

1. Ходьба в среднем темпе с постепенным снижением до медленного – 2-3 мин.
2. Успокаивающие упражнения. Упражнения для дыхания – 1-2 мин.

*Методические указания:*

Выполняя любое беговое упражнение, можно увеличить или уменьшить скорость бега и дистанцию, перейти на ходьбу. Первое ускорение в основной части следует проделать в среднем темпе, в последующих– постепенно наращивая скорость. Отдых между ускорениями – до восстановления сил. Первые метания делать в полсилы. Во время продолжительного бега, в конце основной части, следить за глубоким ритмичным дыханием.

2.2. Примерный план занятия в холодное время года на открытом воздухе.

Температура воздуха –5 градусов С, безветренно. Место проведения – любая ровная площадка, очищенная от снега. Продолжительность занятия – 45-60 мин. Подготовительная часть – 20-25 мин.

1. Ходьба в среднем, быстром и медленном темпе – 2 мин.
2. Ходьба в полу приседе – 20 сек.
3. Легкий бег в чередовании с ходьбой – 600-800 м.
4. Ходьба с движениями рук вверх, в стороны, вниз – 20 с.
5. Круговые движения руками – 16-20 раз.
6. Повороты туловища направо и налево 8-10 раз.
7. Круговые движения туловищем в одну, затем в другую сторону – по 4-6 раз.
8. Легкая пробежка – 15-20с.
9. Поочередные выпады (ногами) вперед – 4-6 раз.
10. Из положения руки перед грудью рывком руки в стороны – 8-10 раз.
11. Прыжки на месте с переходом на ходьбу на месте – 25-30с.
12. Руки вперед и вверх, в стороны и вниз 3-4 раза.

*Основная часть – 25-30 мин.*

1. Короткие пробежки 40-50м. с повышенной скоростью – 3-4 раза.
2. Прыжки:
   a) продвижение вперед прыжками с ноги на ногу произвольным способом 2-3 раза по 8-10м.
   b) прыжки с разбега через небольшие препятствия – 4-5 раз.
   c) прыжки с разбега вверх с доставанием рукой предмета – 4-5 раз.
3. Метание в цель левой и правой рукой по 4-5 раз
4. Продолжительный бег в медленном темпе 5-6 мин.

*Заключительная часть – 2-3 мин.*

1. Ходьба с активными движениями рук – 1мин.
2. Ходьба в медленном темпе и упражнения на дыхание – 2-1 мин.

*Методические указания.*

Общеразвивающие упражнения большей частью выполняются в движении шагом или чередуются с короткими пробежками в медленном темпе. Прыжки лучше выполнять на мягком

грунте. Темп бега в конце занятия выбирать в зависимости от самочувствия, можно заменить бег ходьбой в быстром темпе. Окончив тренировку, нужно сразу зайти в теплое помещение.

2.3. Примерный план простейшего занятия в помещении.

Место проведения – просторное помещение, жилая комната. Спортивный инвентарь: скакалка, гантели, резиновый амортизатор. Продолжительность занятия – 45 мин. Подготовительная часть – 20 мин.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей 0 20с.
2. Бег на месте с переходом на ходьбу – 30-4-с.
3. Потягивание – руки вперед, вверх, в стороны, вниз – 3-4 раза.
4. Наклоны туловища вперед-назад – 8-10 раз.
5. Наклоны туловища в стороны по 8-10 раз.
6. Пружинящие приседания – 5-6 раз.
7. Круговые движения туловища, сначала в одну, потом, в другую сторону – 4-6 раз.
8. Сидя на полу: поочередно поднимание ног –12-16 раз.
9. Пружинящие наклоны туловища вперед.
10. Повороты туловища с движением рук –8-10 раз
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа –4-6 раз.
12. Прыжки на месте – 15-20с.
13. Ходьба в медленном темпе. Упражнения на расслабление –20-3-с.

*Основная часть занятия – 20-30 мин.*

1. Упражнение с гантелями:
   a) сгибание и разгибание рук из различных исходных положений до появления чувства усталости;
   b) поочередное поднимание рук вперед, вверх, в стороны, вниз;
   c) круговые движения руками.
2. Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах по 10-20с.
3. Упражнения с резиновым эспандером до усталости.
4. Бег на месте с переходом на ходьбу – 30-60с.

*Заключительная часть*

*1. Ходьба – 1мин.*

2. Успокаивающее и расслабляющие упражнения – 1мин.

*Методические упражнения*

При появлении сильной усталости сократить повторение упражнений. Обращать внимание на правильное дыхание. После больших нагрузок делать более продолжительные паузы или выполнять упражнения на расслабление и дыхание.

2.4. Примерный план простейшего занятия с игровой направленностью

Место проведения – любая ровная площадка во дворе, парке и т.д. Спортивный инвентарь: набор для игры в бадминтон. Продолжительность занятия – 50 мин. Подготовительная часть занятия – 20 мин.

1. Разновидность ходьбы – 30-60с.
2. Пробежка в медленном в среднем темпе – 300-400м.
3. Ходьба с упражнениями на дыхание до 1 мин.
4. Упражнение на потягивание – 4 раза.

5 Круговые движения плечами вперед-назад – 10-12 раз.

6. Поочередные выпады ногами вперед – 6-8 раз.
7. Круговые движения туловища в одну сторону, в другую – 6-8 раз.

8. Приседания – 10-12 раз.

9. Прыжки на месте – 15-20с.

10. Ходьба на месте – 15-20с.

11. Упражнения с ракеткой.

12. Легкая пробежка с переходом на ходьбу – 20с.

*Основная часть – 25 мин.*

1. Пробежка (20-30м) с повышенной скоростью – 2-3 мин.

2. Игра в бадминтон: передача мяча с партнером, тренировка подачи, игра без сетки, двусторонняя игра с партнером через сетку.

*Примечание:* вместо игры в бадминтон можно включить элементы волейбола и баскетбола.

*Заключительная часть – 5 мин.*

1. Ходьба, успокаивающие упражнения.

*Методические указания*

Ускорения в основной части занятия можно заменить непродолжительной пробежкой в медленном и среднем темпе. Пред игрой в бадминтон проделать небольшую специальную разминку, имитируя движения, встречающиеся в процессе игры. Во время игры с партнером можно делать небольшие перерывы, особенно женщинам. Если позволяют время и силы, полезно вместо рекомендованных выше заключительных упражнений совершить пешую прогулку в течение 20-30 мин.

2.5. Примерный план простейшего занятия на воде

Место проведения – река, озеро, бассейн. Продолжительность занятия – 45 мин. Подготовительная часть – 20 мин.

1. Разновидности ходьбы в медленном темпе и среднем темпе – 1,5 –2мин.

2. Пробежка в медленном темпе – 1-2мин.

3. Упражнения на дыхание – 3-4 раза.

4. Наклоны вперед до касания пола руками – 8-10 раз.

5. Поочередное поднимание ног вперед махом – 8 раз.

6. Пружинящие приседания – 8-9 раз.

7. Круговые движения руками в каждую сторону по 8-10 раз.

8. Лежа на спине поднять ноги до прямого угла – 6-8 раз.

9. Круговые движения туловища в одну и в другую сторону по 4-6 раз.

10. Движение ногами как при плавании кролем в положении сидя, отклонившись назад, руками упереться сзади – 15-20с.

11. Движение руками как при плавании кролем – 15-20с.

12. Прыжки на месте – ноги в стороны, ноги вместе – 8-10 раз

13. Поочередное расслабление и встряхивание рук и ног – 15-20с.

*Основная часть занятия – 15-20 мин.*

Для не умеющих плавать. На первых занятиях не умеющие плавать должны освоиться с водой, научиться погружаться в нее с головой, открывать глаза и делать выдох в воду, лежать на спине и груди, скользить по воде. Одновременно начать изучение избранного способа плавания.

На первом занятии можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Ходить и бегать по дну, помогая себе гребковыми движениями рук.

2. Стоя сделать вдох, присесть, погрузившись с головой под воду и сделать сильный непрерывной выдох через рот.

3. Упражнение «поплавок». Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, лицо опустить к коленям и в этом положении всплыть на поверхность воды.

4. Лечь на грудь, опереться руками о дно, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду.

5. То же, с выдохом в воду.

*Заключительная часть занятия – 5-10 мин.*

1. Растирание полотенцем.
2. Легкая согревающая пробежка.
3. Медленная ходьба и упражнения на дыхание.

*Методические указания.*

Занятия проводятся в пригородных водоемах с температурой воды не ниже 18 градусов, в местах, где разрешено купание. Не следует входить в воду разгоряченными. Находясь в воде, нужно постоянно двигаться, при появлении озн6оба сразу выйти и растереться полотенцем до красноты. После плавания или купания полезны воздушные ванны. Отдохнув, можно недолго поиграть в волейбол, настольный теннис, но без особых усилий.

2.6. Примерный план занятия на местности.

Место проведения – парк, лес, пляж, оздоровительная зона. Температура воздуха – плюсовая. Инвентарь – скакалка. Продолжительность занятия – 70 мин.

*Подготовительная часть занятия – 25 мин.*

1. Разновидность ходьбы в медленном, среднем и быстром темпе (30-60с.).
2. Пробежка в медленном темпе с переходом на ходьбу.
3. Ходьба в сочетании с движениями рук:
   a) круговые движения руками из исходного положения руки в стороны 12-16 раз;
   b) сгибание и разгибание рук из исходного положения руки в стороны;
   c) наклоны туловища в стороны на каждый шаг по 6-8 раз;
4. Упражнения на месте без предметов:
   a) глубокие приседания;
   b) наклоны вперед с пружинистым покачиванием, касаясь руками земли;
   c) поочередные свободные махи ногами вверх вперед.
5. Упражнения на месте с предметом (камни весом 2 кг.):
   a) сгибание и разгибание рук из исходного положения руки вперед;
   b) из исходного положения руки вниз, поднять руки вверх и медленно опустить;
6. Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах.
7. Успокаивающая ходьба.

*Основная часть занятия – 40 мин.*

1. Бег на короткие дистанции.
2. Прыжки.
3. Метания: толкание, метание, бросание камней.
4. Упражнения для рук (подтягивание).
5. Бег по пересеченной местности в медленном и среднем темпе.

*Заключительная часть занятия – 5 мин.*

1. Расслабленная, спокойная ходьба в медленном темпе с глубоким равномерным дыханием 2мин.
2. В процессе ходьбы поднять вверх правую, затем левую руку, расслабленно опустить.
3. Измерить пульс и записать показания в дневник самоконтроля.

*Методические указания*

Количество упражнений, дистанция пробега, вес снарядов указываются условно. Нагрузка дозируется, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся. Ускорения в гору, метание тяжелых камней, подтягивание на деревьях – все эти упражнения для здоровых людей или же физически хорошо подготовленных. Между ускорениями следует делать паузы для восстановления сил.