

Ж.Ж. Мурадов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

учебное пособие



ISBN 978-9943-6711-8-8



9 789943 671188

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

Жахонгир Жураевич Мурадов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Учебное пособие для студентов по физической культуре и спорту направлений бакалавриата (5111300-Она тили ва адабиёти, Рус тили ва адабиёти (ўзга тилли гурухлар)) в высших учебных заведениях.

**Издательство “Дурдона”
Бухара – 2020**

УДК 75/76(075)

85.14

М 15

Мурадов, Ж.Ж.

Физическое воспитание и спорт [текст]: учебное пособие /Б.К. Дустов. - Бухара: ООО "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durдона nashriyoti,2020. - 312 с.

КБК 85.14

Автор: Ж.Ж.Мурадов – старший преподаватель кафедры «Межфакультетской физкультуры и спорта», Бухарского Государственного Университета

Настоящее учебное пособие разработано и составлено на основе Госстандарта и программ по физическому воспитанию и спорту. Учебное пособие для студентов физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Республики Узбекистан. В учебное пособие даны материалы и сведения по физической культуре и спорта, рассчитанные преподавателям и студентам в высших учебных заведениях.

Ушбу ўқув қўлланма Давлат таълим стандарти ва жисмоний тарбия ва спорт дастурлари асосида ишлаб чиқилган ва тузилган. Ўзбекистон Республикаси олий ўқув юртларида жисмоний тарбия ва спорт талабалари учун дарслик. Қўлланмада олий ўқув юртлари ўқитувчилари ва талабалари учун мўлжалланган жисмоний тарбия ва спорт бўйича материаллар ва маълумотлар мавжуд.

This textbook has been developed and compiled on the basis of the State Standard and programs for physical education and sports . Textbook for students of physical education and sports in higher educational institutions of the Republic of Uzbekistan . The manual contains materials and information on physical education and sports , designed for teachers and students in higher educational institutions.

Рецензенты:

Б.Б.Маъмуров – доцент, доктор пед. наук, декан факультета «Физической культуры» Бухарского Государственного Университета.

Садуллаев Б.Б. – Р.н.Д.старший преподаватель кафедры «Физической культуры», Бухарского Инженерного Технологического Института.

Учебное пособие разрешено к изданию приказом №359 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 30 июня 2020 года.

Свидетельство 359-075.

ISBN 978-9943-6711-8-8

ВВЕДЕНИЕ

Осуществление на практике положений реформы образовательно-воспитательной системы требует совместных усилий педагогов, учителей физической культуры и спортивных специалистов, родителей, самих учащихся.

Среди большого многообразия решения этой задачи в учреждениях средне - специального образования важное место занимает физическая культура и спорт. Это объясняется не только её динамичностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств имеющих исключительное значение для подрастающего поколения.

С обретением Республикой Узбекистан независимости, в новом современном государстве начался новый этап развития, в том числе и в сфере физической культуры и спорта, детерминируемый общественным процессом. В Узбекистане большое значение придается формированию политических, экономических и социальных основ дальнейшего развития физической культуры как мощнейшего фактора развития культуры общества. Воспитание здорового поколения стало одной из основных задач государства при определении молодежной политики. В связи с этим был создан фонд «Соғлом авлод учун», в сентябре 2015 года принята новая редакция Закона «О физической культуре и спорте», изданы Указы Президента и постановления правительства о развитии футбола, тенниса, кураша, бокса и других видов спорта. Особым толчком в развитии физической культуры явилось Постановление Кабинета Министров №271 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане», определившее основные параметры развития отрасли. Кроме того, национальная программа по подготовке кадров и система организации массового спорта в непрерывном образовании стали основополагающими факторами в формировании интеллектуальных и физических ресурсов страны. С принятием национальной программы по подготовке кадров организация и проведение регулярных массовых спортивных соревнований с

охватом всей учащейся молодежи, приобрели стройную систему, последовательность и преемственность, сущность которой заключается в организации массового спорта, состоящей из 3-х звеньев: 1 звено – игры «Умид нихоллари», (для учащихся общеобразовательных школ); 2 звено – игры «Баркамол авлод» (для молодежи, обучающейся в академических лицеях и колледжах), 3 звено – «Универсиада» (для студентов высших учебных заведений). Все эти звенья являются этапами подготовки к участию в международных соревнованиях различного ранга, чемпионатах мира, Азиатских и Олимпийских играх. Республика Узбекистан может гордиться созданием организованной системы физического воспитания всего населения от дошкольного до пожилого возраста, которая представлена в нормативных тестах «Алпомиш» и «Барчиной» в сочетании с нормативами Единой спортивной классификации и учебными программами в учебных заведениях. Внедрение этих тестов и нормативов в повседневную жизнь народа позволило развернуть активную деятельность во всех звеньях физической культуры и рассматривается как фактор дальнейшего физического развития нации. Наряду с многочисленными физкультурно-спортивными мероприятиями проводятся фестивальные игры «Алпомиш» с участием мужского населения и «Тумарис» с участием женщин. Огромным вкладом в развитие физической культуры среди детского населения является Указ Первого Президента Республики Узбекистан от 24 октября 2002 года «О создании фонда развития детского спорта Узбекистана» и создании Попечительского Совета Фонда развития детского спорта. Развитие видов спорта никогда не замыкается в рамках какого-то изолированного государства. Они быстро становятся достоянием международного масштаба. Примером может служить узбекский кураш, который занял достойное место среди видов спорта международного ранга и имеется перспектива достойно войти в олимпийскую программу, что станет огромным вкладом Узбекистана в развитие международного спортивного и олимпийского движения. Первый Президент Республики Узбекистан Ислам Каримов, раскрывая значение олимпийского движения, отметил: «Без своей воспитательной роли, без той неповторимой ауры, которая создавалась праздничными

ритуалами и церемониями, искусством, без той особой атмосферы, в которую внесли свой вклад выдающиеся артисты, ученые, философы и поэты, без той, наконец, прекрасной символики, которая позволяет взглянуть на спорт, как на неотъемлемую часть общественной культуры – без всего этого олимпийского движения не было бы как такового, как, впрочем, самих Олимпийских игр». За огромный вклад в развитие физкультурного и олимпийского движения Первый Президент Ислам Абдуганиевич Каримов в штаб-квартире МОК в г. Лозанне в 1996 году награжден Золотым Олимпийским Орденом, первым из политических деятелей – Золотым Орденом Олимпийского совета Азии, Золотым ожерельем Международной федерации борьбы, Золотым Орденом АНОК. Все эти уникальные награды и документы находятся в Музее Олимпийской славы, представляют огромный исторический интерес и будут являться бесценным наследием развития физической культуры нашей эпохи для грядущих поколений.

Автор настоящего пособия ставит своей целью оказать помощь преподавателю физической культуры и спорта, кто участвует в организации и проведении занятий по физической культуре и спорта для студентов неспециализированных групп в высших учебных заведений.

Пособие написано на основе учебной программы по физическому воспитанию для неспециализированных групп в высших учебных заведениях, с учётом требований Госстандарта.

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Понятия общей и специальной физической подготовки

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Понятием "физическая подготовка" пользуются тогда, когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, военной, спортивной и иной деятельности. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С ОФП связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

Необходимость широкого разнообразия средств ОФП определяется тем, что в сферу занятий физическими упражнениями с общеподготовительной направленностью вовлекаются практически все слои населения - от младенческого до пожилого возраста.

Задачами ОФП являются: 1) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня

функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности; 2) развитие всех основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости; 3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности - трудовой, военной, бытовой и т.д.

ОФП - основная целевая задача педагогического процесса физического воспитания студенческой молодежи, ориентированная на укрепление их здоровья, повышение общей работоспособности и эффективности учебного труда. Однако следует помнить, что даже достаточно высокая общефизическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в подготовке к конкретному виду профессии или виду спорта. В этих случаях необходима дополнительная специальная подготовка: в области спорта - специальная физическая подготовка, в профессиональной деятельности - профессионально-прикладная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Спортивная подготовка

Физическая подготовка (как общая, так и специальная) осуществляется в процессе спортивной тренировки.

Термин "спортивная тренировка" в значительной мере совпадает по своему содержанию с термином "подготовка спортсменов". Вместе с тем их необходимо различать. Подготовка спортсмена - понятие более широкое.

Спортивная подготовка - это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает техническую, тактическую, психическую и физическую подготовку спортсмена.

Спортивная тренировка - это та часть подготовки спортсмена, которая построена на основе метода упражнения. Например, если спортсмен выполняет какие-либо физические

упражнения, то это значит, что в ходе подготовки осуществляется спортивная тренировка. Если же он изучает особенности соревновательной деятельности соперников путем просмотра видеозаписей, то в этом случае подготовка проводится, а тренировка нет. Положительный эффект тренировки должен выражаться в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена, общей и специальной работоспособности. Функциональное состояние спортсмена, его тренированность - главный объект управления в процессе спортивной тренировки. В свою очередь, система подготовки спортсмена включает такие процессы, как соревнование, спортивную тренировку, материальное и информационное обеспечение условий подготовки.

В тренировочной, и особенно в соревновательной, деятельности ни один из видов спортивной подготовки не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный многофункциональный процесс, направленный на достижение наивысших спортивных результатов.

Техническая подготовка - обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида спорта, осваивает соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

Основным содержанием психической подготовки является воспитание волевых способностей: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. Психическая подготовка осуществляется в процессе тренировок с постепенно возрастающими трудностями и в соревновательных условиях.

Физическая подготовка. Как уже указывалось выше, физическая подготовка разделяется на общую и специальную

физическую подготовку. Каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности спортсмена - уровню развития отдельных физических качеств, функциональных возможностей и телосложению. Поэтому имеются определенные различия в содержании и методике физической подготовки в том или ином виде спорта и у спортсменов различного возраста и квалификации. Соотношение ОФП и СФП в тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса. В процессе многолетней тренировки с ростом мастерства спортсмена увеличивается удельный вес средств СФП и, соответственно, уменьшается объем средств ОФП. Эффективность тренировочного процесса можно определять по качеству таких понятий, как тренированность, подготовленность, спортивная форма.

Тренированность спортсмена характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, формирующаяся в результате систематических физических упражнений и способствующая повышению работоспособности.

Тренированность подразделяется на общую и специальную.

Общая тренированность формируется под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности организма.

Специальная тренированность приобретает вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта.

Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена и выражается в:

- повышении уровня функциональных возможностей его организма;
- специфической и общей работоспособности;
- достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Подготовленность - это комплексный результат физической, технической, тактической, психической подготовок спортсмена.

Спортивная форма - это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки спортсмена (технической, физической, тактической, психической). Спортивная форма связана с проявлением комплексного восприятия соревновательной деятельности в избранном виде спорта: "чувство воды", "чувство ракетки", "чувство мяча" и т.д.

1.2. Средства спортивной подготовки

Основными специфическими средствами спортивной подготовки являются физические упражнения - соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

Соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством соревновательной борьбы в избранном виде спорта и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований по этому виду спорта. Например, в тяжелой атлетике - это отдельные упражнения двоеборья штангиста (рывок, толчок), в спортивном плавании - плавание на определенные дистанции спортивными стилями (кроль на груди, баттерфляй, брасс, кроль на спине). Понятие "соревновательное упражнение" тождественно виду спорта.

Специально-подготовительные упражнения - это упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам. Например, для легкоатлета-бегуна это будет бег на отрезки избранной дистанции; для игроков - игровые действия и комбинации. Другим примером могут служить упражнения, приближенные по форме к соревновательному действию: у гимнастов - упражнения на батуте и т.д.

В зависимости от направленности тренировочных занятий специально-подготовительные упражнения подразделяются на подводящие (для освоения формы, техники движений) и развивающие (для развития силы, выносливости, гибкости и других физических качеств) упражнения. К числу специально-

подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые максимально соответствуют по координационной структуре характеру выполнения соревновательного упражнения.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. С этой целью могут использоваться самые разнообразные общефизические упражнения, упражнения из смежных видов спорта.

Кроме тренировочных упражнений в спортивной тренировке широко используются естественно-оздоровительные средства: водные и воздушные процедуры, тренировочные занятия в различных погодных условиях, в условиях среднегорья и высокогорья. Они используются для повышения устойчивости организма к влиянию охлаждения, согревания, недостатку кислорода, т.е. для закаливания и укрепления здоровья спортсмена.

1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий

По мнению многих ученых, оптимальный двигательный режим для молодых людей в возрасте от 14 до 25 лет должен составлять 8-10 часов в неделю. В настоящее время наблюдается значительное несоответствие между умственной и физической нагрузкой студентов, поскольку на предмет "Физическая культура" согласно учебному плану предусматривается всего 4 академических часа в неделю, что составляет при любой организации учебных занятий лишь 30-35% оптимального суточного объема движений. Поэтому важно находить дополнительные резервы увеличения двигательного режима студентов. И здесь большое значение имеет самостоятельная форма занятий физическими упражнениями.

Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит прежде всего от мотивации человека. Формирование мотивов, переходящих в потребность регулярных занятий физическими упражнениями, происходит под воздействием

различных факторов, влияющих на образ жизни человека, в том числе традиций в семье, веяний моды, пропаганды ЗОЖ.

Целями самостоятельных занятий могут быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов и т.д.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола,

возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Существуют следующие виды направленности самостоятельных занятий:

- гигиеническая - предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;

- оздоровительно-рекреативная - предусматривает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул в целях послерабочего восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения;

- общеподготовительная - обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода времени на уровне требований и норм какой-либо системы тестов, например на уровне контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов согласно учебной программе вузов Республики Узбекистан;

- спортивная - имеет целью повышение спортивного мастерства занимающихся, участие в спортивных соревнованиях, достижение возможно высоких спортивных результатов;

- профессионально-прикладная - предусматривает использование средств физической культуры и спорта в системе научной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности с учетом особенностей получаемой специальности;

- лечебная - заключается в использовании физических упражнений, закаляющих факторов и гигиенических мероприятий в общей системе лечебных мер по восстановлению

здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травмы.

Формы самостоятельных занятий

Организационные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существуют три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) входит в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплекс УГГ следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине или во второй половине комплекса.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным ее увеличением. Между сериями из 2-3 упражнений (а для силовых упражнений - после каждого) выполняются упражнения на расслабление или медленный бег (20-30 с).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

УГГ может сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса УГГ рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня обеспечивают предупреждение наступающего утомления,

способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Упражнения выполняются в перерывах между учебными занятиями. Обычно это простые общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, круговые движения головы, круговые движения в плечевых, локтевых суставах и т.п.); изометрические (максимальное напряжение и расслабление мышц кистей, рук, ног, туловища); специальные для мышц глаз (движения глаз вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения).

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. Не допускается также отставание от групп отдельных занимающихся.

Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься два раза в неделю; для его повышения - не менее трех раз, а для достижения заметных спортивных результатов - 4-5 раз в неделю и более. Тренироваться надо через 2-3 часа после приема пищи. Не рекомендуется тренироваться утром натощак сразу после сна, а также поздно вечером.

Тренировочные занятия, как правило, носят комплексный характер, т.е. должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий требует более индивидуального подхода и предварительной подготовки, т.е. специального отбора тренировочных средств, нагрузок, места и времени занятий, консультаций со специалистами.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре: подготовительная (разминка), основная и заключительная части.

Выбор видов спорта или систем физических упражнений

Выбор индивидуального вида спорта, той или иной системы физических упражнений зависит прежде всего от мотивации человека. В большинстве случаев у юношей сильно выражено стремление добиться через занятия спортом самоутверждения, социального признания, хорошего развития физических качеств. У девушек, как правило, преобладает желание иметь красивое телосложение. В целом мотивы, побуждающие к занятиям спортом вообще и к выбору одного из них в частности, могут быть различны.

Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения. Занятия отдельными видами спорта, системами физических упражнений могут способствовать развитию определенных органов и систем организма. С помощью правильно подобранных физических упражнений можно улучшить многие показатели физического развития (масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ). При выборе вида спорта с целью коррекции недостатков физического развития и телосложения следует сформировать свое твердое представление об идеале телосложения, так как каждый вид спорта влияет различно на те или другие антропометрические показатели. Наибольшие возможности, например, в избирательной коррекции отдельных недостатков телосложения представляют регулярные занятия атлетической гимнастикой, шейпингом, аэробикой, гантельной гимнастикой, т.е. теми упражнениями, которые и направлены преимущественно на решение подобных задач.

Выбор видов спорта, повышающих функциональные возможности организма. Для повышения функциональных возможностей организма, совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем наиболее эффективно выбирать и самостоятельно заниматься циклическими видами спорта: бег, плавание, велосезда.

Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха. С этой точки зрения рекомендуется выбирать

вид спорта или систему физических упражнений с учетом темперамента, психологической настроенности, эмоционального состояния. Так, если человек легко отвлекается от работы, а затем быстро в нее включается, если он общителен с окружающими, эмоционален в спорах, для него предпочтительными будут игровые виды спорта или единоборства; если же он усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, если способен в течение продолжительного времени выполнять физически тяжелую работу, значит, ему подойдут занятия длительным бегом, лыжным спортом, плаванием, велоспортом; а если замкнут, необщителен, неуверен в себе или чрезмерно чувствителен к мнению окружающих, ему не стоит заниматься постоянно в группах.

Психофизическая подготовка к будущей профессии и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками. Выбор видов спорта, систем физических упражнений в этом случае проводится, чтобы достичь лучшей специальной психофизической подготовленности к избранной профессии. Так если ваша будущая профессия требует повышенной общей выносливости, то вы должны выбирать виды спорта, в наибольшей степени развивающие это качество (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.). Если ваш будущий труд связан с длительным напряжением зрительного анализатора, освоите виды спорта и упражнения, тренирующие микромышцы глаза (настольный теннис, теннис, бадминтон).

Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить с использованием различных видов спорта или систем физических упражнений. При этом прежде всего рекомендуются наиболее общедоступные виды спорта, в основном циклические, менее других требующие высокого уровня спортивной подготовленности, а также наиболее популярные игровые виды спорта, если занимающиеся уже обладают достаточным уровнем практических навыков в данном виде спорта.

Оздоровительный бег является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Благодаря

естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и в процессе занятий добиваться значительного расширения функциональных возможностей бег является самым распространенным и массовым увлечением во многих странах мира.

Чтобы повысить эффективность занятий оздоровительным бегом, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно дозировать продолжительность и скорость бега.

Ошибки в технике бега (нарушения постановки стопы и др.) могут вызывать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины. Чтобы избежать этого, необходимо правильное выполнение беговых движений. Лучшей техникой бега обладают те бегуны, которые используют постановку ноги на носок. Такая постановка увеличивает силу отталкивания за счет энергии упругой деформации в мышцах ног и снижает время опоры. Нога ставится на грунт мягким, загребающим движением. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок. Нужно стремиться снизить горизонтальное торможение в фазе амортизации, т.е. ставить ногу с "загребающим" движением ближе к проекции центра тяжести тела. Избегайте "натекания" на ногу или "ударной" постановки ноги. Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями. Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед-назад.

Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач. Критериями дозировки объема физической нагрузки при занятиях оздоровительным бегом является время бега, а интенсивности - частота сердечных сокращений.

Под влиянием регулярных занятий бегом во всех системах организма происходит функциональная перестройка. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов. Опыт показывает, что, тренируясь 3-4 раза в неделю даже с минимальным объемом нагрузок, можно добиться

существенного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Проводить занятия на свежем воздухе зимой можно при температуре воздуха не ниже -20°C . При более низкой температуре целесообразно провести занятие в помещении, заменив бег гимнастическими упражнениями и бегом на месте.

После каждого занятия через 10-15 мин желательно принять душ, который успокаивает нервную систему, очищает кожу, улучшает кровообращение. Не рекомендуется после занятий принимать холодный душ. Холодный душ без предварительного закаливания организма может вызвать простудные заболевания.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т.д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом.

Занятия атлетической гимнастикой, довольно популярные в последнее время, направлены на развитие силы, силовой выносливости и ловкости. Конечная цель таких занятий - формирование гармоничного и красивого телосложения. Хороший эффект дают силовые упражнения для целенаправленного воздействия на недостаточно развитые группы мышц, коррекцию фигуры (сутулость, опущенные плечи, впалая грудь, крыловидные лопатки, отвислый живот).

Атлетическая гимнастика включает упражнения с гантелями, гириями, амортизатором, штангой и другими отягощениями. Воздействуя на различные мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют гармоничному развитию мускулатуры тела, улучшают осанку.

Занятия атлетической гимнастикой рекомендуется проводить во второй половине дня. Вес отягощений выбирается таким образом, чтобы каждое упражнение можно было выполнять 8-10 раз подряд. Для развития абсолютной силы в каком-либо движении вес отягощения увеличивается, а число повторений уменьшается. Для развития силовой выносливости, уменьшения жировых отложений применяются отягощения меньшего веса с большим числом повторений (16 и более). Наиболее целесообразно на тренировке вначале выполнять упражнения с

малыми отягощениями, а в последующих подходах увеличивать вес, уменьшая число повторений. Упражнения следует выполнять ритмично без задержки дыхания, делая вдох в момент расслабления мышц. Интервал отдыха между упражнениями обычно составляет 1-2 мин в зависимости от скорости восстановления дыхания.

Спортивные игры оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая их функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений. Для того чтобы тренировки в спортивных играх оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила. До начала игр следует проводить разминку, включающую медленный бег, общеразвивающие упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре. Соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и другие требования.

Считается, что для поддержания уровня физической подготовленности достаточно двух занятий в неделю, для повышения уровня физической подготовленности - три занятия, для достижения более высоких спортивных результатов - четыре и более.

1.4. Особенности самостоятельных занятий женщин

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского, у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры, более широкий тазовый пояс и более мощная мускулатура тазового дна. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Особенно важно развитие мышц тазового дна.

Одной из причин недостаточного развития этих мышц у студенток и работниц умственного труда является

малоподвижный образ жизни. При положении сидя мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют свою эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения внутренних органов и ухудшению их функциональной деятельности.

Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям студенток. Необходимо исключать случаи форсирования тренировки для того, чтобы быстро достичь высоких результатов. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях мужчин. Рекомендуются остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения "березка", различного рода приседания.

Даже для хорошо физически подготовленных студенток рекомендуется исключить упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки в глубину, поднимание больших тяжестей и другие, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Упражнение с отягощениями применяется с небольшими весом, сериями по 8-12 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться в течение более продолжительного отрезка времени.

Женщинам при занятиях физическими упражнениями и спортом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием занятий на течение овариально-менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений необходимо обращаться к врачу.

Женщинам противопоказаны физические нагрузки, спортивная тренировка и участие в спортивных соревнованиях в период беременности. После родов к занятиям физическими упражнениями и спортом рекомендуется приступать не ранее чем через 8-10 месяцев.

1.5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Самоконтроль

Самоконтроль является еще одной формой контроля человека за собственным физическим состоянием. Он состоит из простых общедоступных приемов наблюдения.

Причем именно самоконтроль может помочь человеку, самостоятельно занимающемуся физическими упражнениями, уберечься от нежелательных отклонений в состоянии здоровья и в случае наблюдения первых отрицательных симптомов обратиться к специалистам за консультацией и помощью. Поэтому зачастую для самостоятельно занимающихся физическими упражнениями такая форма контроля физического состояния становится основной.

Наиболее удобная форма фиксации результатов самоконтроля - ведение личного дневника контроля физического состояния. Регулярное ведение дневника позволяет определить эффективность занятий разными тренировочными средствами, оптимально планировать величину и интенсивность нагрузок, режим чередования нагрузок и отдыха. Для этого в дневнике должны быть отражены субъективные и объективные показатели состояния человека, а также объемы и качество выполняемой им физической нагрузки. В дневнике необходимо также отмечать факты нарушения режима и влияние таковых на общую работоспособность.

К субъективным характеристикам можно отнести оценку своего самочувствия, сна, аппетита, настроения. После правильно организованных и методически грамотно выполненных оздоровительных физических нагрузок человек не должен чувствовать головную боль, быть слишком вялым, разбитым, а ощущение усталости должно приносить чувство удовлетворения от выполненной работы. При ощущениях психологического и физического дискомфорта в процессе или после окончания занятия следует обратиться за консультацией к специалистам. Это могут быть и профессиональные тренеры в избранном виде спорта, и спортивные врачи, и участковые терапевты. Как правило, систематические умеренные физические нагрузки дают человеку заряд положительной энергии, сопровождающийся чувством эйфории, настроенности на будущие занятия, а дневной и ночной сон характеризуется быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после пробуждения.

Некоторые отклонения в самочувствии и физическом состоянии после тренировок вполне объяснимы и не должны пугать человека, а тем более подвигать его к прекращению занятий. Что касается аппетита, то непосредственно после окончания физической нагрузки чувство голода может быть угнетено благодаря выделению в кровь эндорфинов (гормонов гипофиза) в процессе физической нагрузки, повышенная концентрация которых сохраняется еще некоторое время после ее завершения. Это состояние можно эффективно использовать для уменьшения веса за счет снижения объема употребляемой пищи. Следует отметить, что многие спортсмены, несмотря на большие

физические нагрузки, ограничивают свой рацион питания. Не только гимнасты, фигуристы и представители других сложно-координационных видов спорта придерживаются строгой диеты, но и спортсмены циклических видов спорта (лыжные гонки, биатлон, легкая атлетика, лыжное и кроссовое ориентирование и др.) часто ограничивают себя в питании в целях сохранения "гоночного" веса. Безудержное утоление жажды после физических нагрузок тоже не рекомендуется. Куда более рационально употребление жидкости небольшими глотками и постепенно (1-2 стакана).

Незначительные болевые ощущения в мышцах, особенно на первых стадиях занятий, после выполнения новых видов физических упражнений или длительных перерывов вполне естественны и практически неизбежны. Обычно они не являются следствием физических травм и после 7-10 дней регулярных занятий проходят, когда мышцы полностью адаптируются к предлагаемым физическим упражнениям. А вот если появляются боли в суставах, необходимо сразу обратить на это внимание, так как они могут явиться следствием травм или перегрузок опорно-двигательного аппарата.

Объективные показатели - доступные в домашних условиях функциональные показатели сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, частота дыхания), возможные антропометрические изменения (вес, объемы разных частей тела), результаты самостоятельного проведения контрольных тестов и испытаний физической подготовленности.

Методика самоконтроля физического развития

Физическое развитие оценивается с помощью антропометрических измерений. Они дают возможность определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения, а также уровень улучшения физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

Антропометрические измерения следует проводить периодически в одно и то же время суток по общепринятой методике с использованием специальных стандартных проверенных инструментов.

При массовых обследованиях и проведении самоконтроля измеряются длина тела (рост) стоя и сидя, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти сильнейшей руки, становая сила.

Наибольшая длина тела (рост) наблюдается утром. Вечером, а также после интенсивных занятий физическими упражнениями рост может уменьшиться на 2 см и более. После упражнений с отягощениями и штангой длина тела может уменьшиться на 3 см и более из-за уплотнения межпозвоночных дисков. Длина тела уменьшается за счет уплотнений межпозвоночных дисков, утомления мышц туловища, от уплощения сводов стопы.

Вес тела - объективный показатель для контроля за состоянием здоровья. Он изменяется в процессе занятий физическими упражнениями, особенно на начальных этапах, затем стабилизируется.

При определении веса исследуемый должен стоять неподвижно на середине площадки весов. Контроль за весом тела целесообразно проводить утром натощак. Показатель веса фиксируется с точностью до 50 г.

Есть разные способы определения нормального веса. Чтобы узнать, каким должен быть нормальный вес человека, нужно из величины роста, выраженного в сантиметрах, вычесть определенное число:

- от 155 до 165 см вычитается 100;
- от 166 до 175 см вычитается 105;
- от 176 см и выше вычитается 110.

Следует отметить, что этот показатель применим для определения "идеального" веса мужчин нормальной конституции, правильного телосложения. У худощавых, плоскогрудых юношей вес будет меньше расчетного, у широкоплечих, с развитыми поперечными размерами тела - больше расчетного. Женщинам надо иметь несколько меньший вес, чем расчетный.

Значительные отклонения от "идеального" веса как в сторону уменьшения, так и увеличения свидетельствуют о недостатках в физическом развитии. И в том и в другом случае можно скорректировать свое развитие за счет регулярных занятий физическими упражнениями. При малом весе в основном нужно

заниматься упражнениями с отягощениями для увеличения массы мышц, при большом весе - аэробными упражнениями на выносливость (ходьба, бег, велосипед, плавание) для уменьшения содержания жира в теле.

Для более точной оценки веса тела можно пользоваться росто-весовым показателем. Он определяется путем деления веса в граммах на рост в сантиметрах. Для женщин нормальной величиной является 325-375 г/см, для мужчин 340-400 г/см.

Окружность грудной клетки измеряется в трех фазах: во время обычного спокойного дыхания (пауза), максимального вдоха и максимального выдоха. Исследуемый разводит руки в стороны. Сантиметровую ленту накладывают так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, спереди у мужчин по нижнему сегменту сосков, а у женщин над молочной железой, в месте перехода кожи с грудной клетки на железу. После наложения ленты исследуемый опускает руки. При измерении максимального вдоха не следует напрягать мышцы и поднимать плечи, а при максимальном выдохе - сутулиться.

Разница между величинами окружностей при вдохе и выдохе характеризует экскурсию грудной клетки. Она зависит от морфоструктурного развития грудной клетки, ее подвижности, типа дыхания. Средняя величина экскурсии обычно колеблется в пределах 5-7 см.

Кистевая динамометрия - метод определения сгибательной силы кисти. Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у мужчин - 35-50 кг, у женщин - 15-25 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5-7 кг меньше.

Оценивая результаты динамометрии, следует учитывать как абсолютную величину силы, так и соотношенную с весом тела. Относительная величина мышечной силы будет более объективным показателем, потому что рост силы в процессе тренировки в значительной мере связан с увеличением веса тела и мышечной массы.

Показатель мышечной силы можно определить на основе силового индекса. Например, сила правой руки (кисти) равна 52 кг, вес тела - 76 кг. Значит, для определения относительной величины силы кисти надо 52 умножить на 100 и разделить на 76. Получается 68,4%. Для нетренированных молодых мужчин этот показатель составляет 60-70% от веса тела, для женщин - 45-50%.

Оценивая мышечную силу при самоконтроле, следует учитывать, что в течение дня показатели силы изменяются. Так, наименьшая величина их бывает утром, наибольшая - к середине дня. К концу дня, в особенности после утомительной тренировки, мышечная сила падает. Поэтому определять силу нужно в одно и то же время, лучше утром перед началом тренировки. Неполное восстановление мышечной силы на другой день после занятия говорит о чрезмерности нагрузки. Снижение ее может наблюдаться также при недомогании, нарушении режима, ухудшении настроения и т.д.

Становая динамометрия - метод определения силы разгибателей туловища (рис. 8.1).

Исследуемый становится на площадку со специальной тягой гак, чтобы 2/3 каждой подошвы находились на металлической основе. Ноги вместе, выпрямлены, туловище наклонено вперед. Цепь закрепляется за крюк так, чтобы руки находились на уровне колен. Исследуемый, не сгибая ног и рук, должен медленно разогнуться, вытянув тягу. Становая сила взрослых мужчин в среднем равна 120-130 кг, женщин - 55-65 кг.



Рис. 8.1. Становая динамометрия

Самоконтроль за функциональным состоянием организма
Общепризнанно, что достоверным показателем функционального состояния организма преимущественно

является характер реагирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физические нагрузки. При самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями используются наблюдения за ЧСС, уровнем артериального давления, некоторыми показателями дыхания.

Частота сердечных сокращений - количество сокращений сердца за одну минуту. Это наиболее легко измеряемый показатель работы сердечной мышцы, получить который самостоятельно довольно просто. Самыми распространенными для измерения являются четыре точки на теле человека: на поверхности запястья над лучевой артерией, у виска над височной артерией, на шее над сонной артерией и на груди, непосредственно в области сердца. Для определения ЧСС пальцы руки накладывают на указанные точки так, чтобы степень контакта позволяла пальцам чувствовать пульсацию артерии (рис. 8.2).

Любой человек должен знать величину своего пульса в покое. Для этого нужно отдохнуть не менее 4-5 мин, а затем подсчитать количество сердечных сокращений за любой временной диапазон (от 10 с до 1 мин). Если же измеряется ЧСС в нагрузке, то чем быстрее зафиксировать пульсации за несколько секунд, тем точнее будет этот показатель. Уже через 30 с после прекращения нагрузки ЧСС начинает быстро восстанавливаться и значительно падает. Поэтому в практике спорта применяют немедленный подсчет количества пульсаций после прекращения нагрузки за 6 с, в крайнем случае за 10 с и умножают полученное число соответственно на 10 или на 6. Сравнительно недавно в спортивную практику внедрены пульсометры - приборы, фиксирующие показатель ЧСС автоматически, без остановки спортсмена.



Рис. 8.2. Способы измерения ЧСС

Частота пульса у людей индивидуальна. В состоянии покоя у здоровых нетренированных людей она находится в пределах 60-80 уд/мин, у спортсменов - 45-55 уд/мин и ниже. ЧСС выше в вертикальном положении тела по сравнению с горизонтальным, к тому же подвержена суточным колебаниям (биоритмам). Во время сна этот показатель снижается на 3-7 ударов, после приема пищи возрастает в связи с увеличением поступления крови к органам брюшной полости. Повышение температуры окружающего воздуха тоже приводит к увеличению ЧСС.

Но при нормальном состоянии организма и хорошем восстановлении после физических нагрузок утром в состоянии покоя этот показатель должен быть величиной практически постоянной. Резкое учащение или замедление пульса по сравнению с предыдущими измерениями, как правило, является следствием заболевания или переутомления. Причем важна не только частота сокращений сердца за минуту, но и ритм этих сокращений. Пульс можно считать ритмичным при условии, если число пульсаций за каждые 10 с в течение 1 мин не будет отличаться более чем на единицу. Если же различия составят 2-3 пульсации, то работу сердца следует считать аритмичной. При устойчивых отклонениях в ритме ЧСС следует обратиться к врачу.

Физическая нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульсаций. Максимальные показатели ЧСС в нагрузке тоже индивидуальны и варьируют в пределах 175-215 уд/мин. Уровень тренированности здесь часто играет определяющую роль. Наивысшие показатели ЧСС в нагрузке имеют высококвалифицированные спортсмены в циклических видах спорта. Регулировать уровень интенсивности физической нагрузки можно по показателю ЧСС, исходя из следующих диапазонов: 100-130 уд/мин - умеренная интенсивность; 130-150 уд/мин - средняя интенсивность; 150-170 уд/мин - интенсивность выше средней; 170-200 уд/мин - высокая или предельная интенсивность.

Для контроля важно, как реагирует пульс на нагрузку и как быстро снижается до нормы после ее прекращения. После прекращения практически любой физической нагрузки частота сердечных сокращений должна быть примерно на уровне

исходной (с разницей 2-4 уд/мин) не позднее чем через 10 мин. Если этого не происходит, значит, либо данная нагрузка была чрезмерной, либо работоспособность занимающегося не была восстановлена после предыдущих занятий до начала контрольной нагрузки.

Артериальное давление. Для измерения артериального давления пользуются тонометром и фонендоскопом. Тонометр включает: надувную резиновую манжету, ртутный или мембранный манометр. Как правило, артериальное давление измеряется на плече исследуемого, находящегося в сидячем или лежащем положении.

Для того чтобы правильно определить артериальное давление, необходимо манжету расположить на уровне сердца (для исключения влияний гидростатического давления). Фонендоскоп накладывают ниже, в области локтевого сгиба. О систолическом и диастолическом артериальном давлении судят по характерным звукам. При нагнетании в манжете давления выше предполагаемого систолического плечевая артерия полностью сдавливается и кровоток в ней прекращается. Затем необходимо постепенно открывать клапан ручной груши, чтобы медленно снижать давление в манжете. Когда систолическое давление преодолевает давление в манжете, кровь проталкивается через сдавленную область артерии с короткими четкими тонами, сопровождающими каждый пульсовый удар. Показание манометра в момент первого тона соответствует систолическому давлению исследуемого. Диастолическое артериальное давление равно давлению в манжете, при котором тоны прекращаются.

Артериальное давление контрольной нагрузки человека зависит от его возраста, генетических факторов, влияния окружающей среды. Согласно статистике, полученной немецкими физиологами, у молодых здоровых людей пик кривой распределения величин систолического давления приходится на 120 мм рт. ст., диастолического - на 80 мм рт. ст. У большинства людей систолическое давление колеблется от 100 до 150 мм рт. ст., диастолическое - от 60 до 90 мм рт. ст.

В процессе физической нагрузки максимальное артериальное давление повышается. У спортсменов оно может достигать 200-

250 мм рт. ст. и выше, при этом минимальное артериальное давление снижается до 50 мм рт. ст. и ниже. Восстановление показателей давления после прекращения тренировки в течение нескольких минут указывает на хорошую переносимость организмом данной нагрузки.

Функциональные пробы. Диагностика функционального состояния занимающихся физическими упражнениями осуществляется путем использования различных функциональных проб (тестов). При любой функциональной пробе вначале определяют исходные данные, характеризующие ту или иную систему в состоянии покоя, затем данные этих показателей сразу после воздействия тестируемой нагрузки и, наконец, в период восстановления.

Состояние сердечно-сосудистой системы и ее приспособляемость к нагрузке можно оценить с помощью функциональной пробы с 20 приседаниями (проба Мартине). Подсчитывается частота пульса в покое. Затем выполняется 20 глубоких и равномерных приседаний за 30 с (ноги на ширине плеч, приседая вытягивать руки вперед, вставая опускать), подсчитывается частота пульса за первые 10 с. После этого определяется процент учащения пульса от исходного уровня. При учащении пульса менее чем на 50% состояние сердечно-сосудистой системы оценивается как хорошее, на 50-75% - удовлетворительное, более чем на 75% - неудовлетворительное.

Очень важную информацию о степени тренированности сердечно-сосудистой системы дает время восстановления пульса до исходного уровня после приседаний. Для определения этого времени подсчет частоты пульса 10-секундными интервалами после приседаний продолжают до тех пор, пока он не вернется к исходному уровню. Время менее 60 с дает оценку "отлично", от 60 до 90 с - "хорошо", от 90 до 120 с - "удовлетворительно" и более 120 с - "плохо".

Ортостатическая проба с использованием показателей ЧСС проводится следующим образом. Перед измерением необходимо спокойно полежать не менее 5-6 мин, затем измерить ЧСС в положении лежа и, встав, через 1 мин в положении стоя. Нормальным является учащение пульсаций на 10-12 уд/мин, удовлетворительным - до 20 уд/мин, а свыше 20 уд/мин -

неудовлетворительным. В последнем случае организм не справляется с предлагаемой нагрузкой, что сопровождается остаточным утомлением.

Для определения состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способности внутренней среды организма насыщаться кислородом используются показатели частоты дыхания, пробы Штанге, Генчи.

Частота дыхания - количество дыханий за 1 мин. Ее можно определить по движению грудной клетки. Средняя частота дыхания у здоровых лиц составляет 16-18 раз/мин, у спортсменов - 8-12 раз/мин. В условиях максимальной нагрузки частота дыхания возрастает до 40-60 раз/мин.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать вдох на 80-90% от максимального и задержать дыхание. Время отсчитывается от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-50 с, для тренированных - на 60-90 с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при снижении или отсутствии тренированности - снижается. При заболевании или переутомлении это время снижается на значительную величину - до 30-35 с.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30 с, для тренированных - 40-60 с и более.

Таким образом, по объективным показателям сердечнососудистой и дыхательной систем организма можно судить об эффективности выполняемых тренировочных программ и соответствии нагрузок возможностям человека. С ростом тренированности частота сердечных сокращений и дыхания в покое снижается, уменьшается также время восстановления после прекращения физической нагрузки. Низкая субъективная оценка своего самочувствия может также служить сигналом об ухудшении состояния организма, указывать на симптомы переутомления.

Самоконтроль за физической подготовленностью

Для того чтобы обеспечить контроль за уровнем физической подготовленности, необходимо, прежде всего, периодически контролировать состояние физических качеств: выносливости, мышечной силы, быстроты движений, гибкости и ловкости.

Выносливость - это способность длительно выполнять упражнения без снижения их интенсивности. Для самоконтроля общей выносливости рекомендуем самый доступный, популярный во всем мире 12-минутный беговой тест, разработанный американским врачом Купером. Во время выполнения теста нужно преодолеть (пробежать или пройти) как можно большее расстояние. При этом не разрешается перенапрягаться и, если чувствуете одышку, нужно снизить темп бега или перейти на ходьбу, а когда восстановится дыхание, можно снова бежать. Желательно тест проводить на беговой дорожке стадиона, где легко рассчитать пройденную дистанцию.

Студенты, посещающие учебные занятия по физическому воспитанию, ежегодно весной и осенью сдают контрольные нормативы в беге на 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Вместо 12-минутного теста Купера можно фиксировать в дневнике время пробегания этих дистанций. Для занимающихся самостоятельно можно измерять время пробегания своей традиционной дистанции или ее отрезка.

Некоторое представление о силе можно получить, выполняя следующие упражнения:

- подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа для оценки силы мышц рук и плечевого пояса;
- поднятие туловища из положения лежа на спине в положение сидя (ступни ног закреплены, руки за головой) для оценки силы мышц брюшного пресса;
- приседание на одной ноге, при этом другая нога и руки вытянуты вперед ("пистолетик") для оценки силы мышц ног (см. рис.).

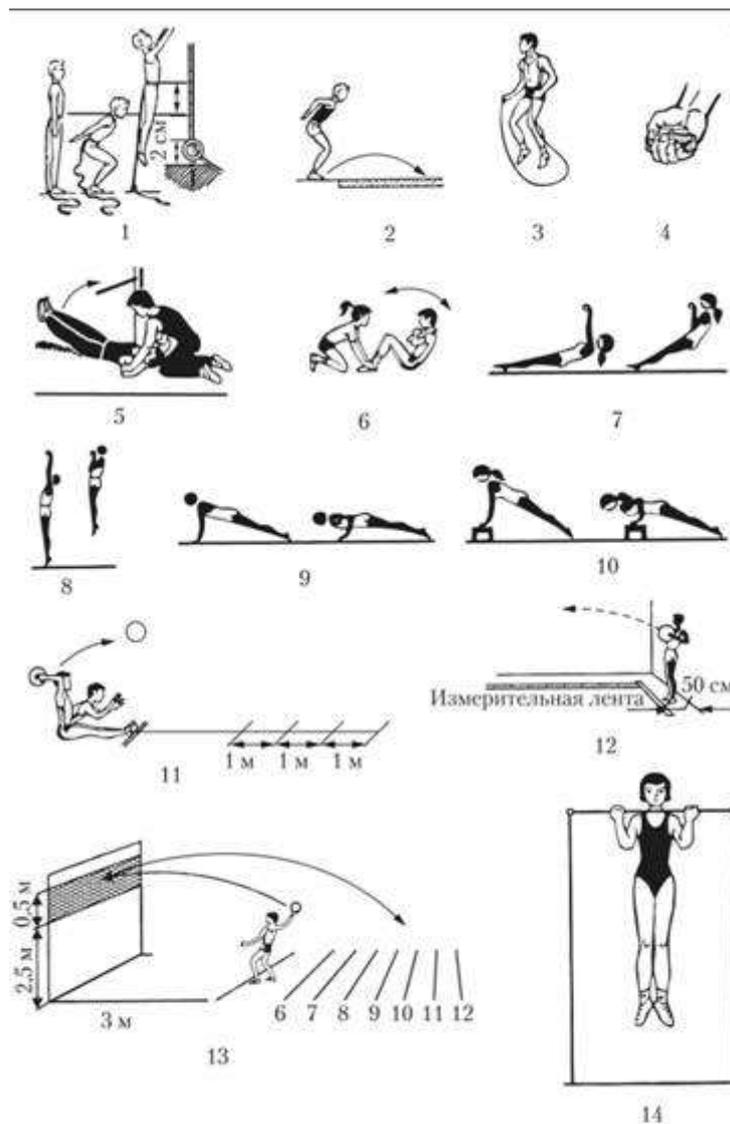


Рис. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости

Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служат: число подтягиваний, отжиманий; время удержания висов; дальность бросков, прыжков и т.д.

Выполните, например, максимально возможное количество отжиманий от пола и запишите в дневник, сколько раз подряд вы смогли проделать это упражнение. Полученная величина будет контрольной. В дальнейшем, например 1 раз в 3 месяца, повторяйте эту процедуру, так со временем получится цепочка показателей, характеризующих способность к выполнению данного силового упражнения. По мере нарастания силы мышц рук и плечевого пояса число повторений растет.

Если вы ограничите время выполнения отжиманий 30 с, например, и постараетесь отжаться за этот срок как можно больше раз, то по количеству движений, а также по его динамике можно судить о скоростно-силовой выносливости.

О скоростно-взрывной силе мышц ног дает представление прыжок в длину с места.

Максимальную силу грудных мышц и мышц ног можно определить, выполняя следующие упражнения: жим лежа на спине и приседание со штангой на плечах.

Быстрота. Проявления быстроты довольно изменчивы. Так, лучшие показатели ее отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, высокой работоспособности и благоприятном эмоциональном фоне. По мере накопления усталости, а также под влиянием отрицательных эмоций, нарушения режима (недосыпание, алкоголь и т.д.) снижаются частота движений и их скорость, замедляется двигательная реакция, увеличивается число ошибочных движений, особенно при выполнении сложных действий.

Для контроля быстроты целостного двигательного действия можно использовать преодоление коротких дистанций с максимальной скоростью (бег 30, 60, 100 м).

Для оценки максимальной частоты движений рук, ног можно использовать простейшие формы теппинг-тестов в домашних условиях.

Для проведения теппинг-теста требуются бумага, карандаш и секундомер. По команде в течение 10 с наносите той рукой, которая у вас сильнее, карандашом точки на бумагу с максимальной частотой. Подсчитывая точки, ведите карандашом непрерывную линию, чтобы не сбиться. У студентов с хорошим функциональным состоянием двигательной сферы максимальная частота движений руки составляет 60-70 точек за 10 с.

Можно усложнить тест, разделив лист бумаги на четыре части и нанося точки в каждом из квадратов в течение 5 с. Смена квадрата происходит по сигналу без паузы. По истечении 20 с испытание прекращают. Если частота движений от квадрата к квадрату снижается, это указывает на недостаточную функциональную устойчивость двигательной сферы.

Показатели фиксируются в дневнике самоконтроля как исходные данные и в дальнейшем используются для оценки динамики параметров быстроты.

Гибкость (подвижность в различных суставах) зависит от многих факторов: эластичности мышц и связок, внешней температуры (при повышении температуры гибкость увеличивается), времени суток (утром гибкость существенно снижена). Тестирование должно проводиться после соответствующей разминки. Основными тестами гибкости являются простые контрольные упражнения: наклоны, "мост", шпагат, приседания и т.д. (рис. 8.4).

Одним из важнейших показателей гибкости является подвижность позвоночника. Поэтому рекомендуем определять ее в первую очередь. Для этого нужно встать на табурет и наклониться до предела вперед, не сгибая ног в коленях и опустив руки. Измеряется расстояние от конца среднего пальца кисти до площадки, на которой стоите. Если вы достаете пальцами до площадки (будем считать ее нулевой отметкой), то подвижность позвоночника удовлетворительная. Если при наклоне пальцы будут ниже нулевой отметки, подвижность оценивается как хорошая и ставится знак "плюс" (например, +5 см). Если пальцы не достают до горизонтальной плоскости, то подвижность позвоночника оценивается как недостаточная.

В этом случае данные измерения записываются со знаком "минус" (например, -10 см). Аналогично можно оценить подвижность позвоночника при наклонах влево и вправо.



Рис. 8.4. Контрольные упражнения для оценки уровня гибкости

Такое качество, как ловкость, характеризуется хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкий человек довольно быстро овладевает новыми движениями и способен к их быстрой перестройке. Ловкость зависит от деятельности анализаторов (прежде всего двигательного), а также от пластичности центральной нервной системы. Контрольными упражнениями (тестами) для оценки ловкости могут быть: бег "змейкой", челночный бег 3x10 м, челночный бег 4x9 м с последовательной переноской предмета (мяч, фишка) за линию старта, метание мяча в цель (рис. 8.5).

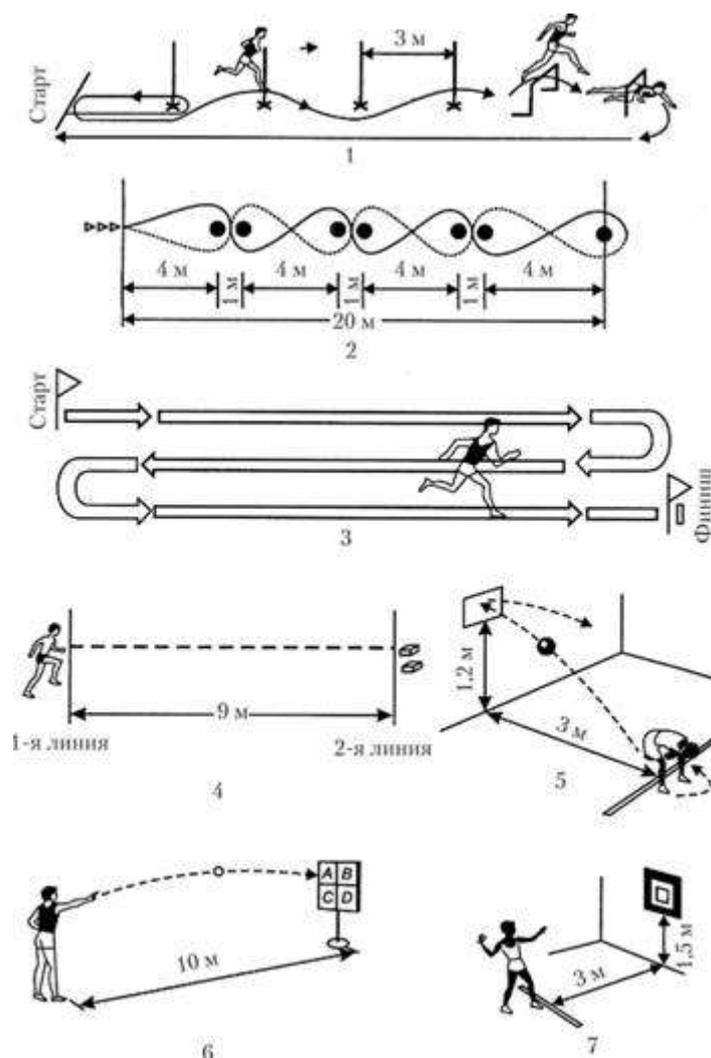


Рис. 85. Контрольные упражнения для оценки уровня развития координационных способностей

Дневник самоконтроля

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает их следить за собственным здоровьем; позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания; определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр; за весом, окружностью грудной клетки, развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) - один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Нормальная продолжительность овариально-менструального цикла - 21-36 дней. В норме она составляет 27-28 дней, характеризуется устойчивой продолжительностью, отсутствием болевых ощущений и отклонений в самочувствии. Однако в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

1.6. Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Определение понятия "спорт"

Спорт - это сложное социальное явление, один из видов физической культуры общества, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности, специальной подготовки к ней, а также специфических межличностных отношений, норм и достижений, возникающих в процессе этой деятельности.

Принципиальной отличительной чертой спорта от других видов занятий физическими упражнениями является наличие соревновательной деятельности. И физкультурник, и спортсмен могут использовать в своих занятиях и тренировках одни и те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами других спортсменов в очных соревнованиях. Занятия физкультурника направлены на личное совершенствование безотносительно к достижениям в этой области других занимающихся.

Спорт - эффективное средство для совершенствования человека, преобразования его духовной и физической природы; действенный фактор воспитания и самовоспитания.

Занятия спортом, участие в соревнованиях - это прекрасные возможности нравственного воспитания спортсменов. Спорт дает ни с чем не сравнимую возможность проверить человека в самых острых бескомпромиссных ситуациях, раскрыть все стороны его характера, выявить его жизненное кредо.

Систематические занятия спортом содействуют формированию таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, настойчивость, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность и др.

В ходе спортивной борьбы раскрываются такие черты нравственного облика спортсмена, как благородство, честность, уважение к сопернику, способность подчинить свое поведение нормам спортивной этики.

Фэйр Плэй (от англ. fair play - честная игра) - массовое спортивное движение, в котором спортсмены, тренеры, болельщики - вообще все, кто связан со спортом, должны придерживаться основного принципа: не стремиться к победе любой ценой, на спортивной площадке сохранять честь и благородство.

Занятия спортом и присутствие на спортивных соревнованиях, в ходе которых спортсмены демонстрируют физически совершенные и гармоничные движения, а также красивые, благородные поступки, развивают у людей чувство прекрасного, воспитывают у них эстетические вкусы, чувства, идеалы, потребности. Многие люди приобщаются к спорту не только потому, что они руководствуются какими-то утилитарными целями - укрепить здоровье, установить рекорд и т.п., в значительной степени их привлекает возможность получить эстетическое удовольствие от спортивных занятий, возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений, грациозного до виртуозности владения собственным телом, движениями и т.д.

При занятиях спортом возрастают показатели умственной работоспособности: восприятие, мышление и др.

Рассматривая роль спорта в умственном воспитании, следует учитывать его воздействие на интеллектуальные и познавательные возможности человека. Занимаясь физическими упражнениями в процессе тренировки и соревнований, человек глубже познает закономерности, которым подчиняются формирование физического совершенства, развитие физических качеств, овладение умениями и навыками, приобретает важные знания о структуре и функциях организма, причинах и механизме физического развития, о личной и общественной гигиене и т.д. Систематические занятия физической культурой и спортом укрепляют нервную систему, благотворно сказываются на общем самочувствии человека, стимулируют бодрость и жизнерадостность. По данным научных исследований, те, кто систематически занимаются физической культурой и спортом, болеют значительно меньше тех, кто к ним не причастен. Спорт как ничто другое помогает бороться с такими губительными, особенно для молодежи, пороками, как курение, алкоголизм и наркомания.

Спорт является мощным средством профилактики различных заболеваний и, следовательно, фактором, гарантирующим достаточно высокий уровень физической готовности.

Виды современного спорта

Современный спорт подразделяется на массовый, спорт высших достижений и профессиональный спорт.

Массовый спорт - составная часть спорта, основным содержанием которого является рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития.

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Цель занятий различными видами массового спорта - укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением

ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства.

К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта - в дошкольном возрасте. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах.

Особенности массового спорта определяются тем, что спортивная деятельность строится в зависимости от иной деятельности, доминирующей в жизни (учебной, трудовой), и потому занимает подчиненное место в индивидуальном выборе образа жизни; затраты времени и сил на спортивные занятия довольно жестко ограничены, что объективно сдерживает и уровень спортивных достижений.

Ныне действующая программа по учебной дисциплине "Физическая культура" для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому студенту приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать как в учебное, так и в неучебное время.

Спорт высших достижений - составная часть спорта, представляющая систему организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований в целях достижения максимальных результатов.

Цель спорта высших достижений принципиально отличается от цели массового. Это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Спорт высших достижений предполагает систематические, многолетние, целенаправленные тренировки и соревнования, в процессе которых решаются задачи достижения максимальных результатов.

Деятельность в сфере спорта высших достижений превращается в основную на многие годы, и очень часто такие спортсмены становятся "профессионалами". Это направление спортивного движения по самой природе своей - удел немногих.

Спортсмены такого уровня составляют всего лишь сотые доли процента от общего числа занимающихся спортом. Спорт высших достижений проторяет пути к спортивным вершинам, делая их в какой-то мере доступнее для многих, вооружая массовый спорт передовым опытом.

Спорт высших достижений характеризуется постоянным прогрессивным ростом уровня спортивных результатов и установлением все новых и новых, иногда феноменальных, рекордов - "рекордов века".

Высокие результаты достигаются интенсификацией учебно-тренировочного процесса. Известно, что спортивный успех - это талант, помноженный на труд, труд до самоотречения, до самопожертвования. Действительно, нагрузка ведущих спортсменов мира в подготовительном периоде составляет, например, у бегунов - до 500 км, пловцов - до 20 км в день; тяжелоатлеты измеряют нагрузки тоннами; велосипедисты имеют до 365 тренировочных дней в году; в спортивных играх - до 100 матчей в год и т.д.

Такие нагрузки неизбежно приводят к быстрой сменяемости поколений, омолаживанию некоторых видов спорта (женская спортивная гимнастика, фигурное катание, женское плавание). Отсюда возникает проблема поиска талантов, набора и отбора, работы со спортивным резервом (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва).

Профессиональный спорт - предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей. Спортсмен-профессионал - спортсмен, для которого занятия спортом являются основным видом деятельности и который получает в соответствии с контрактом заработную плату и иное денежное вознаграждение за подготовку к спортивным соревнованиям и участие в них.

Спорт высших достижений характерен высочайшим уровнем медико-биологического обеспечения: это сеть врачебно-физкультурных диспансеров, институтов травматологии, постоянно действуют комплексные научные группы, группы допинг-контроля и др. Получило развитие использование более

30 видов нетрадиционных стимулирующих анаболических средств гормонального характера, изготовленных на основе мужских гормонов, которые, как правило, способствуют наращиванию мышечной массы и развивают силовые показатели.

Большие резервные возможности человеческого организма могут раскрываться с помощью специальных приемов психологической подготовки спортсмена.

В целом спорт высших достижений немислим без использования современных достижений человеческого общества, применяемых в науке и технике, современных технологий и материаловедения, медицины и фармакологии, кибернетики и биомеханики, психологии и педагогики и т.д.

Студенческий спорт

Студенческий спорт - составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений.

Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт.

Можно выделить следующие организационные особенности студенческого спорта:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине

"Физическая культура" (элективный курс в основном учебном отделении, учебно-тренировочные занятия в спортивном учебном отделении);

- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;

- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (учебные зачетные соревнования, внутри- и вневузовские соревнования по избранным видам спорта).

Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала ознакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

Во многих вузах функционируют спортивные секции по различным видам спорта, в которых занимаются студенты курса спортивного совершенствования. Финансовые возможности, региональные и природно-климатические условия не всегда позволяют вузу культивировать большинство видов спорта на уровне специализированных спортивных секций. И все же, согласно статистическим данным, почти в каждом российском вузе работают не менее 15-17 спортивных секций и клубов, где студенты занимаются легкой атлетикой, лыжными видами спорта, различными видами спортивных единоборств, водными видами спорта, гимнастикой и акробатикой. В любом вузе развиваются какие-либо из игровых видов спорта.

Студенты-спортсмены, входящие в группы высшего спортивного мастерства краевого или областного уровня, в составы сборных команд краев, областей или сборных команд Узбекистана среди юниоров, молодежи, взрослых, часто проходят подготовку в системе учебно-тренировочных сборов. В таких условиях для спортсменов создаются все необходимые условия для восстановления после тренировочных нагрузок. Сюда входит сбалансированное питание, хорошие бытовые условия, восстановительные процедуры (сауна, массаж). На таких тренировочных сборах спортсмены ежедневно находятся под наблюдением спортивного врача и малейшие отклонения в состоянии спортсмена фиксируются и устраняются.

Несмотря на значительные временные и энергетические затраты на тренировки, студенты-спортсмены, имея более высокую общую работоспособность, могут практически не отставать от своих сокурсников по освоению дисциплин

учебной программы. Они легче переключаются с одного вида деятельности на другой, психологически более устойчивы к стрессовым ситуациям. В итоге подавляющее большинство студентов-спортсменов проходят полный курс обучения в вузе и получают высшее образование.

Студенческие спортивные соревнования

Спортивные соревнования - одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы. Без участия в них нет спорта, нет воспитания спортсмена.

Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа "от простого к сложному", т.е. от внутривузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе (зачастую по упрощенным правилам) к межвузовским и т.д. до международных студенческих соревнований.

Внутривузовские спортивные соревнования включают в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами отделений, между отделениями (рис. 9.1). На первых этапах внутривузовских соревнований может участвовать каждый спортсмен вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности.



Рис. 9.1. Внутривузовская спортивная деятельность

В межвузовских соревнованиях (первенства района, города, области, края, республики) обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд вуза. Целевые задачи межвузовских соревнований могут быть самыми различными: выяснить спортивное преимущество вуза; установить личные контакты между будущими коллегами по профессии (товарищеские встречи).

Студенческие соревнования разного уровня служат хорошим показателем работы отдельных спортивных секций. А областные и краевые межвузовские спартакиады являются оценкой общего развития спорта в отдельном вузе. В программе таких студенческих спартакиад насчитывается более 20 видов спорта. Обычно им предшествуют спартакиады вузов. Последние, в свою очередь, являются финалом внутри вузовских соревнований, в которых любой студент вуза может принять участие.

Координацию учебно-тренировочной деятельности курсов спортивного совершенствования и участия спортсменов в студенческих соревнованиях осуществляют спортивные клубы - внутривузовские общественные организации. От работы этих клубов во многом зависит спортивная жизнь студентов в учебном заведении. Ректорат и кафедра физической культуры оказывают спортклубу материальную и методическую поддержку в работе отдельных спортивных секций, в организации и проведении соревнований.

Спортивные успехи студентов становятся не только их личным достижением, но и достоянием вуза, в котором они обучаются, что, безусловно, поддерживает престиж высшего учебного заведения. Студенты-спортсмены Узбекистана успешно выступают и на официальных международных стартах.

1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке.

Современный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека.

Чтобы корректировать эти психофизиологические "перекосы", проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых и направленное применение специально подобранных физических упражнений. Использование средств физической культуры и спорта в целях поддержания и повышения общей и профессиональной дееспособности человека в теории и практике физической культуры получило название "профессионально-прикладная физическая подготовка".

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и

спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Основное назначение ППФП - направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке студентов к трудовой деятельности, сочетания общей физической подготовки со специализированной - ППФП.

Геодезисту, геологу необходимо умение ориентироваться на местности. Он должен уметь подготовить ночлег, приготовить пищу в походных условиях. Правильная переправа через реку или поведение в горах, в лесу - жизненно необходимые навыки. Занятия туризмом для студентов таких специальностей будут подготовкой к профессиональной деятельности.

Чтобы реализоваться в профессиональной деятельности, работникам ряда инженерно-технических специальностей (инженер-радиоэлектронщик, инженер-механик и др.) нужно обладать целым рядом физических качеств. От них требуется умение дозировать небольшие по величине силовые напряжения при пользовании различными ручными и ножными органами управления (кнопками, рукоятками, рычагами, педалями), работе с персональным компьютером, дисплейной техникой, осциллографом и т.д. Работа представителей умственного вида труда (экономисты, дизайнеры, конструкторы, юристы) часто характеризуется гиподинамией, длительным пребыванием в вынужденной позе (сидя, стоя) во время проектных работ, операторской деятельности. Все это говорит о необходимости развития статической выносливости мышц туловища, спины, испытывающих наибольшие напряжения во время малоподвижной работы.

Профессиональная деятельность работников ряда современных инженерно-технических специальностей часто содержит операции, связанные с манипулированием небольшими предметами, инструментами. Они должны иметь способность выполнять быстрые, точные и экономные движения, обладать ловкостью и координацией движений рук, пальцев.

В профессиях инженера, менеджера, преподавателя, ученого важную роль играют психические качества. При напряженной умственной деятельности особенно необходимо внимание: способность одновременно воспринимать несколько объектов (объем внимания), выполнять несколько действий (распределение внимания), быстро переносить внимание с объекта на объект (концентрация внимания). Кроме того, требуются оперативное мышление, оперативная и долговременная память, нервно-эмоциональная устойчивость, выдержка, самообладание.

Таким образом, профессиональная деятельность современных специалистов предъявляет к ним довольно жесткие требования, в том числе к физическим и психическим качествам и способностям. В процессе общей физической подготовки практически невозможно сформировать такой уровень психофизической подготовленности, который обеспечил бы высокопроизводительную профессиональную деятельность. Во многих случаях необходимы специальные занятия физическими упражнениями и спортом, т.е. ППФП.

В период подготовки к профессиональной деятельности, т.е. во время учебы в вузе, необходимо создать психофизические предпосылки и готовность студента:

- к ускорению профессионального обучения;
- достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;

- выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические и специальные качества.

Прикладные знания связаны с будущей профессиональной деятельностью. Студент получает прикладные знания на лекциях по учебной дисциплине "Физическая культура", во время бесед и методических установок на учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ. Они формируются в процессе активных занятий физической культурой и спортом. Особая роль в этом принадлежит прикладным видам спорта: туризму, автоспорту, водным видам спорта и др.

Прикладные физические качества - быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость - необходимы во многих видах профессиональной деятельности. Одни виды труда предъявляют повышенные требования к общей выносливости, другие - к скорости или ловкости, третьи - к силе отдельных групп мышц и т.п. Заблаговременное акцентированное формирование нужных прикладных физических качеств в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня и является одной из задач ППФП.

Прикладные психические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться и на учебно-тренировочных занятиях, и самостоятельно. На учебных занятиях по физической культуре, спортивной тренировке, при регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями могут быть созданы также условия, при которых

проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина.

Многие спортивные и особенно игровые моменты могут моделировать возможные жизненные ситуации в производственном коллективе при выполнении профессиональных видов работ. Воспитанная в спортивной деятельности привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения (чувство коллективизма, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина) переносятся в повседневную жизнь, в профессиональную деятельность. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе.

Прикладные специальные качества - это способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, укачивания в автомобиле, на море, в воздухе, гипоксии. Такие способности можно развивать путем закаливания, дозированной тепловой тренировки, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращения в различных плоскостях), укреплением мышц брюшного пресса, упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия, и т.д.

Формировать специальные качества можно в процессе ППФП не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими прикладными видами спорта. Следует иметь в виду и особенности так называемой неспецифической адаптации человека. Установлено, что хорошо физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к инфекциям, проникающей радиации и т.д.

Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки

В различных сферах профессионального труда в настоящее время насчитывается несколько тысяч профессий, а специальностей - десятки тысяч.

Лишь сравнительно немногие из современных профессий требуют предельной или близкой к ней мобилизации физических способностей в процессе самой трудовой деятельности. В большинстве же видов профессионального труда, даже физического, требования к физическим возможностям далеко не максимальны.

Чтобы успешно подготовиться к профессиональной деятельности, необходимо знать основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП (профессиограмму):

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Формы труда. Основные формы труда - физический и умственный. Это разделение несколько условно, но необходимо, так как с его помощью легче изучать динамику работоспособности специалиста в течение рабочего дня. Кроме того, подобное разделение обеспечивает более эффективный подбор средств физической культуры и спорта в целях подготовки студента к предстоящей профессиональной деятельности. Например, для умственного труда важны различные качества внимания. Устойчивость в проявлении внимания развивают легкоатлетические упражнения (бег 15-20 м за указанное время, эстафеты, кроссовый бег по пересеченной местности и др.); спортивные игры; лыжная подготовка (спуски с гор с различными видами торможений, преодоление неровностей, ориентирование).

Условия труда - продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы (температура, вибрация, шум, загрязненность и т.п.) Правильно подобранные средства ППФП в процессе физического воспитания способствуют повышению резистентности организма по отношению к

неблагоприятным производственным факторам, содействуют увеличению адаптационных возможностей организма молодого специалиста. Выносливость и устойчивость к высокой температуре достигаются с помощью физических упражнений, сопровождающихся значительным теплообразованием: бег на 500, 1000 и 3000 м, интенсивное передвижение на лыжах, игра в футбол, баскетбол. Выносливость и устойчивость к низкой температуре обеспечиваются с помощью физических упражнений, выполняемых в условиях низкой температуры в облегченной одежде, закаливания холодным воздухом и водой.

Характер труда - особенности двигательных рабочих операций, при характеристике которых имеют в виду главным образом:

- тип движений (поднимающие, опускающие, вращательные, ударные и пр.);
- амплитуду движений (малая, средняя, большая);
- силовые характеристики движения (статическая, динамическая нагрузка, величина усилий);
- особенности координации движений.

Так, например, при работе операторов на пультах управления довольно часто движения выполняются с очень малой амплитудой - меньше 2 см; при кнопочном управлении перемещение кнопки составляет от 2 до 12 мм с силой нажатия от 200 до 1600 г. Таким образом, двигательные действия оператора характеризуются микродвижениями, высокими требованиями к скорости двигательной реакции, точности движения при постоянном напряжении внимания.

Рациональным режимом труда и отдыха на любом предприятии считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся.

При разработке соответствующих разделов ППФП необходимо знать и учитывать организационную структуру и особенности производственного процесса, а также проводить совместный анализ рабочего и нерабочего времени, поскольку между основным трудом и деятельностью человека в свободное время существует объективная связь.

Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов

Было бы ошибкой считать, что адекватными средствами ППФП могут служить только упражнения, аналогичные по форме профессиональным трудовым действиям. Современная ППФП опирается на использование упражнений, позволяющих направленно мобилизовать именно те профессионально важные функциональные свойства организма, двигательные и сопряженные с ними способности, от которых существенно зависит результативность профессиональной деятельности.

Средства ППФП студента специфичны и достаточно разнообразны. К ним следует отнести:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта (их целостное применение);
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- вспомогательные средства.

Прикладные физические упражнения - упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в условиях профессиональной деятельности или в экстремальных ситуациях.

Для направленного воздействия на вестибулярные функции и воспитания способности поддерживать равновесие в усложненных условиях (инженер-строитель, инженер электрических сетей) применяют упражнения на повышенной (пониженной) опоре, малоустойчивой платформе, батуте, упражнения в равновесии, лазании по вертикальной, наклонной и горизонтальной лестнице (рис; для повышения устойчивости организма к кислородному голоданию (подводник, водолаз) - серийные скоростные упражнения в беге, плавании, нырянии, специальные упражнения с задержкой дыхания; для устойчивости к перегреванию (инженер-литейщик) - продолжительный бег в плотной одежде или в жаркую погоду, марш-броски и т.п.

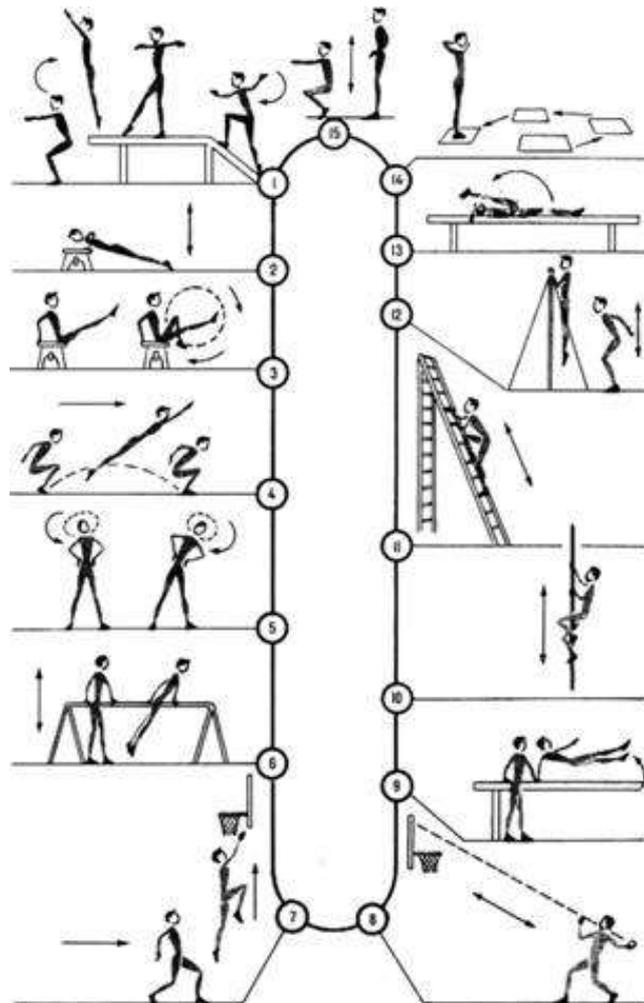


Рис. Комплекс прикладных физических упражнений инженера-строителя

При подготовке к ряду профессий довольно широко применяются естественные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание, и т.д.). Это обусловлено тем, что в некоторых видах трудовой деятельности (геолог, монтажник, и др.) совершенные навыки в естественных движениях имеют непосредственно прикладное значение. Углубленное овладение ими является неперенным условием эффективной профессиональной деятельности.

Каждый вид спорта способствует совершенствованию определенных физических и психических качеств. И если эти качества, умения и навыки, осваиваемые в ходе спортивного совершенствования, совпадают с профессиональными, то такие виды спорта считаются профессионально-прикладными.

Немаловажен и опосредованный прикладной опыт занятий отдельными видами спорта. Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности

основывается на явлении "переноса" тренированности. И хотя упражнения, используемые ППФП, не копируют профессиональные движения, однако создают необходимую почву для успешного овладения профессиональными навыками. Так, например, некоторые категории инженерно-технических специальностей (инженер-строитель, инженер-механик) сталкиваются в своей профессиональной деятельности с подъемом и перемещением различных видов грузов. Знание основ техники поднятия тяжестей, приобретенных в процессе занятий силовыми видами спорта, в профессиональной деятельности будут иметь прикладную направленность и способствовать соблюдению правил безопасности. Инженер-строитель, ранее занимавшийся тяжелой атлетикой, никогда не станет тянуть вес вверх путем разгибания спины, что часто наблюдается в быту, так как при этом создается колоссальная нагрузка на межпозвоночные диски. Правильный подъем веса всегда начинают с активного разгибания ног, путем напряжения крупной передней группы мышц бедра (см. рис).

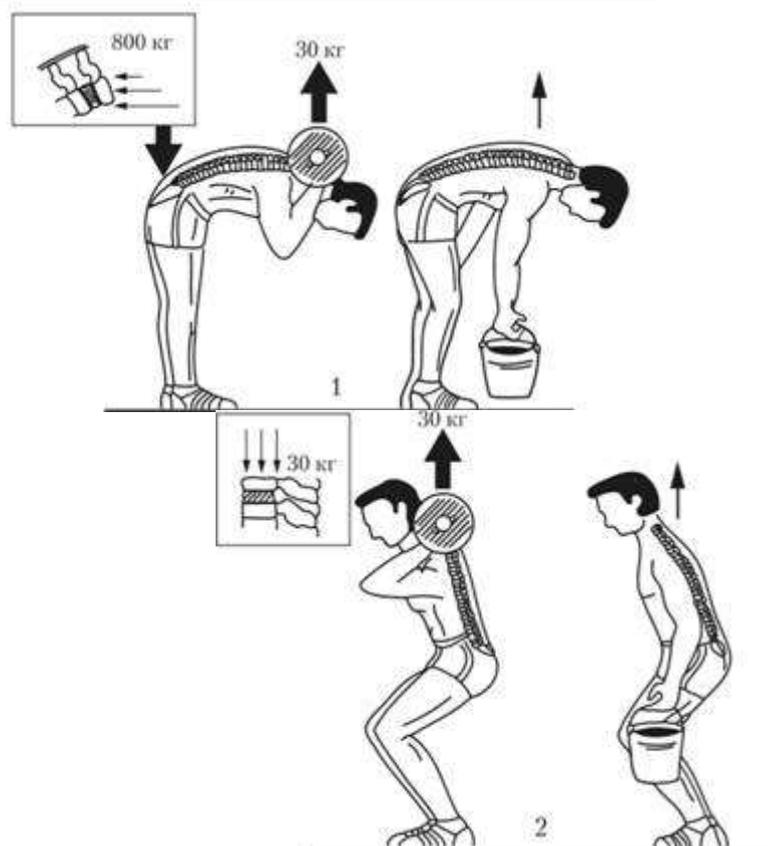


Рис. Воздействие на межпозвоночные диски груза, поднимаемого различными способами (по Р. Хедману): 1 - неправильно; 2 - правильно

Для ряда профессий существуют специальные прикладные виды спорта. Для пожарных - это пожарно-прикладной спорт, содержание которого составляют наиболее важные навыки и качества, необходимые при борьбе с огнем: быстрое приведение средств пожаротушения в рабочее состояние; преодоление высоких стен, оконных проемов, лестничных маршей; имитация спасательных операций на большой высоте; пребывание в задымленном или загазованном помещении в условиях ограниченной видимости и другие упражнения.

Для водолазов, гидрологов, исследователей морских глубин прикладным видом спорта является подводный спорт - погружение на заданную глубину, размещение, поиск предметов, подъем различных предметов из воды.

Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками, позволяют широко использовать спорт в процессе совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Однако занятия прикладными видами спорта не единственный метод решения всего комплекса вопросов ППФП студентов из-за недостаточной избирательности и неполного охвата задач подготовки будущего специалиста к любой конкретной профессии.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы - обязательные средства ППФП студентов, особенно для воспитания специальных прикладных качеств, обеспечивающих продуктивную работу в различных географо-климатических условиях. С помощью специально организованных занятий можно достичь повышенной стойкости организма к холоду, жаре, солнечной радиации, резким колебаниям температуры воздуха. Это обучение приемам закаливания организма и выполнения гигиенических мероприятий, а также мероприятия по ускорению восстановительных процессов в организме (специальные водные процедуры, различные бани и др.).

Вспомогательные средства ППФП, обеспечивающие ее эффективность, - это различные тренажеры, специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер будущего профессионального труда.

Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе

Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях предполагает использование специализированной подготовки в учебное и свободное время.

Для расширения психофизической подготовки с профессиональной направленностью в основном учебном отделении могут быть организованы специализированные учебные группы по ППФП, а в спортивном - учебные группы по прикладным видам спорта.

Студенты, занимающиеся в специальном учебном отделении, осваивают те элементы, которые доступны им по состоянию здоровья.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

Цель теоретических занятий - дать будущим специалистам прикладные знания, которые бы обеспечили сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда. Учебный материал должен быть рассчитан не только на подготовку студента в личном плане, но и на его подготовку как будущего руководителя производственного или творческого коллектива. Для этого можно использовать теоретические и методико-практические, а также учебно-тренировочные занятия. Вопросы ППФП, связанные с техникой безопасности, целесообразнее объяснять именно во время практических занятий.

ППФП во внеучебное время необходима студентам, имеющим недостаточную общую и специальную физическую подготовленность. Формы ППФП в свободное время:

- секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера;

- самостоятельные занятия прикладными видами спорта в различных спортивных группах вне вуза (в туристических клубах и т.д.);

- самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателей кафедры физического воспитания.

Одна из форм ППФП - массовые оздоровительно-физкультурные и спортивные мероприятия, например внутривузовские соревнования между учебными группами, курсами, факультетами.

1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

В рамках общей готовности выпускников вузов к профессиональной деятельности физическая готовность человека занимает равнозначное место наряду с духовной (идейной, гражданской, нравственной), специально-трудовой (теоретической, технической, технологической) и психической (умственной, волевой, рефлексивно-эмоциональной).

Сегодня физическое здоровье является не просто желательным качеством, а необходимым условием профессиональной деятельности специалиста: он должен обладать резервом физических и функциональных возможностей для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда, способностью к полному восстановлению в заданном лимите времени.

Физическое здоровье отражает такую степень физического развития человека, его двигательных навыков и умений, которая позволяет наиболее полно реализовать его творческие возможности. Более того, зачастую физическая подготовка человека, индивидуальный уровень его физической культуры определяют выбор будущей профессии.

На большинстве современных предприятий и учреждений обязательна хорошая физическая форма специалистов - необходимое условие при приеме на работу. Безусловно, первое, чего ждет работодатель, - это проявления высоких профессиональных качеств. Но помимо этого слабое здоровье специалиста потенциально неэкономично для финансового состояния предприятий и учреждений. Это относится к сотрудникам, страдающим различными заболеваниями, тяжело

переносящим профессиональные (умственные, физические, психологические) нагрузки. Напротив, специалист, обладающий хорошей физической формой и функционально более подготовленный, имеет лучшую работоспособность. Его труд более эффективен, а в экстремальных условиях он способен проявить максимальные усилия.

С переходом к рыночным отношениям большинство предприятий и учреждений свободны в выборе работников. Работодатели при этом руководствуются соображениями экономической выгоды. Потеря значительных сумм на оплату больничных листов, а иногда и на оплату дорогого лечения сотрудников, стрессовые ситуации, возникающие из-за нервозности и некоммуникабельности отдельных специалистов, вынуждают работодателя избавляться от таких сотрудников. Практика показывает, что далеко не всегда трудовое законодательство может защитить неугодного работника.

Приведенные аргументы отнюдь не предрекают неудачную профессиональную карьеру молодым специалистам с ослабленным здоровьем или физическими недостатками, однако дают повод уже сегодня, в период обучения в вузе, серьезно задуматься о будущей профессиональной деятельности. Для этого нужно начать строить свою жизнь по-новому, положив в основу свободного времяпрепровождения занятия физическими упражнениями. Человек, ведущий физически активный, здоровый образ жизни, в состоянии полноценно выполнять любые профессиональные обязанности, возлагаемые на него работодателем в рамках профессии.

Говоря о профессиональной деятельности выпускников высшей школы, мы представляем прежде всего служащих, занимающихся преимущественно интенсивной интеллектуальной деятельностью (с повышенным напряжением внимания, зрения), сопровождающейся малой подвижностью, что зачастую ведет к значительной психической напряженности и усталости. Образование, которое получают выпускники вузов, предполагает именно такую организационную форму их трудовой деятельности. В результате такой характер труда выпускника высшей школы приводит к перегруженности одних функциональных систем организма и недогруженности других,

что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности специалиста. Обычно это умственное перенапряжение, с одной стороны, и снижение мышечного тонуса, застой лимфы в суставах опорно-двигательного аппарата - с другой. Для корректировки этих психофизиологических "перекосов" необходимы как профилактические мероприятия в рабочий период, так и специально выделяемое время в периоды досуга для активного восстановления сил и улучшения самочувствия.

Учебные вопросы

1. Время празднования Игры Олимпиады ?
2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в ...
3. В зимних Олимпийских играх спортсмены СССР дебютировали в...
4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем ...
5. Не является олимпийским видом спорта ...
6. Больше число побед на ЧМ по футболу имеет ...
- 7 Состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей называется.
8. Под физическим развитием понимается...
9. Какого средства физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует:
10. Какой метод не входит в состав специфических методов физического воспитания?
11. ... - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.
12. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая, тактическая.
13. Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?
14. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками
15. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?

16. ... – это постепенный переход физиологических функций в начале мышечной деятельности на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных двигательных действий.
17. Сложнокоординационный вид спорта:
18. Ациклический вид спорта:
19. Циклический вид спорта:

Литература

1. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни “Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида” 2015 йил 4 сентябрь.
2. Ўзбекистон Республикаси Олий таълим муассасаларида жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш концепцияси. ОЎМТВ коллегиясининг 1999- йил мартрдаги қарори.
3. Кошбахтиев И.А. “Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодежи” Т – 1994.
4. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Ўқув услубий кўлланма. Т- 2002.
5. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Ўқув кўлланма, Т. : 2006.
6. Нуримов Р.И. Футбол. Т.: 2005
7. Латипов Р.И ва бошқ. Жисмоний тарбия фанидан услубий кўлланма (бакалавр таълим йўналишлар учун). Т.: ТДПУ. 2008.
8. Акрамов Ж.А. Гандбол. Т.: 2008
9. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Ўқув кўлланма. Т.:2011.
10. Матушно Е.В. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Учебное пособие. К.: 2013.
11. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. Т.: 2005.
12. Мирзакулов И.М. ва бошқ. Валеология. Ўқув услубий кўлланма. Т.: 2008
13. Умаров Д.Х. Средства и методы профессионально – прикладной физической подготовки студентов и учащейся молодежи. Учебно – методическое пособие. Т.: 2010.
14. Царева Л.В. Физическая культура и спорт в программе учебных занятий студентов неспециализированных вузов. Учебное пособие. Х.: 2008.
15. Винулов А.Д. Плавание. М.: 2003.

16. Нормуродов А.Н. , Моргунова И.И., Жисмоний тарбия фанидан намунавий дастур (бакалавр йўналиши учун). Т.: Фан ва технологиялар.2004.

Дополнительная литература

1. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Т-2016

2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик - ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Т-2016

3. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Т-2017

4. Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2004

5. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2012.

6. Т.Т Юнусов., Ю.М. Юнусова.,” Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари бщйича услубий қўлланма. Т.: 2004.

7. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т:2005

Электронные учебные ресурсы

1. www.pedagog.uz

2. www.ziyonet.uz

3. www.edu.uz

4. www.Wada-ama.org

5. www.eurosport.ru/atletics

6. www.sport-atlet.com

7. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/

8. www.gimnastik.ru/athletics

МОДУЛЬ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

2.1. Основы обучения в легкой атлетике

Обучение – это педагогический процесс формирования и совершенствования необходимых знаний, умений и навыков, а также овладение ими.

В процессе обучения учащиеся приобретают специальные знания о технике выполнения упражнения, основные правила разучивания и способы выполнения. Однако успешность обучения зависит не только от специальных знаний, но, а также от прежнего опыта двигательных умений и навыков.

Рассматривая готовность учащегося к обучению необходимо выделить группу основных предпосылок, которые позволяют характеризовать ее.

Первая предпосылка – это физическая подготовленность обучаемого. Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств учеников и, если он недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, необходимо провести курс предварительной физической подготовки.

Вторая предпосылка – это двигательная готовность, в том числе координационная. Быстрота овладения новым двигательным действием зависит от быстроты формирования его ориентировочной основы. Двигательное представление формируется по мере закрепления двигательного опыта и фиксируется в долговременной памяти. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться ориентировочная основа нового действия и соответствующий двигательный навык.

Третья предпосылка - психическая готовность. Ее основой является мотивация учащегося к занятиям физической культурой. Обучение двигательным действиям будет успешным только в том случае, если достижение цели обучения станет доминирующим мотивом занятий.

В процессе обучения решаются следующие основные задачи:

1) подготовить занимающихся к изучению конкретного вида легкой атлетики, т. е. вооружить занимающегося знаниями, умениями и навыками выполнения упражнения относительно простыми движениями, которые необходимы для владения техникой;

2) овладеть основами техники изучаемого легкоатлетического упражнения, а также техникой специально подготовительных упражнений добиваясь при этом прочности умений и навыков, их приспособляемости к изменяющимся условиям;

3) овладеть знаниями, а также умением продемонстрировать технику легкоатлетических упражнений;

4) овладеть основами двигательных умений и навыков, которые в дальнейшем будут необходимы в спортивной, трудовой и бытовой деятельности.

Техника и ее оценка.

Критерием эффективности процесса обучения является степень овладения техникой легкоатлетического упражнения.

Техника – это наиболее эффективный способ выполнения спортивного упражнения с целью достижения наилучшего результата.

Техника спортивного упражнения - это рациональная и эффективная система движений, направленная на организацию взаимодействия внутренних и внешних сил, с целью наиболее полного использования их для достижения высокого результата.

Сущность техники легкоатлетического упражнения заключается в выполнении системы одновременных и последовательных действий при разучивании ее элементов с использованием собственных физических способностей обучающегося для лучшего решения двигательной задачи с наилучшим результатом.

Характеристикой техники является ее эффективность, надежность, экономичность, простота и естественность.

Эффективность и надежность – это максимальное использование физических способностей спортсмена в условиях различных изменений как внутренних, так и внешних.

Экономичность – это экономичное расходование нервных и физических сил, особенно в тех упражнениях, которые требуют длительного выполнения повторяющихся технических движений.

Простота и естественность – это критерии высокого уровня спортивной техники выполняемой естественно и просто, без излишнего напряжения.

Оценка техники.

Оценка уровня освоения техники осуществляется по следующим критериям по нисходящей:

1. Обучающийся не может выполнить упражнение в целом или выполняет его с большим количеством грубых ошибок (оценка 2).

2. Упражнение по общей схеме выполнено правильно, но с отдельными явными ошибками (оценка 3).

3. Упражнение выполнено правильно, но с некоторыми недостатками (оценка 4).

4. Упражнение выполнено ритмично (согласованно), по большой амплитуде, точно, быстро, выдержан акцент на главной фазе (оценка 5).

Оценку техники обучающегося, необходимо сопровождать разъяснением как положительных сторон, так и недостатков. Любая оценка имеет большое воспитательное значение, и, независимо от того хорошая она или плохая, оценка должна стимулировать к дальнейшему прогрессу в обучении.

Физиологическая основа овладения техникой.

В результате повторения одного и того же упражнения многократно создаются условно-рефлекторные связи, т. е. образовывается навык, который обладает рядом важных свойств: 1) автоматизированностью процессов нервно-мышечной координации движений; 2) подчиненностью сознания воле спортсмена; 3) стабильностью (прочностью); 4) подвижностью ([вариативностью](#)).

Процесс обучения строится в соответствии со следующими принципами:

1. Принцип научности - этот принцип предполагает научнообоснованный подход, в решении задач обучения двигательным действиям согласуя его с закономерностями

других смежных наук, таких как физиология, педагогика, психология и др.

2. Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, обучающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

3. Принцип доступности. Этот принцип предполагает, прежде всего, простоту и элементарность выполнения двигательного действия, которое в состоянии выполнить любой обучающийся не зависимости от его возможностей.

4. Принцип наглядности – это создание определенного понятия и образа действия, представление о внешней картине движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники.

5. Принцип системности. Этот принцип предполагает, что двигательное действие, особенно сложное по технике выполнения, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени, т. е. при обучении двигательным действиям они должны иметь оптимальную повторяемость выполнения и оптимальный промежуток времени между ними для восстановления, чтобы сохранить положительные сдвиги от предыдущих действий.

6. Принцип последовательности – этот принцип в процессе обучения заключается в таких правилах как: «от усвоенного – к неусвоенному», «от простого – к сложному», «о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического выполнения двигательного действия».

7. Принцип постепенности – этот принцип напрямую связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий. В процессе обучения этот принцип должен реализовываться по прямолинейно-восходящей линии, чтобы не было скачкообразных колебаний.

8. Принцип индивидуализации – этот принцип в обучении возникает, если обучающиеся имеют различный уровень подготовленности, возрастные или половые различия, анатомо-

физиологические и психологические особенности, а также различную степень реагирования конкретного организма на процесс обучения.

В процессе обучения используются такие методы как:

1. Метод «слова» - рассказ, объяснение, распоряжение, команда и пр.

2. «Наглядный» метод – демонстрация наглядных пособий, плакатов, видеоматериалов, а также демонстрация упражнения в целом.

3. Метод «практического выполнения» - выполнение упражнения непосредственно учащимся.

4. Метод «практической помощи» - оказание помощи педагогом непосредственно при выполнении упражнения.

Типовая схема обучения.

Обучение любому легкоатлетическому упражнению рекомендуется проводить, придерживаясь типовой схемы, которую можно представить в следующем виде, разделив на этапы:

Первый этап: Этап начального разучивания техники (приобретение знаний).

Задача: Создать у занимающихся правильное представление о технике данного легкоатлетического упражнения.

Средства:

1. Объяснение упражнения, указание его основных закономерностей и условия выполнения по правилам соревнований.

2. Совершенный показ техники упражнения.

3. Иллюстрация техники упражнения различными наглядными пособиями и указания о способах овладения упражнением.

4. Подготовительные упражнения, позволяющие составить представление о технике изучаемого упражнения.

Второй этап: Этап углубленного разучивания техники (реализация умения и появление навыка).

Задача: Овладеть техникой основного звена упражнения, его деталями и техникой упражнения в целом.

Средства:

1. Специальные подготовительные упражнения для овладения основным звеном.

2. Изучаемое упражнение в упрощенном виде, с сосредоточением внимания занимающихся на главной фазе.

3. Изучаемое упражнение в упрощенном виде, с сосредоточением внимания занимающихся на основные стороны движения в деталях.

4. Изучение упражнения в целом, применительно к условиям соревнований.

Третий этап: Этап совершенствования техники (закрепление навыка).

Задача: Уточнить индивидуальные особенности техники и определить пути дальнейшего совершенствования.

Средства:

1. Выполнение изучаемого упражнения различными вариантами и выбор индивидуально лучшего.

2. Выполнение упражнения на результат с оценкой техники движения.

3. Определение индивидуальных заданий для достижения более высокого спортивного результата в изучаемом виде.

Предлагаемое разделение обучения осуществляется в зависимости от этапа обучения, определяется преимущественное направление в решении тех или иных задач обучения и используемых средств.

Формы занятий легкой атлетикой.

К формам занятий легкой атлетикой относятся: урок, секционные занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования и самостоятельные занятия.

Основной формой обучения легкоатлетическим упражнениям является урок. Урок легкой атлетики делится на три части: подготовительная, основная и заключительная. Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи.

Подготовительная часть урока.

Цель – подготовка организма учащихся к решению задач основной части занятия.

Задачи подготовительной части:

1) организация группы, сообщение цели и задач занятия, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, освоение строевых навыков, улучшение осанки;

2) усиление обмена вещества и вегетативных функций организма, обеспечение оптимальной эластичности мышц и суставов двигательного аппарата;

3) специальная подготовка в соответствии с предстоящим содержанием занятия.

Основная часть урока.

Цель – обучение технике легкоатлетических упражнений через формирование специальных знаний, а также развитие физических качеств и двигательных способностей.

Задачи основной части:

1) улучшение деятельности функциональных систем организма, повышение уровня физического развития и подготовки занимающихся к физическим нагрузкам;

2) овладение техникой изучаемых видов легкой атлетики, развитие физических качеств и двигательных способностей;

3) морально-волевая подготовка.

Заключительная часть урока.

Цель – приведение организма учащихся в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Задачи заключительной части:

1) способствовать снижению деятельности органов дыхания, кровообращения, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или отдыху;

2) подвести итоги занятия и оценить деятельность учащихся;

3) определить содержание домашнего задания, организованно покинуть место проведения занятия.

Меры безопасности на занятиях легкой атлетики.

При проведении занятий по обучению технике отдельным видам легкой атлетики необходимо соблюдать [технику безопасности](#), заключающуюся в следующем:

а) перед проведением занятий по бегу выровнять неровности беговой дорожки, проводить бег необходимо только в одном направлении;

б) на занятиях по барьерному бегу проверять правильность расстановки барьеров;

в) на занятиях по прыжкам необходимо, чтобы место приземления было вскопано и выровнено, а место разбега было ровным и сухим;

г) на занятиях по метанию не допускать встречных метаний, выдерживать безопасный интервал между занимающимися, устанавливать очередность выбрасывания снаряда, проверять исправности инвентаря и предохранительных заграждений.

2.2. «Основы техники спортивной ходьбы и бега»

Техника в спорте – это способ выполнения какого-либо упражнения. Любое упражнение, в том числе и легкоатлетическое, можно выполнять несколькими способами. По своим кинематическим характеристикам различные способы могут значительно отличаться один от другого, однако основы у них остаются общими.

К технике относится не только форма движения (направление, амплитуда, темп), но и его качество, сущность – чередования усилий, смена скоростей, ритм, т. е. все то, что вытекает из взаимодействия внутренних и внешних сил. Любое перемещение человека возможно лишь в результате взаимодействия внутренних и внешних сил и подчиненно определенным физическим законам.

При выполнении любого легкоатлетического упражнения помимо требований, предъявляемых правилами соревнований, спортсмены руководствуются главными критериями – экономичностью и эффективностью.

На примере любого вида легкой атлетики можно проследить эволюцию его техники, применение все более рациональных способов движений, обеспечивающих непрерывный рост спортивных результатов.

Чем совершеннее техника, тем полнее будут использованы физические возможности спортсмена и тем выше будут спортивные достижения.

Однако в настоящее время в процессе обучения и тренировки применяются не только совершенная техника, наиболее эффективные способы, но и менее эффективные, зато более простые способы.

Таким образом под совершенной техникой понимают наиболее рациональный и эффективный способ выполнения

спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего спортивного результата.

На начальных этапах обучения и спортивной подготовки также применяют более простые менее рациональные способы техники спортивных упражнений, в частности это объясняется прикладностью этих способов.

Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека. Характеризуется циклическими и постоянно повторяющимися движениями, выполняемыми отталкиванием от грунта.

Основной задачей ходьбы и бега является преодоление дистанции за наименьшее время. Ходьбы и бега имеют сходства и различие. Разница между ходьбой и бегом заключается в том, что при ходьбе спортсмен все время имеет контакт с землей. При беге же после отталкивания следует фаза полета, которая оканчивается приземлением.

Шаг одной и затем другой ногой, т. е. двойной шаг в ходьбе и беге, образует – цикл двойного шага.

Цикл двойного шага можно проследить с момента отталкивания до момента следующего отталкивания. С момента отталкивания до момента исходного положения означает конец одного и начало другого цикла.

Рассмотрим цикличность движения в ходьбе.

Фазы ходьбы. Необходимо отметить, что в ходьбе опора о грунт осуществляется то одной, то другой ногой, то одновременно обеими ногами. Каждая нога в ходьбе бывает опорной или маховой.

В ходьбе каждый цикл движения состоит из двух периодов одиночной опоры (правой и левой ногой) и двух периодов двойной опоры.

Каждый период состоит из фаз и моментов.

Период опоры – длится с момента приземления до отрыва ноги после отталкивания. В опорном периоде для каждой ноги выделяется две фазы – переднего и заднего толка.

Фаза переднего толчка – начинается с момента постановки ноги на грунт впереди проекции ОЦМ и длится до момента вертикали.

Фаза заднего толчка – главная фаза, начинается с момента вертикали и длится до конца опорного периода, т. е. до отрыва стопы от грунта.

При отталкивании от грунта все части тела получают ускорение.

Моменты в ходьбе это постановка левой ноги при передней опоры, отрыв правой ноги при заднем шаге, момент прохождения вертикали маховой и опорной ноги, отрыв левой ноги, постановка правой ноги, вертикаль.

Движения рук и ног при ходьбе и беге перекрестные. Они движутся вперед-внутри и назад-наружу согнутые в локтевых суставах.

Плечо и таз при ходьбе совершают встречные движения, а ОЦМ тела при ходьбе совершает вертикальные и горизонтальные колебания с амплитудой несколько сантиметров.

Фазы бега. В беге циклично чередуется период опоры и период полета.

С момента постановки ноги начинается фаза передней опоры.

Момент вертикали опорной ноги (маховой) – опорная нога проходит вертикальное положение.

Фаза отталкивания или фаза задней опоры – опорная нога начинает активно отталкиваться.

Фаза передней и задней опоры образуют период опоры.

После отрыва ноги от грунта начинается период полета или приземления. Фазы заднего шага и фазы переднего шага разделяются моментом вертикали маховой ноги.

Таким образом, для ходьбы характерно двухопорное положение, а для бега фаза полета. Ходьба отличается также от бега длительностью фаз, скоростью, и амплитудой движений в суставах, работой мышц. В беге отсутствует постоянное опорное положение.

В беге, как и в ходьбе, длина шага (L) и частота шагов (n) связаны соотношением $V = L \cdot n$, где V – скорость бега. Во время бега спортсмен может менять длину и частоту шагов сохраняя неизменной скорости движения.

Частота и длина шагов различна у разных спортсменов, хотя они могут бежать с одной и той же скоростью. Общей закономерностью является следующее: с увеличением длины

дистанции и с уменьшением скорости длина шага уменьшается. У спринтеров длина шага может достигать 2,5 м, а у марафонцев не превышает 1,5 м. Для того чтобы увеличить длину шага при данной скорости, необходимо увеличить силу отталкивания, т. е. длина шага зависит также от силы отталкивания. Это требует дополнительных энергетических затрат. Выигрыш в том, что при увеличении длины шага увеличивается время отдыха для мышц.

Каждый спортсмен стремится приобрести такое соотношение длины шага и частоты, при котором данную скорость можно было бы поддерживать максимально длительное время.

В ходьбе и беге имеется прямая зависимость между скоростью перемещения человека, длиной и частотой шага.

Способ передвижения	Длина шаг (см)	Частота шага	Скорость (м/с)
Обычная ходьба	70-85	120-150	1,7-1,8
Спортивная ходьба	115-120	200-220	4-5
Спортивный бег	220-250	270-300	41-11,5

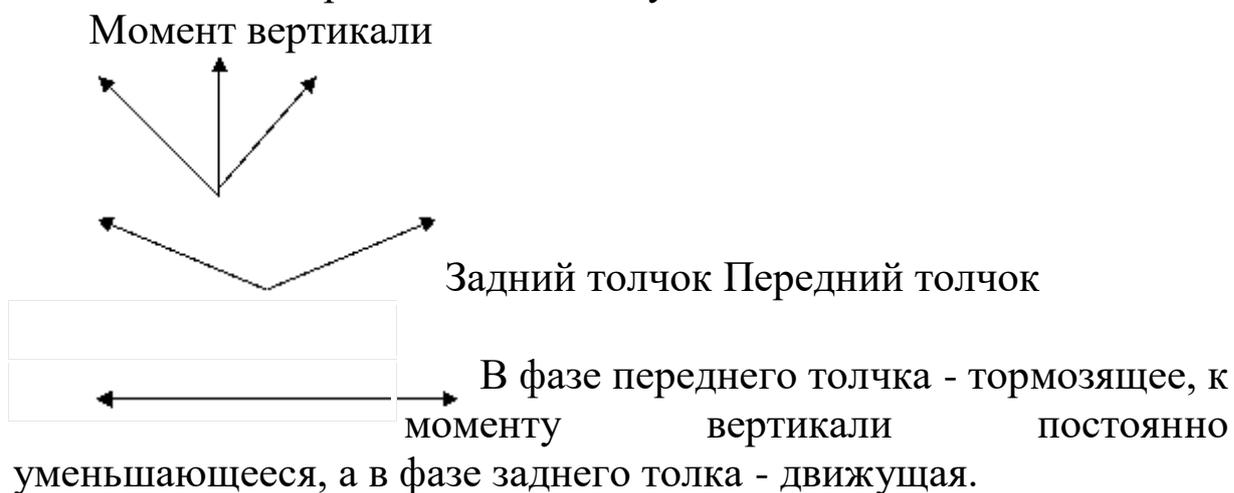
Чем длинней шаг и выше частота шагов, тем больше скорость. Для достижения лучших результатов в ходьбе и беге необходимо концентрировать мышечные усилия в фазе отталкивания, а в фазе маха создавать условия для отдыха ведущим мышечным группам. Во время ходьбы и бега сохранение постоянного темпа и длины шага более эффективно для достижения максимального результата. Но не всегда это выгодно. В соревнованиях бегуну и скороходу приходится для решения тактических задач менять скорость бега, особенно темп шагов.

Ходьба и бег происходит в результате взаимодействия внутренних и внешних сил. К внутренним силам относятся силы, которые возникают в двигательном аппарате при сокращении мышц, к внешним – силы тяжести, сопротивление среды и реакция опоры.

Силы тяжести (Р) – действует постоянно и всегда направленно вертикально вниз, независимо от того, находится человек в покое или в движении, опирается на землю или летит в воздухе.

Реакция опоры (R) – величина переменная, появляется при касании грунта и зависит от веса и от сопротивления спортсмена, она действует в период постановки ноги на грунт, при этом направление непрерывно изменяется в зависимости от моментов и фаз опорного периода.

Это можно представить в следующем виде:



Появление фазы полета можно объяснить следующим образом. Любая сила, действующая на грунт, вызывает противодействие.

Проекция ОЦМ при ходьбе и беге.

В ходьбе и беге наблюдается вертикальное и боковое колебание ОЦМ. В момент вертикали ОЦМ находится непосредственно над площадью опоры. Пройдя момент вертикали перемещается вперед. ОЦМ имеет вертикальные колебания при беге 8-12 см, а при ходьбе 4-6 см. Боковые колебания ОЦМ происходят при его переносе с одной ноги на другую.

Наивысшая точка траектории движения ОЦМ в период полета, а наименьшая в момент вертикали опорного периода. Колебания ОЦМ в основном зависят также от постановки стопы на грунт.

Положение тела. Наклон тела не должен превышать - 85°. Большой наклон вперед сокращает длину шага. Голова держится прямо, подбородок опущен, взгляд направлен вперед.

Движения ног. Главная и важная фаза при беге – это отталкивание. Начинается с момента прохода через положение вертикали, сопровождается махом свободной ноги в направлении

вперед-вверх. Эффективность отталкивания тем больше, чем согласованней движения толчковой и маховой ноги. Интенсивная работа рук в некоторой степени способствует отталкиванию и выносу маховой ноги.

Приземление совершается на согнутую в коленном суставе ногу, на переднюю часть стопы. Согнутая нога смягчает удар о грунт и уменьшает его тормозящее действие в момент приземления. Степень сгибания ноги и место постановки ее зависит от скорости бега.

Движение рук. Движение рук при беге происходит в строгом соответствии с движениями ног и туловища. Основное назначение этих движений – поддержать устойчивое положение тела. Руки при беге держат согнутыми в локтевых суставах примерно под прямым углом. Руки двигаются плавно, мягко, маятникообразно.

Спортивный бег можно разделить на два вида бега - бег на быстроту (бег на короткие дистанции - спринт) и бег на выносливость (бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции).

Основная задача бегуна на любую дистанцию это пробежать ее за наименьшее время. Однако при беге на короткие дистанции техника бега должна обеспечивать наивысшую амплитуду и быстроту движения, а при беге на выносливость техника должна способствовать экономичному, но эффективному выполнению движений.

В технике спортивного бега выделяют отдельные фазы: положение бегуна на старте, старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование и бег после финиша.

Бег на любую дистанцию начинается со старта. На старте бегун занимает выгодное для себя положение у стартовой линии. В беге на короткие дистанции используется разновидности низкого старта. В других видах бега применяется высокий старт. Во время старта бегун для быстрого набора скорости выполняет движения с сильным наклоном туловища вперед (особенно в спринте).

Первые шаги со старта выполняются на передней части стопы. Нога ставится вблизи проекции ОЦМ. Постепенно спортсмен усиливает силу отталкивания и набирает скорость за

счет быстрой постановки стопы и увеличения длины шага. Стопа на грунт ставится быстро и упруго с последующим активным отталкиванием. Энергичное движение руками активизирует движение ног (частоту шагов), а также увеличивает силу отталкивания.

При переходе к бегу на дистанции бегун постепенно уменьшает наклон туловища вперед и переходит к технике обычного махового бегового шага.

Особенности техники во всех фазах бега зависят от длины дистанции и подготовленности бегуна.

Бег на короткие дистанции (спринт). В беге на короткие дистанции для выполнения старта применяются стартовые колодки и различные варианты старта: обычный, растянутый и сближенный.

Впервые низкий старт применил американский спортсмен победитель I Олимпийских игр современности – Томас Брек.

Во всех вариантах низкого старта подается три команды: «На старт!», «Внимание!» и «Марш!». По команде «На старт!» бегун выходит вперед стартовых колодок, устанавливает толчковую ногу на впереди стоящую колодку и, сгибая ее, устанавливает маховую ногу взади стоящую колодку. Опускается на колено маховой ноги, устанавливает руки перед стартовой линией на ширину плеч. Плечи при этом должны быть выведены вперед площади опоры рук. Спина прямая, взгляд направлен вниз, перед собой, на дорожку.

По команде «Внимание!» бегун выпрямляет ноги настолько, чтобы таз оказался несколько выше плеч, но голова не должна изменять своего положения по отношению к туловищу.

По команде «Марш!» бег начинается с отталкивания двумя ногами от колодок. Направление усилия выпрямляющихся ног под более острым углом, что позволяет начать бег с наибольшим ускорением и быстрее достичь максимальной скорости. Маховая нога после окончания выпрямления быстро выносит вперед, бедро образует острый угол с туловищем.

Длительное сохранение наклонного положения при беге на короткие дистанции позволяет бурно наращивать скорость. Наклон туловища уменьшается постепенно (25-30 м) и доходит до 7° от вертикали. Скорость увеличивается до середины

дистанции 50-56 м, а потом необходимо удержать ее до конца дистанции. Спортсмен высокого класса достигает скорости – 11-12 м/с, а начинающий – 7,5-9 м/с.

При финишировании в беге на короткие дистанции применяются различные способы такие как: бросок грудью, заход правым или левым плечом.

Бег на 200 м и более производится по повороту дорожки. При беге по повороту дорожки туловище следует наклонять к центру поворота. Это связано с возникающей центробежной силой, величина которой повышается при росте повышении скорости бега и уменьшением радиуса поворота.

Трудности бега по повороту дорожки не позволяют добиться скорости, равной максимальной при беге по прямой.

Старт в беге на 200, 400 и 800 м (по отдельным дорожкам) производится на повороте дорожки, что осложняет технику бега.

Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции меньшим наклоном туловища вперед, и меньшей амплитудой движения рук и ног.

При беге на 800 м и более, применяется высокий старт.

Каждая дистанция заканчивается финишированием. При финише спортсмен стремится по возможности ускорить набегание или поддержать набранную высокую скорость, или делает заключительные усилия на последних шагах, чтобы первым коснуться финишной ленточки бросковым движением.

Разновидности бега на выносливость – кроссовый бег, в котором спортсмену приходится бежать по пересеченной местности. На дистанции встречаются различные препятствия, поэтому техника бега имеет свои особенности. При беге на крутых склонах нога ставится с пятки, туловище несколько отклонено назад, а во время бега на подъем, нога ставится с передней части стопы, туловище больше наклонено вперед. Встречающиеся препятствия преодолеваются различными способами (перепрыгивая, перелазивая, наступая на препятствие и пр.).

Первые соревнования состоялись во Франции в 1892 г. по маршруту Париж – Бельфор (496 км). Победил Раможе со временем 100 часов 5 минут. В 1908 г. спортивная ходьба

включена в программу Олимпийских игр. Основными и олимпийскими дистанциями являются у мужчин 20-50 км, у женщин 5-10 км. У юношей 15-16 лет соревнуются на дистанциях в 1,3 и 5 км, юноши 17-18 лет – на 3,5 и 10 км.

Техника спортивной ходьбы значительно отличается от техники обычной ходьбы. Это отличие заключается, прежде всего, в более энергичном отталкивании, в поворотах таза вокруг вертикальной оси, в постановке выпрямленной в коленном суставе ноги, в более энергичной работе руками.

Главное требование к технике спортивной ходьбы – непрерывный контакт скорохода с землей и выпрямление опорной ноги.

2.3. Основы техники прыжков

Прыжок – это способ преодоления расстояния с помощью акцентированной фазы полета. В легкой атлетике имеется четыре вида прыжков: прыжок в длину, в высоту, тройной и с шестом. Раньше только мужчины соревновались во всех четырех видах прыжков. В 80-х гг. XX в. женщины также стали соревноваться в четырех видах прыжков, до этого они выступали только в двух видах: в прыжках в длину и в высоту.

Все легкоатлетические прыжки можно разделить на две группы: 1) прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и 2) прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину и тройной прыжок).

Легкоатлетические прыжки также можно классифицировать как соревновательные прыжки - оба вида выше перечисленных прыжков; и как различные прыжки, имеющие тренирующее значение, - прыжок с места, многократные прыжки, спрыгивания в глубину и выпрыгивание и т. п.

Цель легкоатлетических прыжков – прыгнуть как можно дальше или выше. Прыжок однократное упражнение, в котором нет повторяющихся частей и фаз движения. Характерной его особенностью является полет. Дальность и высота полета тела зависит от начальной скорости ОЦМ прыгуна и угла вылета.

Составные части прыжка и факторы определяющие дальности прыжка.

Как целостное действие прыжок можно разделить на составные части:

- разбег и подготовка к отталкиванию - от начала движения до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания;

- отталкивание - с момента постановки толчковой ноги до момента отрыва ее от места отталкивания;

- полет - с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания до соприкосновения с местом приземления;

- приземление - с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела.

Разбег и подготовка к отталкиванию. Все легкоатлетические прыжки имеют свои особенности в разбеге, но также имеют определенные общие черты.

Основные задачи разбега - придать телу прыгуна оптимальную скорость разбега, соответствующую прыжку, и создать оптимальные условия для фазы отталкивания. Почти во всех видах прыжки имеют прямолинейную форму, кроме прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп», где последние шаги выполняются по дуге.

Разбег имеет циклическую структуру движения до начала подготовки к отталкиванию, в которой беговые движения несколько отличаются от движений в разбеге.

Начало разбега должно быть привычным, всегда одинаковым. Задача прыгуна в разбеге - не только набрать оптимальную скорость, но и точно попасть на место отталкивания толчковой ногой, поэтому разбег, его ритм и все движения должны быть постоянными.

Можно выделить два варианта разбега: 1) равноускоренный разбег и 2) разбег с поддержанием скорости. Применение того или иного варианта разбега зависит от индивидуальных особенностей прыгуна.

Отличительные особенности последней части разбега (подготовка к отталкиванию) зависят от вида прыжка. Общая отличительная черта - увеличение скорости разбега и движений звеньев тела на этом отрезке разбега, так называемое набегание.

В прыжках в длину с разбега и тройном прыжке с разбега при подготовке к отталкиванию происходит некоторое уменьшение длины последних шагов и увеличение их частоты.

В прыжках с шестом при подготовке к отталкиванию происходит выведение шеста вперед и также увеличение частоты шагов с одновременным уменьшением длины шага.

В прыжках в высоту с разбега этот этап зависит от стиля прыжка. Во всех стилях прыжка, имеющих прямолинейный разбег («перешагивание», «волна», «перекат», «перекидной»), подготовка к отталкиванию происходит на последних двух шагах, когда маховая нога делает более длинный шаг, тем самым снижая ОЦМ, а толчковая нога делает более короткий быстрый шаг, при этом плечи прыгуна отводятся назад за проекцию ОЦМ. В прыжке «фосбюри-флоп» подготовка к отталкиванию начинается на последних четырех шагах, выполняемых по дуге с отклонением корпуса тела в сторону от планки, где последний шаг - несколько короче, а частота шагов увеличивается.

Очень важно наиболее эффективно выполнить технику подготовки к отталкиванию последней части разбега. Скорость разбега и скорость отталкивания взаимосвязаны между собой. Необходимо, чтобы между последними шагами и отталкиванием не было никакой остановки или замедления движений, никакой потери скорости.

Отталкивание - основная фаза любого прыжка. Задача отталкивания сводится к изменению направления движения ОЦМ прыгуна. В прыжках эта фаза наиболее кратковременная и в то же время наиболее важная и активная. Фазу отталкивания можно разделить на две части: 1) создающую и 2) созидующую.

Первая часть создает условия для изменения вектора скорости, а вторая реализует эти условия, т. е. созидает сам прыжок, его результат.

В первой части отталкивания происходит увеличение сил давления на опору за счет горизонтальной скорости и стопорящего движения толчковой ноги, инерционных сил движений маховой ноги и рук; наблюдается снижение ОЦМ (величина снижения зависит от вида прыжка); выполняется растягивание напряженных мышц и связок, которые участвуют в последующей части.

Во второй, созидающей, части вследствие увеличения сил реакции опоры происходит изменение вектора скорости движения тела прыгуна; снижаются силы давления на опору, ближе к окончанию отталкивания; растянутые мышцы и связки передают свою энергию телу прыгуна; инерционные силы движений маховой ноги и рук также принимают участие в изменении вектора скорости движения. Все эти факторы создают начальную скорость вылета ОЦМ прыгуна.

Начальная скорость ОЦМ прыгуна определяется в момент отрыва толчковой ноги от места отталкивания и зависит от: горизонтальной скорости разбега; величины мышечных усилий в момент перевода горизонтальной скорости в вертикальную; времени действия этих усилий; угла постановки толчковой ноги.

Характеризуя величину мышечных усилий в момент перевода части горизонтальной скорости в вертикальную, необходимо сказать не о чистой величине усилий, а об импульсе силы, т. е. величине усилий в единицу времени. Чем больше величина мышечных усилий и меньше время их проявления, тем выше импульс силы, который характеризует взрывную силу мышц. Таким образом, чтобы повысить результат в прыжках, необходимо развивать не просто силу мышц ног, а взрывную силу, характеризующуюся импульсом силы.

Другим фактором, определяющим эффективность перевода горизонтальной скорости в вертикальную, является угол постановки толчковой ноги. Во всех прыжках на место отталкивания нога ставится быстро, энергично и жестко, в момент соприкосновения стопы с опорой она должна быть выпрямлена в коленном суставе. Приблизительно угол постановки толчковой ноги определяется по продольной оси ноги, соединяющей место постановки и ОЦМ с линией поверхности. В прыжках в высоту он наименьший, далее, по возрастанию, идут тройные прыжки и прыжки в длину, наибольший угол - в прыжках с шестом с разбега.

Чем больше надо перевести горизонтальную скорость в вертикальную, тем угол постановки ноги меньше (острее), нога ставится дальше от проекции ОЦМ. Жесткая и быстрая постановка выпрямленной толчковой ноги связана еще и с тем, что прямая нога легче переносит большую нагрузку, тем более

что давление на опору в первой части отталкивания превышает в несколько раз вес тела прыгуна. В момент постановки мышцы ноги напряжены, что способствует упругой амортизации и более эффективному растягиванию упругих компонентов мышц с последующей отдачей (во второй части) энергии упругой деформации телу прыгуна.

Полет. После отталкивания прыгун отделяется от земли, и его ОЦМ описывает определенную траекторию полета.

Траектория зависит от угла вылета, начальной скорости и сопротивления воздуха.

Угол вылета образуется вектором начальной скорости полетной фазы и линией горизонта. Он образуется в момент отрыва толчковой ноги от места отталкивания. В результате отталкивания прыгун приобретает вертикальную скорость составляющую скорости полета, которая может быть определена по формуле:

$$V_{\text{верт.}} = \sqrt{2g \cdot H},$$

где g – ускорение силы тяжести, H – высота подъема ОЦМ в полете.

Сопротивление воздуха в полетной фазе прыжков, если нет сильного встречного ветра, незначительно, поэтому его можно не учитывать.

Фаза полета в прыжка является безопорной, кроме прыжка с шестом, где полет делится на две части: опорную и безопорную.

В фазе полета прыгун не может изменить траекторию движения ОЦМ, которая задается в фазе отталкивания, но может изменять положения звеньев тела относительно ОЦМ.

Для чего прыгун выполняет различные движения руками, ногами, изменяет положение тела в воздухе. Например, в прыжках в высоту спортсмен своими движениями создает оптимальные условия для преодоления планки. В прыжках с шестом в первой опорной части - это создание оптимальных условий для сгибания и разгибания шеста. Во второй безопорной части - создание оптимальных условий для преодоления планки. В прыжках в длину - сохранение равновесия в полете и создание оптимальных условий для приземления. В тройном прыжке - сохранение равновесия и создание оптимальных условий для

последующего отталкивания, а в последнем прыжке та же цель, что и в прыжках в длину.

Приземление. Каждый прыжок завершается фазой приземления. Задачи любого приземления это создание безопасных условий спортсмену и возможности улучшения спортивного результата (прыжок в длину и тройной прыжок).

Тело прыгуна в момент приземления испытывает сильное ударное воздействие, которое приходится не только на звенья тела, непосредственно соприкасающиеся с местом приземления, но и на дистальные, наиболее удаленные от него звенья. Такому же ударному воздействию подвергаются и внутренние органы, что может привести к различного рода нарушениям их жизнедеятельности и заболеваниям.

Необходимо снизить вредное воздействие этого фактора. Здесь два пути: первый - улучшение места приземления; второй - овладение оптимальной техникой приземления.

Первый путь получил свое отражение в прыжках в высоту и с шестом. С применением поролоновых подушек и место приземления стало значительно мягче, возросли результаты, появился новый вид в прыжках в высоту («фосбюри-флоп»), появились фибerglassовые шесты.

Более консервативное место приземления осталось в прыжках в длину и в тройном прыжке. Не смотря на рост результатов приземление осуществляют в яму с песком, но тут нашел свое отражение второй путь - создание оптимальных условий для приземления и рациональная техника приземления, за счет падения под углом к плоскости песка, а также за счет амортизирующего сгибания в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах при нарастающем напряжении мышц.

2.4. Основы техники метаний

Метание – это упражнение в толкании или бросании специальных снарядов на дальность (форма, размер и вес снаряда строго регламентированы международными правилами соревнований).

В зависимости от способа выполнения, легкоатлетические метания делятся на три вида: 1) бросок из-за головы над плечом

(копье, граната); 2) бросок с поворотами (диск, молот); 3) толчок (ядро).

Метания также можно разделить на две группы: метание и толкание снарядов, не обладающих аэродинамическими свойствами, и метание снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами.

Метание копья (гранаты, малого мяча) – смешанный вид (циклический и ациклический), требующий от занимающегося проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации. Метание выполняется с прямого разбега, преимущественно на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска и молота – ациклические виды, требующие от занимающегося проявления силовых и скоростно-силовых качеств, а также гибкости и координации. Метания выполняются из круга (с ограниченного пространства), преимущественно на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра – ациклический вид, требующий от занимающегося проявления силовых и скоростно-силовых качеств, а также координации. Выполняется толкание из круга (с ограниченного пространства).

Основной целью спортивных метаний является дальность полета снаряда, однако падение снаряда должно быть в зоне, которая установлена правилами соревнований.

Легкоатлетические метания по структуре являются одноактными или ациклическими упражнениями. Метания различны только по внешней картине движений метателя, основы же техники всех метаний состоят из следующих факторов:

1) начальная скорость вылета снаряда, т. е. скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя;

2) угол вылета - это угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта;

3) высота выпуска снаряда - это расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора;

4) сопротивление воздушной среды;

5) угол местности - это угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом.

Эти факторы присущи всем метаниям, и, по сути, у них одна цель - придание снаряду наибольшей скорости вылета, которая является одним из основных факторов дальности полета снаряда. Дальность полета снаряда определяется по формуле:

$$L = \frac{V^2 \cdot \sin 2\alpha}{g},$$

где

V - начальная скорость вылета снаряда; α - угол вылета; g - ускорение свободного падения.

Для снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами, рассматриваются дополнительные факторы: угол атаки, лобовое сопротивление и вращательный момент.

1 фактор – начальная скорость вылета снаряда.

Скорость, которая придается снаряду, зависит от величины мышечных усилий или от величины проявления силы. Сначала на более длинном пути разбега за счет меньших мышечных усилий придается скорость системе «спортсмен-снаряд», а затем на его коротком отрезке в финальном усилии прилагается максимальная мощность для увеличения скорости снаряда.

2 фактор – угол вылета снаряда.

Угол вылета снаряда является одним из основных факторов, определяющих результативность в метаниях. С точки зрения механики оптимальный угол вылета снаряда - 45° (в безвоздушном пространстве и без воздействия каких-либо других сил). В реальной жизни угол вылета снаряда различен во всех видах метаний, он отличается по половому признаку метателя и весу снаряда.

В легкоатлетических метаниях угол вылета снаряда зависит от: начальной скорости вылета снаряда; высоты выпуска снаряда; аэродинамических свойств снаряда; скорости разбега; состояния атмосферы (направление и скорость ветра).

Угол вылета в толкании ядра колеблется от 38° до 42° , наиболее оптимальным является угол в 40° , дальнейшее увеличение угла обозначенных выше границ, приводит к снижению результата.

Угол вылета в метании диска: у женщин - $33-35^\circ$, у мужчин - от 36 до 39° . Это, можно объяснить разным весом снарядов,

различной скоростью вылета и разной площадью поверхности снаряда.

Оптимальный угол вылета в метании копья находится в пределах от 27 до 30° для планирующего копья, т. е. старого образца. С введением копья со смещенным центром тяжести угол увеличился до 33-36°.

Угол вылета в метании гранаты находится в пределах 40-42°.

В метании молота самый большой угол вылета - 44°. Это можно объяснить большой массой снаряда и большой начальной скоростью вылета.

При увеличении скорости разбега угол вылета снаряда во всех видах метаний незначительно повышается, кроме метания диска, где, наоборот, угол вылета понижается.

3 фактор – высота выпуска снаряда.

Высота выпуска снаряда также оказывает влияние на результат в метаниях: чем выше высота, тем дальше летит снаряд, поэтому при спортивном отборе в метании необходимо учитывать не только силовые возможности, но и рост, и длину рук спортсменов.

4 фактор - сопротивление воздушной среды.

При метаниях молота, гранаты, малого мяча и толкании ядра сопротивление воздушной среды мало и постоянно, поэтому их значение обычно не учитывается. А при метании копья и диска, т. е. снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами, воздушная среда оказывает существенное влияние на результат.

Аэродинамические свойства диска примерно в 4,5 раза лучше, чем копья. В полете эти снаряды вращаются: копьё - вокруг своей продольной оси, а диск - вокруг вертикальной оси. Копьё совершает примерно 25 оборотов, что недостаточно для появления гироскопического момента, но эта скорость вращения стабилизирует положение копья в полете. При полете диска вращение его создает гироскопический момент (эффект крыла), который противодействует повороту диска вокруг вертикальной оси и стабилизирует его положение в воздухе.

В полете возникает сила лобового сопротивления, которая характеризуется отношением площади поперечного сечения снаряда к силе и скорости набегающего потока воздуха. Набегающий поток воздуха давит на площадь поперечного

сечения снаряда, обтекая его. С противоположной стороны возникает область пониженного давления, характеризующая подъемную силу, величина которой будет зависеть от скорости набегающего потока воздуха и угла атаки снаряда. В метании копья и диска подъемная сила превышает лобовое сопротивление, увеличивая тем самым дальность полета снаряда. В метании копья оптимальный угол атаки находится в пределах 2-10°.

Угол атаки может быть отрицательным и положительным. При встречном ветре необходимо уменьшать угол атаки, тем самым, уменьшая силу лобового сопротивления. При метании женского диска встречный ветер требует большего снижения угла вылета, чем при метании мужского диска.

Метая диск при попутном ветре угол атаки наоборот необходимо повышать до 44°, создавая тем самым диску свойства паруса. Дальность метания снаряда будет влиять на угол вылета: чем дальше летит снаряд, тем больше угол вылета.

Во всех видах метания, кроме толкания ядра, сила воздействия на снаряд (сила лобового сопротивления) не влияет на угол вылета. При толкании ядра, чем меньше сила воздействия на снаряд, тем больше угол вылета, и наоборот.

В легкой атлетике целостное действие метания можно условно разделить на четыре фазы:

- держание снаряда;
- подготовка к разбегу и разбег;
- финальное усилие;
- торможение после выпуска снаряда.

Держание снаряда. Задача этой части метания – держать снаряд так, чтобы выполнить метание свободно, с оптимальной амплитудой движения. Правильное держание должно способствовать передаче метателем снаряду силы для его движения по наибольшему пути в нужном направлении, а также выбрасыванию снаряда с наибольшей скоростью.

Подготовка к разбегу и разбег. Основная задача этой части – сообщение системе «метатель-снаряд» оптимальной начальной скорости. Под оптимальной скоростью в данном случае понимается наибольшая скорость, при которой метатель в

состоянии контролировать свои действия для создания благоприятных условий при выполнении финального усилия.

В легкоатлетических метаниях разбег выполняется следующим образом: 1) поступательным движением (граната, копье, ядро); 2) вращательно-поступательным движением (диск, молот, ядро).

В поступательном движении скорость системы «метатель - снаряд» достигается или при разбеге в форме бега (копье и граната) или в форме скачка (ядро); во вращательно-поступательном – в форме одного поворота (диск, ядро) или нескольких поворотов (молот).

Во время разбега, системе «метатель-снаряд» придается предварительная скорость, которая в разных видах метаний будет различна (в толкании ядра - 2-3 м/с; в метании копья и диска - 7-8 м/с; в метании молота - 23 м/с). Следует помнить, что в толкании ядра и метании копья определяется линейная скорость, а в метании диска и молота - угловая скорость.

В метаниях одним из основных правил является то, что для придания скорости системе «метатель-снаряд» необходимо данный снаряд «вести» за собой, а не «идти» за ним. Иными словами, движению снаряда должна предшествовать последовательная цепочка мышечных усилий, создающих опережающее движение.

Разбег заканчивается подготовкой к финальному усилию. Основная задача этой части метания – при минимальной потере горизонтальной скорости движения снаряда ускоренным движением отдельных частей тела растянуть мышцы всех звеньев тела так, чтобы создать условия для их последовательного сокращения, тем самым придти в такое положение, чтобы снаряд оказался на возможно большем расстоянии от предполагаемой точки вылета, т. е. увеличить путь разгона снаряда и создать наиболее благоприятные условия для выполнения финального усилия.

Финальное усилие. Задача этой части метания сообщение снаряду максимальной скорости вылета под оптимальным углом при правильном его расположении в пространстве. Эта задача выполняется за счет быстрого, строго последовательного сокращения мышц, прежде всего мышц ног.

В финальном усилии спортсмен должен выполнять движение по определенному пути, не отклоняясь от него, это необходимо для того чтобы вектор предварительной скорости системы «метатель-снаряд» совпал с вектором начальной скорости вылета снаряда. В практике это называют «попасть в снаряд», характеризуя тем самым техническую подготовленность метателя.

Во время финального усилия предварительная скорость увеличивается и осуществляется передача количества движений системы «метатель-снаряд» непосредственно снаряду. При этом скорость снаряда в финальной части в метании копья и толкании ядра увеличивается в 4-5 раз, в метании диска - в 2 раза, а в метании молота в фазе предварительного раскручивания снаряда скорость в 4-5 раз выше окончательной. В метании молота инерция движения раскрученного снаряда настолько велика, что спортсмен за счет собственных мышечных усилий не может существенно влиять на скорость снаряда и почти все его усилия направлены на поддержание скорости и создание оптимальных условий для его выпуска.

Торможение после выпуска снаряда. Задача этой части – погасить продолжающееся инерционное движение метателя с целью не нарушить правила соревнований.

Реализация всех перечисленных в начале факторов, влияющих на результат в метании возможно при условии достижения высокой физической и технической подготовленности. В свою очередь эффективность выполнения техники в метании зависит от развития таких физических качеств как – сила, скорость, скоростно-силовые возможности, координация и гибкость.

Скорость вылета снаряда непосредственно зависит от предварительной скорости в разбеге, которая сообщается системе «метатель-снаряд» за счет работы мышц ног и туловища, а в фазе финального усилия система передает скорость снаряду за счет мышц плечевого пояса и рук, а также за счет опережающих действий нижних звеньев тела. Это относится к метанию гранаты, копья, диска и толканию ядра.

В метании молота иное положение. Сначала работа мышц рук и верхнего плечевого пояса придают скорость, и затем, по

мере увеличения скорости снаряда, включаются мышцы туловища и ног, которые способствуют удержанию правильного положения тела и движению его вокруг оси с продольным продвижением вперед, противодействуя центробежной силе снаряда.

Предварительная скорость набирается на более длинном пути движения, плавно, до оптимального значения. В фазе финального усилия эта скорость достигает таких максимальных величин, на какие только способен метаящий, и в последней части этой фазы передается снаряду.

В придании скорости снаряду участвуют различные звенья тела и различные группы мышц, которые работают в определенной последовательности. Причем последующие движения должны как бы наслаиваться на предыдущие. Начинают работу мышцы ног, затем - мышцы туловища, плеч, предплечья, а завершают работу мышцы кисти.

За счет последовательного включения в работу звеньев тела снизу-вверх в фазе финального усилия происходит перенос количества движения с нижних звеньев на верхние, здесь также в работу включаются растянутые мышцы в каждом звене, и каждое звено включается в работу на скорости, а не с места. Причем скорость звеньев возрастает снизу вверх.

Для того чтобы увеличить скорость вылета снаряда, можно идти по следующим направлениям: 1) увеличить силу; 2) увеличить путь воздействия силы; 3) уменьшить время действия силы; 4) комплексное направление по трем предыдущим.

Метатель, постоянно работает над увеличением силы мышц, но этот процесс длительный, и в то же время нельзя до бесконечности увеличивать мышечную силу, так как у человеческого организма есть свой предел.

Спортсмен ограничен правилами соревнований, т. е. местом выполнения метания. Изменения в технике метаний в последнее время в основном касались фазы разбега. Только в толкании ядра была сделана попытка изменить скачкообразный прямолинейный разбег на вращательный, впервые продемонстрировал технику толкания ядра с поворота советский метатель А. Барышников. В этих двух видах техники толкания ядра есть свои и положительные, и отрицательные стороны.

Следующее направление это уменьшение времени действия данной силы на определенном пути, т. е. спортсмен работает конкретно не над развитием силы, а над увеличением прироста силы в единицу времени, над быстротой проявления данной силы, которая относится к скоростно-силовым качествам. Это направление имеет больше перспективы в дальнейшем развитии техники метаний для достижения высоких результатов.

2.5. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике

Соревнования – это неотъемлемая часть всесторонней подготовки спортсмена, которая является одной из важнейших форм тренировочного процесса, средством подведения итогов учебно-тренировочной работы, а также эффективной формой популяризации легкой атлетики среди молодежи.

Соревнования по своей значимости делятся на текущие, в которых спортсмены приобретают и совершенствуют свой соревновательный опыт, и главные, где необходимо показать наивысший для данного спортсмена результат. Стремление быть первым мобилизует все силы спортсмена, что не только способствует проявлению функциональных возможностей, но и служит средством их формирования.

Задачи соревнования:

- популяризация легкой атлетики;
- вовлечение молодежи в регулярные занятия легкой атлетикой;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы за определенный период;
- выявление лучших спортсменов и коллективов физической культуры;
- обмен передовым опытом тренировочной работы;
- выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской спортивной классификации;
- выполнение норм ОФП (общей физической подготовки).

Соревнования по легкой атлетике отличаются по масштабу, целям и задачам, форме организации, условиям зачета, составу участников и пр.

В 20 годы образована Всесоюзная федерация легкой атлетики – ВФЛА. В 1948 ВФЛА СССР вступила в члены Международной любительской легкоатлетической федерации – ИААФ, а в 1968 основана Европейская ассоциация легкой атлетики - ЕАА, объединяющая 35 национальных федераций, в т. ч. СССР с 1972 г., в конце 60 - начале 70-х гг. организованы федерации легкой атлетики Азии, Африки, латиноамериканских стран, Новой Зеландии и Океании.

Правила соревнований по легкой атлетике разработаны на основе действующих правил ИААФ. По данным правилам проводятся все официальные соревнования.

В настоящее время программа олимпийских игр по легкой атлетике, по которым регистрируются официальные мировые рекорды, состоит из 16-ти видов у женщин и 26-ти у мужчин.

Результаты участников соревнований признаются действительными только в том случае, если они показаны на официальных (календарных) соревнованиях, инвентарь и оборудование соответствуют требованиям настоящих правил и в данном виде состязаний участвовало не менее трех спортсменов или двух эстафетных команд.

Соревнования по легкой атлетике проводятся на открытом воздухе или в закрытом помещении. Соревнования на открытом воздухе делятся на соревнования, проводимые на стадионе, и соревнования, организуемые вне стадиона. Соревнования вне стадиона подразделяются на соревнования, устраиваемые на загородных шоссе (марафонский бег, спортивная ходьба и различные пробеги) и на пересеченной местности (кроссы). Дистанции этих соревнований могут быть различными.

В программу соревнований, проводимых в закрытых помещениях, обычно включают бег на укороченные дистанции (30, 50, 60, 60 с/б, 200, 600 и др.), все виды прыжков, толкание ядра и различные многоборья.

Уровни, виды и характер соревнований.

Высший уровень – соревнования мирового и континентального масштаба – Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира и континента, первенства континентов.

1 уровень – соревнования, проводимые Федерацией легкой атлетики страны, чемпионаты и финалы Кубков республик,

входящих в состав республики, ведомств республиканского масштаба, международные матчевые встречи.

2 уровень – соревнования, проводимые республик, областей, их центров, городов и ведомствами республиканского масштаба.

3 уровень – соревнования, проводимые федерациями городов, районов, СК и КФК.

По форме организации соревнования делятся на закрытые (только для членов организации, устраивающей их) и открытые (для всех желающих).

Соревнования бывают очными и заочными, а по принципу розыгрыша – ведомственными и территориальными.

В зависимости от цели, которая ставится перед соревнованиями, их можно разделить на массовые, тренировочные, показательные и спортивные.

Массовые соревнования (кроссы, открытые старты по видам и др.) являются прекрасным средством привлечения молодежи к регулярным занятиям легкой атлетикой.

Тренировочные соревнования (официальные прикидки, испытания др.) проводятся для проверки качества проделанной тренировочной работы за определенный период и контроля за уровнем подготовленности, а также для отбора кандидатов к каким-либо соревнованиям. Прикидки особенно полезны начинающим легкоатлетам для приобретения соревновательного опыта.

Показательные соревнования устраиваются с агитационно-пропагандистской целью. В программу таких соревнований обычно включаются выигрышные в зрелищном отношении виды: пробеги, эстафеты по улицам города, эстафеты, проводимые во время массовых спортивных праздников и т. п.

Спортивные соревнования выявляют сильнейших спортсменов в отдельных видах легкой атлетики и в команде.

Спортивные соревнования по своему характеру могут быть личными, командными и лично-командными.

В личных соревнованиях технические результаты засчитываются каждому

участнику, и по ним определяется его место в соревнованиях.

В командных соревнованиях технические результаты отдельных участников и эстафетных команд засчитываются

команде в целом, и по ним определяется ее место в соревнованиях.

Наиболее распространенными являются лично-командные соревнования, на которых разыгрывается как личное, так и командное первенство.

Характер соревнования в каждом отдельном случае определяется положением о данном соревновании.

По значению соревнования могут быть кубковыми, первенства, чемпионаты.

Кубковые соревнования проводятся ежегодно или через год, победитель награждается переходящим кубком.

Первенства проводятся ежегодно для определения первого и последующих мест.

Чемпионаты определяют не только победителя, но и присуждают звание чемпиона, проводятся ежегодно или через год. Чемпионом в каком-либо виде спорта можно стать только на чемпионате соответствующих соревнований.

В ряде случаев возникает необходимость в проведении специальных соревнований, к которым относятся:

1. Классификационные соревнования, проводятся с целью предоставления участникам возможности выполнить, подтвердить или повысить спортивный разряд. Классификация участников может также проводиться по результатам, показанным на любых других официальных соревнованиях.

2. Разрядные соревнования, проводятся для спортсменов определенного разряда при соблюдении следующих условий: а) спортсменам имеющим более высокие разряды не разрешается участвовать в соревнованиях с участием спортсменов имеющих низкие разряды; б) допускается участие спортсменов смежного старшего разряда в соревнованиях младшего разряда.

3. Квалификационные соревнования, проводятся при большом числе участников, их цель - отбор сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях. Участник, выполнивший квалификационный норматив, освобождается от дальнейшего участия в этих соревнованиях. К основным соревнованиям допускаются участники, выполнившие квалификационный норматив. В случае если в основных соревнованиях недостаточное количество участников, к ним

допускаются спортсмены, показавшие результат наиболее близкий к квалификационному нормативу. Результаты квалификационных соревнований не учитываются при определении личного первенства в основных соревнованиях, в то же время результаты, превышающие рекордные достижения, фиксируются в качестве рекордов. Разрядные нормы, выполненные на таких соревнованиях, также засчитываются.

4. Отдельные или видовые соревнования. Соревнования, проводимые по отдельным видам или группе видов легкой атлетики, например, «День бегуна», «День метателя» и т. д.

Чтобы спортивный сезон прошел успешно, необходимо своевременно планировать соревнования. Все соревнования независимо от характера и вида должны быть включены в календарь соревнований соответствующих организаций, не могут проводиться и финансироваться. Принцип составления календаря соревнований – сверху вниз, т. е. должна соблюдаться субординация, сначала вышестоящая организация составляет свой календарь, затем нижестоящая и так далее до низового коллектива. Время проведения соревнований нижестоящих организаций не должно совпадать со временем проведения вышестоящих соревнований. Соревнованиям вышестоящих организаций должны предшествовать соревнования нижестоящих с целью составления сборных команд. Календарь соревнований составляется на год для каждой группы с учетом возраста, пола и квалификации участников.

Основным документом, определяющим характер соревнований, порядок их проведения, цель и задачи, условия зачета, систему оценки результатов и т. д., является «Положение о соревнованиях», которое составляется организацией, проводящей соревнования, ее секцией или федерацией легкой атлетики.

Положение о соревнованиях – основной документ соревнований, которым руководствуется судейская коллегия для их проведения. Изменить положение, внести добавки или поправки может только главная судейская коллегия совместно с представителем организации, проводящей соревнования, и представителями команд. С целью исключения различной

трактовки соревнований определены основные разделы, которые должно включать в себя «Положение».

1 раздел. В первом разделе обычно указывается, какую цель и задачи преследуют данные соревнования (например, выявление лучшего подразделения заводского КФК, отбор спортсменов для комплектования сборной команды организации для участия в соревнованиях определенного уровня, подведение итогов зимнего тренировочного периода и т. д.).

2 раздел. Во втором разделе оговаривается место и время проведения соревнований, дни приезда и отъезда спортсменов.

3 раздел. В третьем разделе определяется руководство соревнованиями. Соревнования по легкой атлетике проводятся, как правило, спортивными организациями, в некоторых случаях совместно с другими организациями, но под своим руководством.

Каждому соревнованию должна предшествовать заблаговременная и тщательная подготовка, с тем чтобы оно проходило организованно, способствовало показу высоких спортивных результатов, выявлению лучших спортсменов и команд, являясь при этом эффективным средством пропаганды спорта и интересным спортивным зрелищем.

Ответственность за подготовку и проведение соревнования несут проводящая организация и дирекция спортивной базы, на которой проходят соревнования.

4 раздел. В этом разделе уточняются организации и участники, имеющие право участия в соревнованиях, т. е. какие команды и кто из спортсменов могут выступать за ту или иную организацию (с указанием возраста и спортивной квалификации). Нередко на одном и том же предприятии или в учреждении работают члены разных спортивных обществ. Во избежание недоразумений «Положение» должно точно определять контингент участников.

Участники соревнований делятся на возрастные группы и подгруппы, принадлежность участников к той или иной группе или подгруппе определяется по году рождения (без учета даты рождения):

- подростковая группа (мальчики и девочки 11-13 лет);

- младшая юношеская группа (мальчики и девочки 14-15 лет);

- старшая юношеская группа (мальчики и девочки 16-17 лет);

- группа взрослых (мужчины и девушки с 18 лет).

Группа взрослых спортсменов разделяется на подгруппы:

- подгруппа юниоров (мужчины и женщины 18-19 лет);

- подгруппа молодежи (мужчины и женщины 20-22 года);

- подгруппа старшего возраста (мужчины – 40 лет, женщины – 35 лет).

5 раздел. В этом разделе фиксируется программа соревнований. Отдельно должны быть указаны виды для мужчин и женщин, юношей и девушек. Если соревнования проводятся для юношей и девушек, мальчиков и девочек, то необходимо указать вес снарядов, высоту барьеров и расстояние между ними. Необходимо также указать количество эстафет и какие из них идут в зачет командного первенства.

Для планомерной подготовки к соревнованиям целесообразно в «Положении» расписать программу по дням, но обязательно с учетом расположения и состояния мест проведения соревнований.

6 раздел. Центральное место в «Положении» должны занимать порядок и условия личного и командного первенства (система зачета и оценки). Необходимо определить, в скольких видах разрешено участвовать одному спортсмену. При этом обязательно нужно указать, за один или за два вида принимается участие спортсмена в соревнованиях по многоборью. Подробно следует остановиться на количественном составе команд и на том, сколько участников имеет право выставлять команда в каждом виде программы и сколько результатов (показанных участниками) идет в зачет. Система зачета может быть разнообразной. Наиболее распространенной является система зачета, когда в каждом виде программы обязательно выставляется по одному или несколько участников (мужчин и женщин).

В ряде случаев, когда в одних организациях преобладают мужчины, а в других – женщины, целесообразна система зачета, при которой организации могут выставить на каждый

идентичный вид программы определенное количество участников независимо от пола.

Иногда в целях преимущественного развития отдельных видов легкой атлетики применяют произвольно-обязательную систему зачета.

Не имеет смысла приводить все существующие системы зачета, их достаточно много. Необходимо только, чтобы принятая система зачета подробно излагалась в «Положении» и не вызывала различного толкования.

В «Положении» также следует определить порядок выявления победителей соревнований, указать систему оценки результатов, таблицы, по которым будут вести счет очков у многоборцев и в командном первенстве (указать, когда принята система оценки по таблице). В этом разделе «Положения» необходимо оговорить, какой команде дается преимущество, если несколько команд наберут одинаковое количество очков.

7 раздел. В седьмом разделе оговаривается порядок и характер награждения победителей в личном и командном зачете.

8 раздел. В этом разделе «Положения» расписываются условия приема организаций и участников, т. е. какие команды КФК и СК могут принять участие в соревнованиях. Также определяются сроки приезда команд, их размещение, питание и переезд к месту выступления.

9 раздел. Этот раздел посвящен срокам и условиям приема заявок. Участники допускаются к соревнованиям на основании заявок, подаваемых организациями в сроки, установленные «Положением о соревнованиях».

К соревнованиям допускаются лица, имеющие необходимую подготовку и разрешение врача. Существует техническая и именная (врачебная) заявка.

Дозаявка или перезаявка о допуске новых участников к соревнованиям должна подаваться по форме. Дозаявку или перезаявку необходимо подавать не позднее чем за час до начала соревнований данного дня.

Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь представителя, который руководит своим коллективом и несет ответственность за дисциплину участников и их своевременную явку на соревнования.

Только представитель имеет право подавать заявки, дозаявки и перезаявки в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Он присутствует на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями, и имеет право выступать там от имени команды.

Представитель не имеет права находиться на местах проведения соревнований, оказывать помощь участникам во время соревнований, вмешиваться в распоряжения и решения судей.

В случае возникновения у участников или представителя каких-либо сомнений в правильности хода судейства соревнований только представитель имеет право обращаться к главному судье или его заместителю с заявлением (устно) или протестом (письменно).

К соревнованиям допускаются только участники, имеющие медицинское разрешение. Участник соревнований обязан знать правила, положение и условия проведения соревнований. Участнику не разрешается получать какую-либо помощь во время соревнований, кроме медицинской, если она потребуется. Участник может быть снят с соревнований за явную неподготовленность. При участии в нескольких видах программы участник обязан сначала выступить в беговых видах по расписанию, а затем в технических видах. При неявке участника на финальные соревнования его место не может быть занято другим спортсменом. Все вопросы об участии в видах программы решаются участником со старшими судьями на видах. Участник должен выступать в соответствующей спортивной одежде и обуви (допускается выступать без обуви), обязан иметь номер, особенно в беговых видах.

Участники должны быть дисциплинированными, являться в указанные места сбора без опозданий. Участник, опоздавший на место сбора и не отметившийся у судьи в назначенное время, к соревнованиям в данном виде не допускается.

При необходимости по требованию судейской коллегии любой спортсмен обязан пройти обследование на наличие допинга (допинг-тест), а в случае отказа он подвергается дисквалификации.

Судейство спортивных соревнований является почетной и ответственной общественной обязанностью. Судья должен быть честен и беспристрастен, строго и объективно относиться к соблюдению правил соревнований и при доброжелательном отношении к участникам требовать от них строгого выполнения правил соревнований и дисциплинированного поведения.

Для проведения соревнований по легкой атлетике заблаговременно (не менее чем за 2-3 месяца) организацией, проводящей соревнования, и соответствующим президиумами коллегии судей назначается главная судейская коллегия, которая организует и проводит данные соревнования. Затем, также заблаговременно, совместно с главным судьей соревнований и его заместителями проводится подбор судейской коллегии (прежде всего старших судей).

Количественный состав главной судейской коллегии зависит от характера и масштаба соревнований, мест их проведения и ряда других факторов.

Главная судейская коллегия должна быть назначена заранее для того, чтобы заблаговременно приступить к подготовке соревнований.

Количество судей и бригад определяется в зависимости от масштаба соревнований и количества участников в каждом виде программы.

Главный судья является руководителем соревнований, он возглавляет работу всей судейской коллегии.

В обязанности главного судьи входит:

- 1) составление расписания соревнований по дням и часам;
- 2) разработка указаний судьям, представителям и участникам о порядке проведения соревнований, в которых предусматривается:

- уточнение и разъяснение положения;
- изложение порядка проведения открытия, закрытия и других церемоний соревнования;
- порядок проведения соревнований по прыжкам, бегу, метанию (в зависимости от квалификации спортсменов);
- условия проведения соревнований вне стадиона.

Для более оперативного и четкого проведения соревнований в помощь главному судье назначаются его заместители, которые

подчиняются непосредственно главному судье и работают под его руководством, а в его отсутствие пользуются его правами на порученном участке.

Заместители главного судьи:

1. По оборудованию и инвентарю.
2. По информации и проведению торжественных церемоний.
3. По обеспечению медицинского обслуживания.
4. По видам, включенным в программу соревнований.

Главный секретарь подчиняется главному судье соревнований и руководит специальной службой – секретариатом.

Главный секретарь обязан:

- разработать структуру и схему организации работы секретариата и осуществлять руководство этой службой;
- разработать схему документооборота;
- организовать прием именных заявок, выдачу нагрудных номеров, проведение жеребьевки;
- осуществлять взаимодействие со всеми другими подразделениями судейской коллегии;
- вести [протокол заседания](#) ГСК и совещаний с представителями команд.

Бригада судей в беговых видах и спортивной ходьбе.

Судьи на старте.

Бригада судей на старте состоит из основного стартера и одного или нескольких помощников. Главная обязанность основного стартера – дать старт так, чтобы никто из участников не начал бег до стартового сигнала, а дополнительные стартеры должны дать повторный сигнал для остановки и возврата участников при нарушении ими правил старта.

Обязанности главного стартера:

1. Удостовериться перед каждым стартом в готовности судей на финише и хронометристов.
2. Следить, чтобы участники не тратили на подготовку больше времени, чем положено правилами.
3. Следить за правильностью положения участников на старте.
4. Подавать стартовые команды и сигнал для начала стартовым пистолетом или отмахкой флагом с голосом.

При подаче команд стартер должен стоять в таком месте, откуда ему лучше всего видны все стартующие, и так, чтобы он был хорошо виден судьям-хронометристам. Основной стартер единолично решает все вопросы, связанные со стартом.

Помощник стартера.

1. Проверяет явку участников очередного забега и делает отметку о явке в стартовом протоколе.

2. Производит жеребьевку среди участников забега для определения дорожки или места на старте.

3. Вызывает и направляет каждого участника на соответствующую дорожку.

Судьи на финише.

Основная задача судей на финише – определить порядок (последовательность) прихода участников на финише. Напомним, что окончанием дистанции считается тот момент, когда какая-либо часть туловища участника, включая и шею, коснется воображаемой плоскости финиша.

Перед каждым забегом старший судья на финише, удостоверившись в готовности судей-хронометристов к работе, заранее согласованным со стартером способом дает им разрешение на старт.

В беге на короткие дистанции судьи располагаются на продолжении линии финиша обычно на судейской вышке, устанавливаемой за внутренней бровкой дорожки не менее чем в пяти метрах от финишной стойки.

Старший судья на финише заблаговременно распределяет между судьями работу по определению порядка окончания бегунами дистанции, т. е. порядок пересечения бегунами створа финиша.

Помимо определения порядка прихода бегунов на финиш, каждый судья должен фиксировать расстояние между «своим» бегуном и тем, за которым он финишировал (метраж).

Все данные (номер участника и метраж) каждый судья заносит в свой блокнот (судейскую записку). Затем старший судья собирает судейские записки, и все данные заносятся в протокол финиша.

Существует и другая методика приема бегунов на финише. При наличии двух судей на финише один громко и четко говорит

номер участника по последовательности прихода, а другой записывает.

В беге на средние и длинные дистанции судьи на финише, помимо фиксирования порядка прихода бегунов, ведут счет кругов. Судьи, ведущие счет кругов, располагаются вдоль внутренней бровки беговой дорожки на некотором расстоянии один от другого.

Судьи-секундометристы (хронометристы).

Судьи-хронометристы определяют время прохождения участниками соревнований той или иной дистанции в беге и ходьбе.

К судейству в качестве судей-хронометристов должны привлекаться преимущественно судьи, прошедшие испытания. Рекорды в беге могут регистрироваться только в том случае, если они были зафиксированы тремя секундометристами, входящими в состав бригады судей.

Перед началом соревнований судьи проверяют синхронность и точность секундомеров.

При проведении соревнований на стадионе судьи-хронометристы размещаются на линии финиша, на судейской вышке с противоположной стороны от судей, фиксирующих порядок прихода.

За 10-15 минут до начала соревнований судьи-хронометристы во главе со старшим судьей организованно выходят к месту финиша и располагаются на судейской вышке находящейся на уровне створа финиша.

Старший судья рассаживает судей на вышке в порядке приема участников; сверху – судья, принимающий первого участника; затем – второго участника и т. д.

Секундомеры пускают в момент появления огня или дыма из пистолета или в момент начала движения флага. Останавливают секундомер в момент, когда туловища бегуна пересекает воображаемую плоскость финиша.

По окончании забега судьи-хронометристы поочередно, начиная с тех, кто принимал первого бегуна, сообщают показания своих секундомеров, а старший судья вносит эти результаты в протокол хронометража. Иногда судьи-хронометристы

записывают показания в судейскую записку и потом отдают старшему судье.

При расхождении показаний трех секундомеров за окончательное время берется время двух секундомеров, показавших одинаковый результат, а при расхождении показателей всех трех секундомеров – время «среднего».

В случае расхождения мнений в оценке показаний секундомера решающее слово принадлежит старшему судье-хронометристу.

При проведении соревнований в беге на короткие дистанции старший судья-хронометрист должен сравнить запись времени с записью метража на финише и в случае необходимости, сообразуясь с данными метража, внести соответствующие изменения в протокол.

При расхождении мнений старшего судьи-хронометриста и старшего судьи на финише спорный вопрос решается главным судьей или его заместителем по бегу.

Работа секретаря

1. Секретарь получает в секретариате необходимую документацию (рабочие протоколы, диспетчерское расписание, протоколы финиша и пр.).

2. Перед началом очередного вида беговой программы уточняет в службе при участниках или в бригаде на старте наличие участников. Передает полученную информацию бригаде на фотофинише, а также бригаде информации и табло.

3. Заносит в протокол порядок окончания участниками дистанции согласно записи старшего судьи на финише, результаты участников согласно протоколу фотофиниша или записи старшего судьи-хронометриста, скорость ветра при проведении забега согласно протоколу судьи метеобригады.

4. По окончании соревнования в данном виде программы подписывает протокол, который также должен быть подписан заместителем главного судьи по бегу (рефери), старшим судьей на финише и старшим судьей-хронометристом.

5. Секретарь комплектует всю документацию по проведению данного вида (рабочий и стартовый протоколы, протокол фотофиниша и метеобригады, судейские записи старшего судьи

на финише, старшего судьи-хронометриста и старшего судьи на дистанции).

6. Заносит в карточки время, показанное участниками, скорость ветра во время забега, показанный разрядный норматив.

7. Вся документация сдается в секретариат.

Работа секретаря в спортивной ходьбе.

1. Для ведения протокола в спортивной ходьбе назначается секретарь, который подчиняется старшему судье по ходьбе.

2. При судействе соревнований вне стадиона секретарь и старший судья следуют по трассе на автомашине. Судейские записи поступают секретарю от судей на трассе.

3. Секретарь заносит в протокол сведения, поступившие от судей в виде записок (в том числе и от старшего судьи), в которых содержатся данные об обновлении предупреждений и о дисквалификации участников.

4. Во время соревнования секретарь незамедлительно (по мере поступления судейских записок) сообщает старшему судье о дисквалификации участника для принятия окончательного решения на основании поданных двух судейских записок от разных судей, а также сообщает старшему судье, сколько было сделано предупреждений этому участнику судьями по стилю.

5. По окончании соревнования оформленный протокол судейства техники спортивной ходьбы и все судейские записки секретарь передает в секретариат. На дисквалифицированных участников составляется справка с указанием номера участника, которую подписывает старший судья и секретарь, она приобщается к протоколу судейства техники спортивной ходьбы.

Кросс.

Легкоатлетические кроссы являются одним из самых массовых и популярных спортивных соревнований. Правилами предусмотрены соревнования по кроссу на самые различные дистанции для определенных групп.

Состав судейской коллегии по кроссу отличается от бригад судей в беговой программе на стадионе.

Бригаду судей на кроссе составляют: начальник дистанции, помощники начальника дистанции и контролеры.

В обязанности начальника дистанции входит:

- выбор дистанции;

- ее измерение и разметка;
- расстановка контролеров на дистанции.

Все участники разбиваются на несколько забегов, количество участников в забеге определяется в зависимости от длины дистанции. Участникам соревнований выдаются номера (на грудь и на спину). В массовых соревнованиях часто практикуется проведение кроссов без номеров, по контрольным карточкам.

Бригада судей в прыжках и метаниях.

Для проведения соревнований по каждому отдельному виду прыжков и метаний назначается бригада судей, состоящая из старшего судьи, судей-измерителей и секретаря.

Работа старшего судьи.

В обязанности старшего судьи входит:

1. Проверить перед началом соревнований по своему виду прыжков или метаний правильность подготовки места соревнований и инвентарь.

2. Выделить из состава бригады судей, которые организуют вывод участников с места сбора на место проведения соревнования.

3. Обеспечить организованное и четкое проведение своего номера программы и следить за порядком на месте соревнований.

4. Следить за выполнением правил соревнований и контролировать измерение результатов, правильность ведения и оформления протокола.

5. Делать замечание участнику за необоснованное затягивание времени, отведенного на подготовку и выполнение попытки.

6. Лишать участника очередной попытки или отстранять его от дальнейшего участия за нарушение правил соревнований.

6. Своевременно передавать необходимые сведения в группу судей по информации.

7. Обеспечивать явку победителей для награждения.

8. По окончании соревнований своего вида подписать протоколы.

При проведении соревнования старший судья должен иметь при себе два флажка – красный и белый. Поднятый вверх красный флажок означает, что попытка не засчитана, а белый - что попытка удачная.

В прыжках, если судья держит красный флажок на вытянутой в сторону руке, то разбег начинать нельзя.

Старший судья разрешает сделать по одной пробной попытке, а если позволяет время, то больше. Пробные попытки необходимо закончить за пять минут до определенного в программе времени начала соревнований.

Работа судей-измерителей.

Обязанности судей-измерителей:

1. По сигналу старшего судьи на виде о правильности выполнения участником попытки отмечают место приземления прыгуна или падения снаряда и затем проводят измерение результата.

2. В прыжках устанавливают и измеряют высоту планки.

Работа секретаря.

1. Секретарь регистрирует участников, проверяет нагрудные номера, форму (при отсутствии специальной службы).

2. В прыжках в высоту и с шестом во время разминки уточняет начальную высоту.

3. Секретарь в соответствии с диспетчерским расписанием задает ритм соревнования, вызывает участников и контролирует время, затрачиваемое на выполнение попытки, следит за степенью готовности участников.

4. Секретарь с помощью демонстрационного протокола информирует участников о показанных результатах.

5. По окончании соревнований сообщает участникам итоги их выступления на виде и отводит призеров в службу награждения.

6. До начала соревнования в данном виде программы секретарь должен сообщить в службу информации и табло об изменениях в протоколе при регистрации участников.

7. Во время проведения соревнования секретарь информирует участников (с помощью демонстрационного протокола) и службу информации о показанных результатах.

8. По окончании соревнования в данном виде программы секретарь обязан обеспечить копиями протокола службу информации, табло, группу награждения, пресс-центр, представителей команд.

Методика развития физических качеств

Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относятся – сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Все эти качества в той или иной степени необходимы в легкой атлетике для достижения высоких результатов.

«Силовые способности» - это комплекс различных проявлений двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила»

«Сила» - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.

Силовые способности - это собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость и силовая ловкость.

«Собственно силовые способности» - проявляются в упражнениях, выполняемых в динамическом или статическом режимах работы мышц. Они, как правило, характеризуются широким диапазоном мышечных напряжений.

«Скоростно-силовые способности» - характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой частой и максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающих, как правило, предельных величин.

«Силовая выносливость» - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

«Силовая ловкость» - это способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

Для оценки степени развития собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила – это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его

тела. Относительная сила – это сила проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса.

В некоторых легкоатлетических упражнениях сила в сочетании с быстротой определяет уровень спортивных достижений. Сила не только дополняет, но и в значительной степени определяет развитие качества быстроты. В таких видах легкой атлетики как спринт, барьеры, прыжки, метание и многоборье необходимо уметь проявлять силу в очень короткое время, т. е. Сила, проявленная в таких движениях, называется взрывной, а сами движения - скоростно-силовыми.

Взрывная сила более активно проявляется в условиях, когда сокращению мышц предшествует их механическое растягивание, при этом проявляется реактивная способность мышц. Отличительной особенностью взрывной силы является то, что сила, и скорость сокращений мышц проявляются одновременно при выполнении одноразового действия.

Основные задачи силовой подготовки: 1) увеличить силовые возможности с целью эффективного совершенствования в избранном виде легкой атлетики; 2) обеспечить и сохранить силовые возможности применительно к особенностям этапов многолетнего процесса спортивного совершенствования; 3) концентрировать воспитание силовых способностей с учетом специфических особенностей избранного вида легкой атлетики.

В ходе выполнения первой задачи решаются вопросы общей силовой подготовки; второй и третьей - конкретизируются и подразделяются частные вопросы применительно к особенностям видов легкой атлетики, индивидуального развития спортсмена, этапов многолетней тренировки.

В теории и практике спортивной тренировки процесс силовой подготовки разделяют на общую и специальную силовую подготовку.

Общая силовая подготовка обеспечивает всестороннее развитие мышечных групп двигательного аппарата спортсмена. Общие силовые возможности служат лишь предпосылками для роста дальнейших достижений, требующих осуществления специальной силовой подготовки, характерной для соревновательной деятельности легкоатлетов.

Специальная силовая подготовка направлена на развитие силовых способностей избранного вида легкой атлетики. Здесь методика тренировки должна решать вопрос формирования структуры силовых способностей применительно к особенностям вида легкой атлетики, который выбрал юный легкоатлет.

Методы развития силы: 1. Метод максимальных усилий. 2. Метод динамических усилий. 3. Метод повторных усилий. 4. «Ударный» метод. 5. Метод статических усилий. 6. Метод изокинетических усилий. 7. Метод круговой тренировки. 8. Игровой метод.

Основные средства развития силы. К наиболее характерным средствам развития силы относятся упражнения с отягощениями (различными снарядами), выполняемые в динамическом и изометрическом режимах; упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела; упражнения с партнером (парные упражнения).

Контроль за развитием силы проводится с применением следующих групп методов.

Первая группа основана на определении максимальной статической силы основных мышечных групп с помощью динамометра. Эту методику называют полидинамометрией. Данные измерений позволяют характеризовать силовую «топографию» мышц легкоатлетов, выявляют сильные и слабые мышечные группы.

Вторая группа методов заключается в измерении динамической силы мышц. Здесь можно с помощью прыжковых упражнений определить способность к многократному проявлению динамической силы. Измеряется длина или высота прыжка в линейных единицах или время выполнения прыжков.

«Быстрота» - это способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени или способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени.

Под «быстротой» также понимают комплекс морфофункциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

«Скоростные способности» – это возможность человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения и частота (темп) движений. В тех случаях, когда элементарные формы проявления скоростных способностей взаимодействуют с другими физическими качествами и техническими действиями, имеет место комплексное проявление скоростных качеств.

Быстроту подразделяют на общую и специальную.

Общая - это способность выполнять любое движение и действие с достаточной быстротой.

Специальная - это способность выполнять с очень большой скоростью соревновательное упражнение, его элементы и части.

Основные задачи скоростной подготовки: 1) обеспечить направленное развитие двигательных способностей легкоатлетов, от которых непосредственно зависит предельная скорость движения; 2) для эффективного воздействия упражнений, направленных на увеличение скорости, постепенно усложняя двигательные задачи с учетом возраста и квалификации спортсменов; 3) концентрировать воспитание скоростных способностей с учетом специфических требований избранного вида легкой атлетики.

Качество быстроты является ведущим во всех видах легкой атлетики. Необходимо учитывать, что быстрота зависит от природных данных (наследственных и биологических способностей нервной системы).

Основные методы развития быстроты: 1. Повторный. 2. Переменный. 3. Соревновательный. 4. Игровой.

Основные средства развития быстроты. Для развития быстроты легкоатлетов используют три группы средств: неспецифические специфические, специальные.

К неспецифическим средствам относятся: 1) упражнения, связанные с развитием быстроты двигательной реакции; 2) упражнения для развития динамической и взрывной силы мышц (различные прыжки, неспецифические для специальной подготовки легкоатлетов и других видов спорта); 3) упражнения

для улучшения амплитуды движений и способности мышц к расслаблению; 4) подвижные и спортивные игры.

К специфическим средствам относятся: 1) специальные упражнения избранного вида легкой атлетики (например, беговые, прыжковые упражнения и т. д.). Структура движений в этих упражнениях приближена к виду легкой атлетики.

К специальным средствам относятся различные упражнения, направленные на совершенствование всех тех способностей и умений легкоатлета, от которых зависит скорость выполнения соревновательного упражнения. Положительный «перенос» качества быстроты с одного движения на другое возможен лишь при сходстве их структуры (кинематической и динамической) и характера нервно-мышечных усилий спортсмена.

Контроль за развитием быстроты. Контроль должен включать тестирование всех четырех форм проявления быстроты: 1. Для определения скорости двигательной реакции измеряется латентное (скрытое) время реакции (в миллисекундах). 2. Максимальная частота движений во время выполнения упражнений избранного вида легкой атлетики. Например, время спринтерского бега определяется путем подсчета количества шагов в единицу времени на определенном отрезке дистанции. 3. Скорость отдельных движений в общем цикле бега, прыжках и метании определяется путем анализа кинограмм, записи усилий, времени опорных и полетных фаз (метод подометрии) с помощью тензометрической и динамометрической аппаратуры. 4. Комплексное проявление быстроты оценивается педагогическими тестами. Измеряется бег на отрезках (регистрируется максимальная скорость бега), прыжки и метания (регистрируется время выполнения и количество движений в единицу времени).

Комплексный контроль за развитием быстроты осуществляется во время поэтапных обследований легкоатлетов.

«Выносливость» - это способность организма совершать продолжительно работу без снижения эффективности или способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

Различают несколько видов выносливости: общую, скоростную, силовую и специальную.

Общая выносливость. Это способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам или способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности

Скоростная выносливость. Это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет особые требования к скоростным параметрам движений и совершается в силу этого в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена

Силовая выносливость. Это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Специальная выносливость. Это способность противостоять утомлению в условиях специфической деятельности при мобилизации физиологических возможностей или же при определенной деятельности.

Основные задачи воспитания выносливости: 1) расширяя функциональные возможности организма легкоатлетов, лимитирующие общую работоспособность, создавать предпосылки для суммарного увеличения полезного, объема тренировочной работы и на его основе использования эффекта «переноса» содействовать развитию выносливости применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики; 2) обеспечить воспитание у спортсменов выносливости к длительной непрерывной работе умеренной и большой интенсивности, связанной с активным функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 3) создать в процессе всех этапов многолетней подготовки предпосылки для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам в избранном виде легкой атлетики.

Основные методы развития выносливости:

- 1) равномерный;
- 2) повторный;
- 3) интервальный;
- 4) переменный;
- 5) игровой;
- 6) круговой;

7) соревновательный.

Основные средства развития выносливости.

К неспецифическим средствам развития общей выносливости в тренировке легкоатлетов относятся ходьба, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения из других видов спорта (плавание и т. д.).

Специфические средства для развития выносливости исходят от вида легкой атлетики, в котором специализируется спортсмен. В основном это специальные упражнения (беговые, прыжковые и т. д.).

Контроль за развитием выносливости. Контроль осуществляется с помощью медико-биологических и педагогических тестов. Большое разнообразие методов контроля вызвано тем, что выносливость многофакторна. Медико-биологические тесты оценивают уровень развития различных функций организма, их предельные значения и экономичность. Педагогическое тестирование необходимо для комплексной оценки выносливости. Все упражнения выполняются в условиях соревнований.

«Ловкость» - это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость выражает степень координационных способностей человека, умение перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющихся ситуаций.

Основные задачи воспитания ловкости: 1) обеспечить накопление запаса элементов движений и совершенствование способности к их объединению в более сложные, двигательные действия; 2) развивать способности освоения сложно-координационных движений; 3) научить спортсменов перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки; 4) развивать точность восприятия своих движений в пространстве и во времени; 5) обновлять двигательный опыт спортсмена, совершенствуя функции анализаторов движений и их способности с целью развития умения регулировать мышечные напряжения, в определенных пространственно-временных условиях; 6) воспитать смелость и решительность.

Ловкость является, в известной степени, врожденным качеством, однако в процессе тренировки можно в значительной мере ее совершенствовать.

Качество ловкости проявляется комплексно: а) высокая координация движений; б) реализация качеств быстроты, гибкости, а также чувства ритма и темпа движений; в) умение своевременно и правильно выполнять необходимые движения в зависимости от конкретной, постоянно изменяющейся обстановки; г) умение своевременно напрягать и расслаблять мышцы.

Высокий уровень развития ловкости позволяет быстрее усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой энергии и времени. Хороший уровень развития ловкости у спортсменов позволяет быстрее и эффективнее овладевать правильной техникой упражнений и видов легкой атлетики.

Основные методы развития ловкости: 1) повторный; 2) интервальный; 3) игровой; 4) круговой тренировки; 5) соревновательный.

Основные средства развития ловкости. Основными средствами воздействия, направленного на развитие ловкости, являются различные более сложные общеразвивающие и специальные упражнения, если они связаны, с преодолением координационных трудностей. Наиболее распространенными средствами воспитания общей ловкости являются элементы акробатики, подвижные и спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, [прыжки в воду](#). Средствами для развития специальной ловкости служат упражнения избранного вида легкой атлетики.

Подбор средств должен быть подчинен принципа: а) обязательного включения элементов новизны; б) предъявления повышенных требований к точности выполнения движений и сохранению равновесия.

Контроль за развитием ловкости. При оценке ловкости пользуются различными критериями, однако ни один из которых не является пока общепринятым. В практике определения качества ловкости в какой-то мере судят по показателям времени, затраченного на освоение новых норм двигательных действий

или точности движений, применяемых для оценки степени совершенства спортивной техники или затрат времени в тесте.

Наиболее удачный тест для определения ловкости, по нашему мнению, является челночный бег.

«Гибкость» - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость определяется главным образом эластическими свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Термин «гибкость» используется, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела.

Основные задачи воспитания гибкости: а) повышение эластичности мышц; б) улучшение координации движений; в) обеспечение развития и совершенствования гибкости, применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики; г) сохранение высоких показателей на достигнутом оптимальном уровне на этапе спортивного совершенствования.

Легкая атлетика предъявляет специфические требования к гибкости, обусловленные биомеханической структурой основных соревновательных действий. Легкоатлетам в первую очередь необходимо иметь высокую подвижность в плечевых и голеностопных суставах.

Можно выделить активную и пассивную формы гибкости. Активная гибкость проявляется активными (произвольными) движениями; пассивная – пассивными движениями, совершаемыми с помощью дополнительных воздействий или действий внешних сил.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая - в позах.

Специфическая направленность тренировки в различных видах спорта определяет необходимость разделения гибкости на общую и специальную. Деление гибкости на общую и специальную вызвано требованиями конкретного вида спорта и тем, что подвижность в суставах по своему характеру является специфичной.

Основные методы развития гибкости: 1. Повторный метод. 2. Игровой метод. 3. Соревновательный метод.

Основные средства развития гибкости. Основными средствами реализации задач по развитию гибкости являются общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Эти упражнения делятся на активные, пассивные и комбинированные. Данные группы упражнений применяются как в динамическом, так и в статистическом режимах.

Общеобразовательные упражнения подбирают из средств основной и спортивно-прикладной гимнастики. Специально-подготовительные упражнения подбирают из элементов легкоатлетических видов.

Контроль за развитием гибкости. Мерой гибкости является максимальная амплитуда движений в суставах. Измеряется гибкость в градусах или в линейных единицах (см.). Для измерений степени подвижности в градусах пользуются прибором гиниометром. Измерение гибкости в линейных мерах основано на определении пути дистальной части перемещаемого в пространстве звена тела от исходного положения (или определенной плоскости) до высшей точки амплитуды движения. Измеряется расстояние, на которое перемещается определенная точка движущегося звена тела.

2.6. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами

В настоящее время очень много женщин, которые занимаются спортом, физической культурой в различных клубах, в группах здоровья. Сегодня женщины занимают прочную позицию в международном спортивном движении.

Однако для достижения высокого уровня как спортивной подготовки, так и для получения должного оздоровительного эффекта на занятиях физической культурой, необходимо знать: анатомо-физиологические особенности женского организма, закономерности адаптации различных его систем к физическим нагрузкам, особенности организации спортивной подготовки и д. р.

Первые сведения о женском спорте дошли до нас из Древней Греции. В Спарте физическая активность женщин поощрялась Ликургом, который учредил для женщин соревнования в

быстроте и силе, будучи убежден, что ребенок родившийся от сильной матери, так же не может быть не сильным.

На элленских Олимпийских играх разделение полов соблюдалось со всей строгостью. Соревнования женщин проходили отдельно от мужчин, и женщинам под угрозой смерти запрещалось появляться на стадионах, где соревновались мужчины. Имеются еще некоторые упоминания о развитии женского спорта в период от Византии и до XIX века, несмотря на появление отдельных направлений физической культуры для женщин, женский спорт и в начале XX века оставался редким явлением. И даже возрождение Олимпийских игр (1896 г.) не способствовало развитию женского спорта. Первые Олимпийские игры прошли без участия женщин. На Олимпиаде 1900 г. участвовало всего шесть женщин, в 1924 г., в Париже их уже было 136. Впервые женщины соревновались по легкой атлетике на Олимпийских играх 1928 г. в Амстердаме в пяти видах программы: в беге на 100 м, 800 м, прыжки в высоту с разбега, метании диска и эстафетном беге 4x100 м. Для сравнения следует сказать, что на играх XXII Олимпиады в 1984 г. женщины соревновались в 17 видах. В последующие годы шла тенденция к расширению соревновательной программы для женщин.

Женский легкоатлетический спорт в дореволюционной Узбекистана был на очень низком уровне развития.

Только после Октябрьской социалистической революции появилась возможность для массового развития легкоатлетического спорта среди женщин. Об уровне развития женской легкой атлетики в стране говорит такой факт: женщины-легкоатлетки завоевали на Олимпийских играх гг. 25 золотых медалей (мужчины – 28, участвуя по более насыщенной программе соревнований). На сегодняшний день такая тенденция продолжается. Разрыв между результатами женщин и мужчин неуклонно уменьшается.

Трудно сказать, будут ли женщинами когда-либо превышены сегодняшние рекорды мужчин, однако можно утверждать, что вчерашние рекорды мужчин сегодня стали обычными результатами женщин.

Для каждого этапа онтогенеза характерны свои специфические анатомо-физиологические особенности. Развитие

организма протекает неравномерно, периоды усиленного роста сменяются периодами его замедления, во время которых происходит интенсивная дифференцировка тканей организма, их формирование.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка является бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелостью. Это так называемый пубертатный период – период полового созревания, который обычно подразделяется на предпубертатный, т. е. раннюю пубертатную фазу (10-13 лет), охватывающий период от начала развития вторичных половых признаков до первой менструации – менархе.

Предпубертатный период является подготовительным и характеризуется выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется, как правило, с 9-10 лет.

Собственно пубертатный период (13-15 лет) – от менархе до появления овуляторных циклов. Характеризуется бурными морфофункциональными изменениями в тканях организма. Происходит становление личности.

В постпубертатном периоде (16-19 лет) плавно завершается переход организма в зрелое состояние. Закрепляется гипоталамо-гипофизарно-яичниковые отношения характерные для взрослой женщины, заканчивается формирование женского фенотипа. Полная биологическая зрелость обычно наступает у девушек в возрасте 18-21 года.

У девочек с 10-11 лет начинается период полового созревания. Резко ускоряется рост тела в длину, начинается так называемый скачек роста. Причиной этому является действие гормонов гипофиза – одной из важнейших желез внутренней секреции. У девочек – подростков, развивающихся в среднем темпе, максимальные величины прироста длины тела за год (в среднем по 7-8 см) отмечается в возрасте 11-13 лет. Однако заметно увеличивается окружность грудной клетки, ширина таза, вес. У девушек с ранним типом развития прирост тела в длину после 13 лет уже незначителен, а в 15 лет рост прекращается. У девушек с относительно замедленным ростом интенсивный рост тела в длину начинается только с 14-15 лет, а заканчивается в 17-

18 лет. После установления регулярного менструального цикла длина тела у девушек изменяется мало.

Первая менструация, которую принято обозначать специальным термином «менархе», наступает у девочек – подростков в возрасте 13 лет. Во время появления менархе интенсивнее растет туловище. Особенности изменения пропорций тела приходится учитывать в учебно-тренировочном процессе.

В возрасте 11-13 лет интенсивно развивается сердечно-сосудистая и дыхательная система.

Аэробные возможности организма юных спортсменок достигает к 13 годам 80-85% уровня возможностей тренированного взрослого женского организма.

В 15-16 лет более интенсивно увеличивается окружность грудной клетки, происходит окончательное формирование половых особенностей, женского типа телосложения.

У девушек – спортсменок в 16-17 лет сердечно-сосудистая система может достигать максимального уровня тренированности и переносить большие нагрузки.

Сравнение антропометрических и физиологических показателей женщин и мужчин позволяет во многом объяснить ответные реакции организма женщин на нагрузку и дает возможности правильно определить выбор средств и методов тренировки.

У женщин меньше рост (на 10-12 см), вес (на 10-15 кг), более длинное туловище, конечности короче на 10%. Более узкие и покатые плечи, широкий таз. Поэтому ОЦТ тела располагается ниже, короче рычаги для выполнения движений. Изменяется биомеханика движений верхних конечностей, техника бега.

Мускулатура у женщин развита меньше, чем у мужчин: не превышает 35% веса тела (у мужчин – 40-45%).

Отложившийся жировой ткани у женщин больше (28-30%). Менее активны обменные процессы, меньше относительная мышечная сила.

Меньше объем женского сердца, определяется более низкий ударный объем. ЧСС (на 10-15 уд/мин) и дыхание (на 20-24 в минуту) выше, чем у мужчин. Меньше ЖЕЛ, легочная [вентиляция](#), потребление кислорода.

Это показывает более низкие кислородотранспортные возможности крови.

Основная биологическая особенность женского организма – это периодические изменения, происходящие в их организме в связи с овариально-менструальным циклом (ОМЦ). Нормальный цикл характеризуется наличием пяти фаз (, 1978). Продолжительность первой фазы с 1-го по 5-тый день (менструальный), второй – с 6-го по 12-й день цикла (постменструальный), третий (овуляторный) – с 13-го по 14-й день цикла, четвертый (постовуляторный) – с 15-го по 25-й день цикла и пятый (предменструальный) – с 26-го по 28-й день цикла.

В зависимости от течения менструального цикла у многих спортсменок зависит работоспособность. Многие спортсменки из-за нормального течения цикла в существенном изменении тренировочного режима не нуждаются.

При наличии всяческих нарушений, тренировочную нагрузку необходимо прекратить. Особенно шадящий режим в это время в период полового созревания. Однако пубертатный период у девочек проходит тем легче, чем регулярнее они тренируются.

Доказано, что всякие изменения ОМЦ связано с неправильно построенной тренировкой, которая не обеспечивает адаптацию организма к физическим и нервным стрессам, связанным со спортивной деятельностью.

При планировании тренировок необходимо учитывать изменения состояния спортсменок в различные фазы ОМЦ. Наиболее общая тенденция изменения физической работоспособности: значительное ее снижение в фазе менструации и овуляции, и более высокий уровень в постменструальной и постовуляторной. Это связано с существенным колебанием гормонального статуса спортсменок.

При изучении работоспособности спортсменок, было установлено, что динамика проявления качества быстроты и силы имеет подъемы и спады соответственно фазам менструального цикла, а наиболее высокие показатели быстроты и силы проявились в постменструальной и постовуляторной фазе, что соответствует пикам выхода половых гормонов.

Именно в этих фазах отмечались наиболее высокие функциональные возможности и работоспособность спортсменок, а в овуляторной фазе – самые низкие.

Таким образом, можно заключить, что разумное планирование тренировки, исходя из состояния спортсменок в фазе ОМЦ, будет способствовать улучшению их достижений, планомерному росту результатов и обеспечению спортивного долголетия.

Спортсменки, занимающиеся легкой атлетикой, имеют определенные особенности: в телосложении; функциональных возможностях различных органов и систем организма; развитие двигательной функции, что оказывает влияние на проявление силы, скорости, выносливости и гибкости; адаптации к различным условиям внешней среды. Эти различия обусловлены, с одной стороны, системой отбора в избранном виде спорта, а с другой – специфическим влиянием каждого вида легкоатлетических упражнений на организм женщин.

Различные виды легкой атлетики разнообразно влияют на организм женщин и способствуют развитию необходимых качеств.

В процессе занятий нельзя забывать об особенностях женского организма и о физических возможностях женщин в зависимости от специализации.

Нарушение ОМЦ возникают при чрезмерной физической нагрузке или перетренированности. Задержки могут быть связаны со сменой поясного времени, длительных перелетов. Менструальный цикл нередко начинается на кануне или во время соревнований крупного масштаба вследствие чрезмерного возбуждения спортсменки. У некоторых спортсменок в предменструальный период отмечается учащение ЧСС, повышение артериального давления и температуры тела. Вместе с тем в ряде исследований показано, что умеренные физические нагрузки не оказывают отрицательного влияния на протекание ОМЦ спортсменок.

Наиболее низкий уровень функциональных показателей наблюдается в менструальную фазу, к 4-му дню он незначительно повышается, в большей мере это относится силовым возможностям. Проявление всех сторон двигательной

деятельности, особенно силы, скорости и выносливости, продолжает улучшаться.

Наибольшее снижение работоспособности наблюдается на 13-14 день цикла. Резкое увеличение двигательных возможностей зафиксировано по данным исследований на 16-17 день менструального цикла.

Значительное снижение силовых и скоростных возможностей спортсменок наблюдается на 24-25 день.

Таким образом, в практике работы с женщинами легкоатлетками необходимо иметь в виду, что наибольший объем тренировочной нагрузки конкретной направленности следует планировать на те периоды цикла, когда организм спортсменок предрасположен к ее выполнению.

Такой подход позволяет: а) более рационально распределять нагрузку в месячный цикл; б) лучшей адаптации организма к нагрузкам; в) предупреждению перетренировки.

Вопрос о возможности тренировки или участия в соревнованиях легкоатлеток в период менструальных циклов решается дифференцированно тренером и врачом. Все же планирование тренировочных нагрузок в зависимости от фаз менструального цикла имеет огромный успех.

В период менструальной фазы происходит снижение работоспособности, и в то же время снижается нагрузка. В зависимости от продолжительности фаз цикла, необходимо волнообразно распределить нагрузку. В постменструальных и постовуляторных фазах задается повышенная нагрузка.

В зависимости от подготовленности и здоровья спортсменку можно допускать к соревнованиям и во время менструации. Установлено, что в эти дни спортсменки показывают иногда лучшие личные результаты.

Каждый вид легкой атлетики характеризуется каким-либо двигательным качеством. И в каждом виде от развития этого качества зависит спортивный результат. Например, результат в беге на 100 м зависит от способности выполнять беговые движения максимально быстро на протяжении 11-12 секунд. Барьеристам помимо качеств спринтера необходимо иметь высокую подвижность в тазобедренном суставе и свободно выполнять движение в нем с максимальной быстротой.

Достижение хороших результатов в «длинном» спринте требует от спортсменок поддержания скорости близкой к максимальной, но более длительное время (до 50 сек).

По мере увеличения дистанции снижается требование к уровню развития скоростных способностей, но повышается требование развития способности длительно поддерживать, возможно, большую среднюю скорость (бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции). В прыжках и метаниях результат зависит от скорости, силы и скоростно-силовых качеств, в меньшей степени от гибкости и координации.

При развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных способностей в тренировке спортсменок, используются различные методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и др. Особенность их применения зависит от интенсивности упражнения, длительности выполнения, интервала и характера отдыха.

Рост спортивных результатов у женщин зависит от эффективности нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки.

При планировании нагрузок в процессе занятий с женщинами нужно руководствоваться общими принципами, принятыми в тренировке. В частности, такими принципами как постепенности, волнообразности динамики нагрузок и цикличности.

В подготовительной части занятий решаются задачи, вытекающие из биологических особенностей женского организма: укрепление мышц брюшного пресса, тазового дна, спины, поясницы, связок, фиксирующих внутренние органы.

Рекомендуются различные прыжки, подскоки, выполняемые многократно, так как они вызывают незначительное перемещение органов малого таза, следовательно, способствуют укреплению мышц и связок их удерживающих.

В беге на средние дистанции у женщин преобладает нагрузка смешанного характера (аэробно-анаэробная).

В прыжках в высоту, в длину метаниях преобладает нагрузка скоростно-силового характера.

Например, годовой объем силовой нагрузки у толкательниц ядра – 750 тонн. Количество толчков основного, облегченного и

утяжеленного снаряда – раз. Чтобы выполнить такую нагрузку, у метательниц должны быть очень сильные мышцы плечевого пояса, рук, ног и туловища, им необходимо обладать быстротой движения, высокой координацией.

Осуществлять силовую подготовку женщин следует доступными средствами, не вызывающими физических перенапряжений. Для развития силы полезно выполнять упражнения с набивными мячами, блинами от штанги, использовать упражнения в парах. Упражнения с отягощениями надо чередовать с упражнениями на расслабление, чтобы снять утомление.

Большие напряжения испытывает организм спортсменки при проявлении выносливости, особенно в конце тренировочного упражнения выполняемого при нарастающем утомлении. Важно об этом помнить при проведении тренировочных занятий в беге повторным и переменным методами.

Во всех случаях, если нет противопоказаний, можно принимать участие в учебно-тренировочных занятиях и выступать на соревнованиях до трех месяцев беременности. Однако большинство специалистов считают, что необходимо прекратить обычные спортивные тренировки и тем более участие в соревнованиях с момента установления беременности. Но в спортивной практике много случаев когда спортсменки продолжают выступать на соревнованиях и занимаются любым видом легкой атлетики до четырех месяцев беременности. В любом случае необходимо продолжать выполнять гимнастические упражнения, и в том числе, чтобы не утратить спортивные навыки.

После родов необходимо выполнять упражнения, улучшающие общий тонус организма. С 4-го месяца после родов возможна легкая физическая нагрузка, но все занятия имеют оздоровительную направленность, а после окончания кормления спортсменка может приступать к тренировкам.

Учебные вопросы.

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
2. Кросс - это:
3. К видам легкой атлетики не относятся:

4. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?
5. Какая из дистанций является спринтерской?
6. Чем измеряется длина разбега?
7. Стипель-чез - это вид бега, который проводится:
8. В каком году возникла легкая атлетика в Узбекистана?
9. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?
10. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от ...
11. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...
12. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит ...
13. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...
14. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...
15. Сопоставить:

Литература

17. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни “Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида” 2015 йил 4 сентябрь.
18. Ўзбекистон Республикаси Олий таълим муассасаларида жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш концепцияси. ОЎМТВ коллегиясининг 1999- йил мартдаги қарори.
19. Кошбахтиев И.А. “Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодежи” Т – 1994.
20. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Ўқув услубий қўлланма. Т- 2002.
21. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Ўқув қўлланма, Т. : 2006.
22. Нуримов Р.И. Футбол. Т.: 2005
23. Латипов Р.И ва бошқ. Жисмоний тарбия фанидан услубий қўлланма (бакалавр таълим йўналишлар учун). Т.: ТДПУ. 2008.
24. Акрамов Ж.А. Гандбол. Т.: 2008
25. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Т.:2011.
26. Матухно Е.В. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Учебное пособие. К.: 2013.

27. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. Т.: 2005.

28. Мирзакулов И.М. ва бошқ. Валеология. Ўқув услубий кўлланма. Т.: 2008

29. Умаров Д.Х. Средства и методы профессионально – прикладной физической подготовки студентов и учащейся молодежи. Учебно – методическое пособие. Т.: 2010.

30. Царева Л.В. Физическая культура и спорт в программе учебных занятий студентов неспециализированных вузов. Учебное пособие. Х.: 2008.

31. Винулов А.Д. Плавание. М.: 2003.

32. Нормуродов А.Н. , Моргунова И.И., Жисмоний тарбия фанидан намунавий дастур (бакалавр йўналиши учун). Т.: Фан ва технологиялар.2004.

Дополнительная литература

8. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргалликда барпо этамиз. Т-2016

9. Мирзиёев Ш.М. Танқидий тахлил қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик - хар бир рахбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Т-2016

10. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курамиз. Т-2017

11. Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2004

12. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2012.

13. Т.Т Юнусов., Ю.М. Юнусова.,” Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари бщйича услубий кўлланма. Т.: 2004.

14. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т:2005

Электронные учебные ресурсы

1. www.pedagog.uz

2. www.ziyonet.uz

3. www.edu.uz
4. www.Wada-ama.org
5. www.eurosport.ru/athletics
6. www.sport-atlet.com
7. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/
8. www.gimnastik.ru/athletics

МОДУЛЬ 3. ГИМНАСТИКА

3.1. Виды гимнастики и ее методические особенности.

Слово «гимнастика» происходит от греческого «гимнос», что значит «обнаженный», второе значение (тренер, упражняю) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Гимнастика — это определенная, исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания людей.

Ее задачи:

1. (Оздоровительная задача). Гармоническое развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических - способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия советских людей.

2. (Образовательная задача). Формирование жизненно важных двигательных умений навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями.

3. (Воспитательная задача). Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Выдающийся мыслитель древнего мира Плутарх, заметил: «Гимнастика — есть целительная часть медицины».

Методические особенности гимнастики

Гимнастике присущ метод строгого регламентирование упражнения и четкой организации деятельности занимающихся, благодаря чему создаются оптимальные условия для освоения новых навыков и умений, а также соответствующий эмоциональный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

К методическим особенностям гимнастики относятся:

1. Разностороннее воздействие на организм человека.

2. Применение самых разнообразных физических упражнений, что и обеспечивает всестороннее и гармоническое

развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

3. Избирательное воздействие на организм (исправление отрицательных сторон человека).

4. Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки.

5. Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений и применения одних и тех же упражнений в различных целях.

Методы — это способы применения средств гимнастики с целью специально запланированного педагогического или оздоровительного воздействия на занимающихся.

Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения и музыкальное сопровождение при их исполнении (многие упражнения были заимствованы из трудовой, боевой и бытовой деятельности людей ходьба, бег, лазанье, прыжки, переползания, равновесия, метания, преодоление препятствий, переноска груза и т. п.).

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Вольные упражнения.
4. Прикладные упражнения
5. Прыжки.
6. Упражнения на снарядах (коне, кольцах, брусьях, перекладине, бревне).
7. Акробатические упражнения.
8. Упражнения художественной гимнастики (слитные комбинации), с предметами (скакалки, обручи, шарфы, мячи, булавы и др.) и без предметов.

3.2. Виды гимнастики

Всесоюзная конференция 1968 г. утвердила следующую классификацию гимнастики по видам:

1-я группа - оздоровительные (общеразвивающие) виды гимнастики,

1. основную (общую)
2. гигиеническую

3. атлетическую.

2-я группа - спортивные виды гимнастики,

1. спортивная гимнастика

2. художественная гимнастика

3. акробатика.

3-я группа - прикладные виды гимнастики

1. гимнастика на производстве

2. профессионально-прикладная

3. военно-прикладная

4. спортивно-прикладная

5. лечебная гимнастика

Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании, изучающей закономерности физического развития и совершенствования человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм организации занятий. В научном исследовании применяются преимущественно педагогические, физиологические, биомеханические и математические методы исследования.

Гимнастика - имеет свою теорию, историю, методику преподавания, типичные средства и формы организации занятий.

Теория гимнастики разрабатывает вопросы, связанные с сущностью и содержанием предмета гимнастики, ее целями и задачами, местом и значением гимнастики в советской системе физического воспитания и др.

История гимнастики раскрывает процесс ее развития и становления как одного из средств и методов физического воспитания, освещает вопросы, связанные с совершенствованием средств, и методов гимнастики.

В разделе методики преподавания гимнастики рассматриваются общие основы обучения и воспитания (применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений), методы и приемы организации занятий с различными контингентами и др.

3.3. Гимнастическая терминология.

В физическом воспитании терминология играет очень важную роль. Она облегчает общение между преподавателями и

учениками во время занятий, помогает упростить описание гимнастических упражнений при издании литературы по гимнастике.

Наибольшее значение терминология приобретает в процессе обучения гимнастическим упражнениям, поскольку трудно обучать им, не зная точного названия. Краткие слова-термины оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков. Они способствуют лучшей настройке на выполнение упражнений, делают учебный процесс более компактным и целенаправленным, что подтверждается исследованиями.

Под термином в гимнастике принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия. "Как и в других "областях, гимнастическая терминология совершенствовалась параллельно с развитием физического воспитания, и в частности гимнастики, так как все новое, что возникает в практической деятельности и в науке, неизбежно отражается в языке, обогащая его.

Гимнастическая терминология - это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а также правила образования и применения терминов, условных (установленных) сокращений и формы записи упражнения. (А. М. Шмелин).

Гимнастическая терминология - это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, а также правила образования и применения терминов. (Н. К. Меньшиков).

Терминология как раздел лексики тесно связана с содержанием данной науки, ее теорией и практикой.

Наша отечественная гимнастическая терминология, введенная в действие с 1938 г., была построена на основе словарного фонда русского литературного языка. Поэтому она значительно понятнее и доступнее для различных контингентов занимающихся.

В новой терминологии авторы установили такую систему построения терминов, которая позволила бы ограничиться лишь

указанием на наиболее характерные особенности каждого движения и в то же время точно и кратко определить его.

Развитие советской гимнастики, новые успехи теории и практики требуют дальнейшего совершенствования гимнастической терминологии. Этому были посвящены Всесоюзная дискуссия 1957 г. всесоюзные конференции по гимнастике 1962, 1963 гг.

Большой вклад в развитие гимнастической терминологии, внесли преподаватели кафедр гимнастики институтов физической культуры, особенно Московского, Ленинградского и Киевского. В результате поиска и обсуждений последние изменения и дополнения в действующую терминологию были внесены президиумом Федерации гимнастики СССР в 1965. г.

Требования предъявляемые к терминологии

К терминам предъявляются определенные требования:

1. Доступность. Терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также из интернациональных слов-терминов и полностью соответствовать законам словообразования и грамматике языка данного народа. В этом случае терминология будет доступной, а, следовательно, жизненной и устойчивой. Нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится непонятной.

2. Точность. Термин должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия.

3. Краткость. Наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения.

Выделяют три группы правил гимнастической терминологии: правила образования, правила применения и правила сокращения терминов (опускание отдельных из них).

Способы и правила образования терминов

Образование терминов происходит следующими способами:

а) переосмысление, б) использование корней слов, в) присвоение имени, г) словосложение.

Кроме образования новых используются термины, заимствованные из смежных областей деятельности и из прежних терминологических систем. Например, в гимнастике официально

употребляются такие цирковые термины, как рондат, курбет, мост, твист.

Переосмысление, или придание нового значения уже существующим словам,— наиболее распространенный способ образования терминов. Например: шпагат, вход, выход, переход, круг.

Использование корней слов родного языка — способ, применявшийся при создании гимнастической терминологии. Корнями слов являются термины: мах, сед, вис, хват, кач, шаг, бег. На основе этих и других корней слов образуются производные термины, например: замах, присед, спад, подъем, раскачивание, перехват, шагом, углом и т. д.

Присвоение имени первого исполнителя. Как правило, новые сложные элементы поначалу имеют сложное терминологическое описание. Использование имени известного спортсмена делает удобным частое употребление данного нового термина. Например, термин «диомидовский» означает: махом вперед поворот на одной руке на 360° в стойку.

Словосложение — способ, при котором из двух слов образуется сложное или составное слово — термин. Например: (сальто) сгибаясь-разгибаясь, разновысокие (брусья), далеко-высокие (прыжки). Чаще всего гимнастические упражнения обозначаются с помощью двух и большего числа терминов, т. е. образуются путем составления из нескольких однословных терминов.

Термины, обозначающие статические положения, образуются, как правило, с учетом условий опоры (упор на предплечьях, стойка на руках, сед на пятках и т. п.) и взаимного расположения звеньев тела (упор углом, вис, согнувшись и т. п.).

Движения или положения тела в полете, например: прыжок ноги врозь, соскок углом, переворот назад, подъем махом вперед, подъем разгибом.

Правила применения терминов

Гимнастическую терминологию применяют с учетом квалификации занимающихся. При проведении занятий оздоровительными или прикладными видами гимнастики используются лишь основные термины общеразвивающих упражнений с добавлением слов разговорного и литературного языка. Например, говорят: стоя ноги врозь (вместо «стойка ноги

врозь»), положение сидя (вместо «сед»). На занятиях с детьми используются яркие образные наименования, например «как самолет», «как зайчики». В процессе обучения педагог знакомит учащихся с терминологией, постепенно заменяя прежние образные выражения терминами.

Термины, обозначающие гимнастические упражнения, разделяются на две основные группы: обобщающие и конкретные термины.

Обобщающие термины используются для обозначения общих понятий, групп и типов упражнений, например: элемент, соединение, вольные упражнения, разноименные круги. Конкретные термины определяют признаки конкретных упражнений. В свою очередь, они подразделяются на основные и дополнительные.

Основные термины определяют главные смысловые признаки упражнения, принадлежность его к той или иной группе упражнений, например: подъем, спад, переворот, оборот, круг, мах.

Конкретные элементы описываются сочетанием основного и дополнительного терминов. Однако некоторые основные термины: упор, вис, мост, шпагат, присед, полуприсед — сами по себе описывают конкретные элементы.

Дополнительные термины дают уточняющую информацию, указывая направление движения, способ выполнения, условия опоры, характер исполнения, некоторые количественные характеристики. Например: вперед, боком; переворотом, разгибом, махом; на предплечьях, на лопатках, на животе; медленный (переворот), расслабленно; двойное, с поворотом на 540° .

Некоторые термины могут быть как основными, так и дополнительными, например: мах — махом, стойка — стоя, присед — присев, круг — круговой, оборот — оборотом, переворот — переворотом.

Правила сокращений (опускание отдельных обозначений)

В гимнастике для краткости принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений или их деталей. Например, опускаются слова:

- «спереди», «вперед» — при указании направления движения, если выполняется кратчайшим, единственно возможным путем (например, дугами вперед);
- указание положения рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует установленному стилю;
- «туловище» — при наклонах
- «нога» — при перемахах, выставлениях ее на носок;
- «поднять», «опустить» — при движении руками или ногами;
- «продольно», «поперек» — в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду;
- «хват сверху», как наиболее распространенный, «перемах внутрь» (или положение внутри);
- «соскок» или «прыжок», если по названию снаряда это очевидно;
- «прогнувшись», если техника выполнения предопределяет это положение. Например, на брусках: подъем махом вперед — махом назад соскок;
- «ладони внутрь» — в положении руки вниз, вперед, назад, вверх;
- «ладони книзу» — в положении руки в стороны или влево (вправо);
- «дугами вперед», если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

Исходное положение (и. п.) указывается только в начале упражнения.

Путь конечностей и тела указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим или обычным путем.

Краткая и точная запись гимнастических упражнений имеет важное значение для их понимания.

В зависимости от цели применяют ту или иную форму записи:

- обобщенную, конкретную, сокращенную, графическую или их сочетания.

Терминологическая запись гимнастических упражнений осуществляется по правилам, изложенным выше, и установленным формам.

К правилам записи относятся: порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений, соблюдение грамматического строя и знаков, применяемых при записи. Рассмотрим эти правила.

Запись общеразвивающих упражнений. При записи отдельного движения надо указывать:

1. Исходное положение (и. п.), из которого начинается движение.

2. Название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.).

3. Направление (вправо, назад и т. п.).

4. Конечное положение (если необходимо),

Например:

и. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 - Сгибая правую, наклон влево, руки вверх.

2 - И. п.

Если движение сочетается с другим движением (не на всем протяжении), но выполненным слитно, надо записывать элементы один за другим, соединяя их союзом «и».

Например:

и. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 - Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны и поворот налево. В этом случае поворот выполняется в конце наклона (как бы акцентируя его).

Если же движение совмещается (в данном примере наклон и поворот выполняются одновременно), то следует применять предлог «с».

Когда движение выполняется не в обычном стиле, то это должно быть отражено в записи.

Например:

руки плавно вперед, кисти расслаблены и т. д.

Запись вольных упражнений. Вольные упражнения записываются в определенной последовательности:

1. Название упражнения (для кого предназначается).

2. Музыкальное сопровождение. Указываются произведение, размер.

3. Исходное положение.

4. Содержание упражнения записывается в соответствии со структурой музыкального произведения, например по восьмеркам. При записи обязательного упражнения (для соревнований) справа от текста указывается относительная трудность элементов и соединений (баллы или группы трудности).

Запись упражнений на снарядах. При записи упражнений на гимнастических снарядах кроме названия самого снаряда принято указывать:

1. Исходное положение (из виса, упора, с прыжка, с разбега) или движение, предшествующее первому элементу (размахивание в упоре на руках, предплечьях).

2. Название движения (подъем, спад, перелёт, оборот, выкрут и др.).

3. Способ выполнения (разгибом, дугой, махом назад, переворотом).

4. Направление (влево, назад и др.).

5. Конечное положение (в вис, в упор сзади), если само движение не указывает на него.

При записи движений отдельными частями тела надо одно от другого отделять запятой. При записи в строчку комбинаций на снарядах основные элементы (соединения) отделяются знаком тире.

Например, на перекладине: размахивание — подъем разгибом — оборот назад — мах дугой с поворотом налево кругом в вис разным хватом — соском махом назад и т. д.

При записи же обязательных упражнений (для соревнований) каждый элемент или соединение записываются с абзаца, а справа от них указывается относительная трудность.

Запись акробатических упражнений. При записи акробатических упражнений применяются указанные выше правила с учетом некоторых особенностей:

1. При выполнении элементов не с полным переворачиванием (например, кувырков) следует указывать конечное положение.

2. Иногда переходы из одного положения в другое не требуют специального термина.

Например, из равновесия на правой — стойка на голове или из стойки на руках - стойка на голове и др.

3. Учитывается, что положение исполнителя после того или иного элемента (движения) предопределяет форму выполнения после дующего. Например, из стойки на коленях перекатом стойка на плече или из упора присев перекатом назад стойка на лопатках и др.

4. Конечное положение записывается лишь тогда, когда по движению это не ясно.

Запись упражнений художественной гимнастики. При записи упражнений художественной гимнастики пользуются правилами, установленными для вольных упражнений. Помимо этого следует указывать характер движений, их оттенки, динамику и выразительность.

Основные формы записи гимнастических упражнений:

1. Обобщенная запись. Ею пользуются в тех случаях, когда необходимо лишь обозначить (перечислить) содержание гимнастических упражнений в учебных и других программах, когда не требуется точности каждого движения.

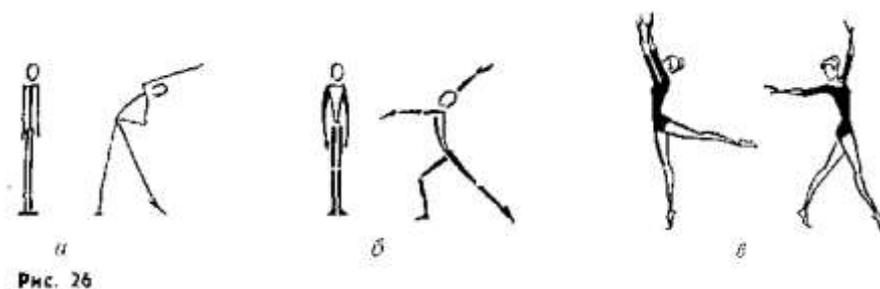
Например, одноименные и разноименные перемахи из упора и упора сзади на коне.

2. Конкретная терминологическая запись предусматривает точное обозначение каждого элемента (упражнения) в соответствии с правилами терминологии (примеры этой записи приведены выше).

3. Сокращенная запись применяется при составлении конспектов, при записи зачетных и других упражнений. В этом случае термины записываются сокращенно (применяются условные сокращения). Например, дв. — движение, эл. — элемент.

4. Графическая запись (изображение) может иметь самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется линейная запись «чертиками» (рис. 26,а), полуконтурная (рис. 26,б) и контурная (рис. 26, в). Первая наиболее доступная. Она наглядна и экономна. Быстрота такой записи делает ее незаменимой в повседневной практической работе по гимнастике.

5. Сочетание текстовой и графической записи — это наиболее удобная форма записи, которой широко пользуются на практике.



3.4. Строевые упражнения.

Строевые упражнения — двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных действий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, выработки чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки. Использование строевых упражнений на уроках гимнастики позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале или на площадке. Учителем физической культуры строевые упражнения применяются в различных частях урока. В подготовительной части урока они используются для организованного начала занятий, размещения учащихся для выполнения обще-развивающих упражнений. В основной части урока строевые упражнения используются для организованного перехода от одного вида упражнений к другому. В конце урока (в его заключительной части) эти упражнения являются хорошим средством того, чтобы снизить нагрузку, подготовить учащихся к предстоящей учебной работе и организованно закончить занятие.

Строевые упражнения представляют собой совместные действия в том или ином строю.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа. Формируют навыки

коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние занимающихся, могут служить средством снижения физической нагрузки. А в сочетании с другими упражнениями способствуют развитию двигательных и психических способностей.

Эффективная организация занятий по физической культуре немыслима, без использования строевых упражнений. Их применение позволяет быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке. Благодаря возможности управления большими массами занимающихся и многообразию различных форм перемещения, строевые упражнения - одна из основных частей массовых гимнастических выступлений. Большая часть строевых действий и команд взята из Строевого устава Вооруженных Сил, другая создавалась в процессе работы по гимнастике.

Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:

- строевые приёмы;
- построения и перестроения;
- передвижения;
- размыкания и смыкания.

Для использования строевых упражнений при проведении занятий по физической культуре, необходимо знать основные понятия о строе.

Основные понятия о строе

Строй - установленное размещение учащихся для совместных действий.

Фланг - правая или левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не меняется.

Тыльная сторона строя - сторона противоположная фронту.

Фронт - сторона строя в которую занимающиеся обращены лицом.

Интервал- расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

Дистанция - расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне для сомкнутого строя нормой считается расстояние вытянутой вперёд руки.

Ширина строя - расстояние между флангами.

Глубина строя - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего учащегося) до последней шеренги (позади стоящего учащегося).

Направляющий - учащийся идущий в колонне первым.

Замыкающий - учащийся, идущий в колонне последним.

Шеренга - строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Колонна - строй, в котором занимающиеся, расположены, а затылок друг другу.

Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперед руки.

Разомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся, расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом указанным преподавателем.

Ряд - два учащихся стоящие в двухшереножном строю в затылок один другому, последний ряд всегда должен быть полным.

Строевые приемы

К строевым приёмам относятся команды: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". Расчет, куда входят команды: "По порядку - Рассчитайся!" и др. Повороты на месте. В отдельных случаях команды могут заменяться распоряжениями.

Построения и перестроения

Построения - действия занимающихся после команды преподавателя и принятия того или иного строя.

Перестроения - переход из одного строя в другой.

Перестроения из одной шеренги в две. После предварительную расчета по два подается команда: "В две шеренги - Стройся!" По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад, правой ногой, не приставляя её шаг вправо и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу. Для обратного перестроения подаётся команда. В одну шеренгу - Стройся!" После команды все выполняется в обратной последовательности (рис. 1).

Перестроение из одной шеренги и три. После предварительного расчета подаётся команда: "В три шеренги - Стройся!". По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: "В одну шеренгу - Стройся!". И все выполняется в обратной последовательности (рис. 2).

Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). После предварительного расчета подаётся команда: "В колонну по два (три) - Стройся!". Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроениях из одной шеренги в две, три (рис. 3).

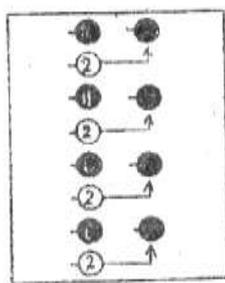


Рис. 1.

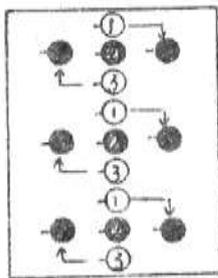


Рис. 2.

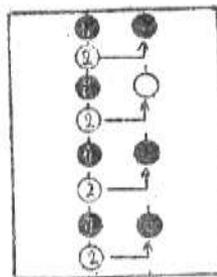


Рис. 3.

Перестроение из шеренги уступом. После предварительного расчета (6 - 3 - на месте, 6 - 4 - 2 - на месте и др.), подаётся команда: "По расчету шагом марш!". Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов. Преподаватель ведет подсчёт на один больше, максимального количества шагов. При расчете 6 - 3 - на месте - до семи.

Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом - Марш!". Все вышедшие из строя делают поворот кругом, и идут на свои места и, дойдя до них, выполняют поворот кругом. Преподаватель ведет подсчёт до тех пор, пока последний вошедший в строй не сделает поворот кругом (рис.4).

Перестроение из одной колонны в три уступом. После предварительного расчёта по три подаётся команда: "Первые номера - два (три и т.д.) шага вправо, третьи номера - два (три и

т.д.) шага влево шагом - Марш!". По команде занимающиеся выполняют указанное количество шагов.

Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом - Марш!". Перестроение выполняется приставными шагами (рис.5).

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. После предварительного расчёта по три, четыре и т.д. подаётся команда: Отделениями в колонну по три (четыре) левые (правые) плечи вперед шагом, - Марш!". По этой команде учащиеся, сохраняя равнение по фронту начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда: "Группа - Стой!".

Для обратного перестроения подаются команды:

1. "Кругом!".
2. "Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперёд шагом - Марш!".

3. "Группа - Стой!". Последняя команда подаётся в тот момент, когда занимающиеся доходят до своего места в шеренге (рис. 6).

Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. При движении группы налево в обход подаём команда: "В колонну по два (три и т.д.) налево - Марш!". После поворота первой двойки (тройки и т.д.), следующие делают поворот под команду своего замыкающего, на том же месте, что и первые.

Для обратного перестроения подаются команды:

1. "Напра-Во!".
2. "В колонну по одному направо в обход шагом - Марш!".

При обучении целесообразно предварительно рассчитать учащихся по два (по три и т.д.) рис. 7.

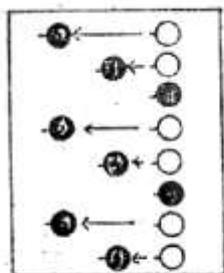


Рис. 4

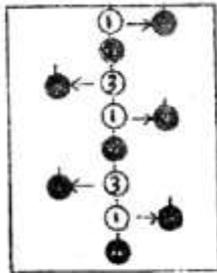


Рис. 5.

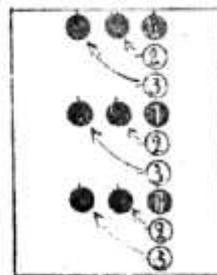


Рис. 6.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении.

Команды:

1. "Через центр - Марш!" (как правило, подаётся на одной из середин).

2. "В колонны по одному направо, налево в обход - Марш!" (подаётся на противоположной середине). По этой команде первые номера идут направо, вторые - налево в обход.

3. "В колонну по два через центр - Марш!", подается при встрече колонн (рис. 8 а, б, в). Обратное перестроение называется разведением и слиянием.

Сведение - соединение колонн низшего порядка в колонну высшего порядка.

Разведение - деление колонны высшего порядка на колонны низшего порядка.

Перестроение из колонны в круг производится по команде "Взявшись за руки, в круг, шагом - Марш!" (предварительно преподаватель обозначает центр будущего круга). По этой команде оба фланговые заходят вокруг указанной точки до взаимной встречи, "размыкая" всех занимающихся на указанный интервал.

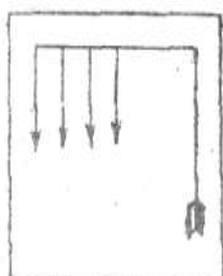


Рис. 7.

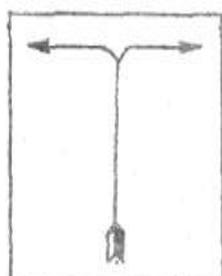


Рис. 8а.

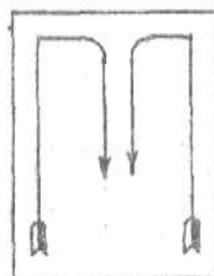


Рис. 8б.

Перестроение из одного круга в два. Подаются команды: 1. "По три - Рассчитайсь!". 2. "Вторые номера три шага (два и т.д.) вперёд, третьи номера полшага вправо, шагом - Марш!". Занимающиеся выполняют указанные действия. Обратное перестроение производится по команде: "В один круг - Стройся!". По этой команде все выполняется в обратном порядке (с поворотом кругом) рис. 9 а.

Перестроение из одного круга в три. Подаются команды: 1. "По семь - Рассчитайсь!", 2. "Четвертые номера шесть шагов вперёд, вторые и шестые - три шага вперёд, седьмые полшага вправо, шагом.- Марш!". Занимающиеся выполняя указанные действия, перестраиваются в три круга. Обратное перестроение производится по команде: "В один круг - Стройся!", по которой занимающиеся становятся на свои места с поворотом кругом.

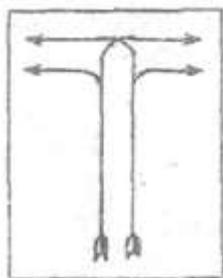


Рис. 8в.

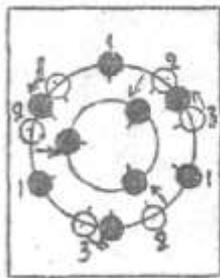


Рис. 9а.

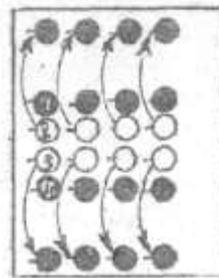


Рис. 9б.

Размыкания и смыкания

Размыкания - действия занимающихся связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание - приём уплотнения разомкнутого строя.

1. Размыкание по уставу ВС. Команда: "Вправо (Влево, от середины) на два (три и т.д.) шага. Разомкнись!". Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, набрав указанный интервал, поворачиваются лицом к фронту. Подсчёт ведется по два, пока последний не приставит ногу.

2. Размыкание приставными шагами производится по фронту. Команда: "От середины (вправо, влево) на два (три и т.д.) шага приставными шагами разом - Кнись!". После подачи команды подсчет по два пока последний не приставит ногу. Для смыкания подается команда: "К середине (вправо, влево) приставными шагами сом - Кнись!", Подсчёт по два, пока последний не приставит ногу.

3. Размыкания по распоряжению. Например, "наберите интервал – два шага" и т.д.

4. Размыкания по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

5. Размыкание дугами можно выполнять из колонны по 3, 4, 5, (по три размыкание выполняют первый и третий номера; по четыре - второй и третий) Подается команда: "Дугами на два (три) шага разом - Кнись!" По этой команде выше указанные номера выходят вперед, обходя по дуге на пять счетов справа и слева стоящих, и останавливаются с указанным интервалом от них, приставляя ногу (на счет шесть) и по счету семь - восемь поворачиваются кругом (рис. 9 б).

Для размыкания дугами из колонны по пять подается команда: "Дугами на два шага разом - Кнись!", по которой вторые и четвертые номера на шесть счетов обходят по дуге первых и пятых становясь рядом с ними, по счету семь - восемь поворачиваются кругом. После чего первые и пятые номера на шесть счетов обходят дугами рядом стоящих на интервал два шага и по счету семь - восемь поворачиваются кругом. При размыкании дугами назад, вначале выполняется поворот кругом, а потом размыкание по дуге.

Передвижения

К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера.

Передвижения могут осуществляться строевым и походным (обычным) шагом, который отличается от первого большей свободой движений.

Движения на месте выполняются по команде:

1. "На месте шагом - Марш!".

2. "Направляющий - На месте!" - тогда, когда необходимо сомкнуть передвигающуюся группу на дистанцию в один шаг.

3. Для возобновления движения вперед при ходьбе на месте, подается команда: "Прямо!", - под левую ногу, после чего делается шаг правой на месте и с левой начинается движение вперед.

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: "Шире - Шаг!", "Короче - Шаг!", "Чаще - Шаг!" "Ре - Же!". Исполнительная команда подается под левую ногу.

Для передвижения бегом подаётся команда: "Бегом - Марш!". При переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подаётся под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом (то же при переходе с бега под музыку по команде: "Шагом - Марш!". Если музыкального сопровождения нет, команда "Марш!" подаётся под правую ногу.

Повороты в движении. Исполнительная команда для поворота направо подаётся под правую ногу, после чего занимающиеся, делают шаг левой вперед, поворачиваются на носке левой ноги и с правой ноги начинается движение в новом направлении. Исполнительная команда и действия при повороте налево - аналогичны.

Для выполнения поворота кругом подается команда: "Кругом - Марш!". Исполнительная команда: "Марш!" подаётся под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперёд, полшага правой вперёд, и поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направлении.

При выполнении поворотов в движении целесообразно вести подсчёт, чтобы сохранить ритм движения.

Фигурные передвижения

(передвижения по различным направлениям).

Обход - движение вдоль границ зала (площадки). Команда: "Налево ('направо) в обход шагом - Марш!" (рис. 10).

Противоход - движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда: "Противоходом направо (налево) - Марш!". Интервал между встречными колоннами один шаг (рис. 11).

Змейка - несколько противоходов подряд. Величина змейки определяется по первому" противоходу. Команды: 1. "Противоходом налево (направо) Марш!"- 2. Змейкой - Марш!" (рис. 12).

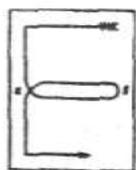


Рис. 14.

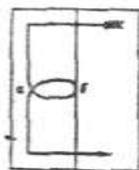


Рис. 15.



Рис. 16.



Рис. 17.

Петля открытая. Команда: "Открытой петлѐй - Марш!" (рис. 13).

Петля закрытая. Команда: "Закрытой петлѐй - Марш!" (рис. 14). Для построения петли определѐнного размера необходимо эти размеры указать. Например, "Через центр (до средней линии и др. точки) открытой (закрытой) петлѐй - Марш!" (рис. 15).

Противоходы, петли и змейки могут выполняться по прямым, закругленным и косым направлениям (рис. 16 - 21).



Рис. 11.

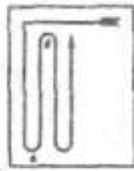
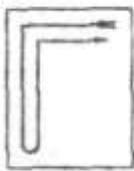


Рис. 12.



Рис. 13.

Диагональ - линия, соединяющая два наискось расположенных угла. Команда: "По диагонали - Марш!" (рис. 22).



Рис. 18.



Рис. 19.

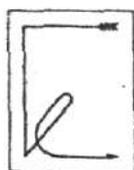


Рис. 20.



Рис. 21.

Передвижения по точкам зала. Применяя данное передвижение можно строить различные углы (острые, прямые, тупые) и зигзаги (рис. 23 - 26).



Зигзаг - фигура состоять из двух или более соединённых углов. При подаче команд указываются те точки площадки, через которые занимающиеся должны пройти. Например, при построении острого угла, колонна идет в обход по левой границе зала: на левой середине подается команда: "К верхней середине - Марш!", и занимающиеся перемещаются к верхней середине зала обозначая острый угол. Таким образом можно построить любую фигуру (рис. 27).

Круг. Для построения круга необходимо на одной из середин площадки подать команду: "По кругу - Марш!", по которой начинается построение круга (рис. 28). При подаче команды с указанием какой либо точки зала, круг строится соответственно указанию. Например, "По кругу через центр - Марш!". В этом случае направляющий строит круг, проходя через центр (рис. 29).

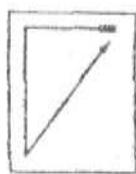


Рис. 22.

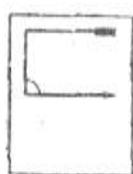


Рис. 23.

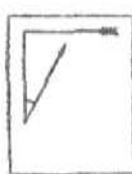


Рис. 24.

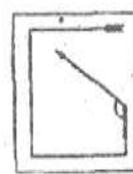


Рис. 25.

Дуга - фигура равная половине круга. Для построения дуги подаётся команда: "Дугой - Марш!". После команды занимающиеся начинают строить дугу (рис. 30). При подаче команд с указанием какой либо точки, дуга строится соответственно этому указанию: "Дугой до центра - Марш!" (рис. 33 а) или "Дугой направо (налево) - Марш!" (рис. 31б). Во всех случаях направляющий, пройдя по окружности половину круга, обозначает шаг на месте, а остальные участники выравниваются по дуге.

Противодуги - фигура, состоящая из двух соединённых дуг, построенных в разных направлениях. При построении фигуры указывается точка соединения двух дуг. Например, "Противодугами через центр - Марш!" (рис.32).

Восьмёрка - состоит из двух противодуг. При построении фигуры также указывается точка через, которую происходит построение. "Восьмеркой, через центр - Марш!". В указанной

точке производится скрещение (занимающиеся проходят через точку по очереди) рис. 33.

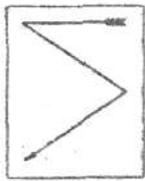


Рис. 26.

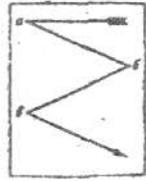


Рис. 27.



Рис. 28.

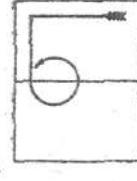


Рис. 29.

Спираль - построение начинается, как правило, из круга и может быть открытой и закрытой. По команде: "Закрытой спиралью - Март!", направляющий закручивает спираль (постепенно уменьшая радиусы), сохраняя интервал в один шаг. Построив спираль, обозначает шаг на месте, остальные сохраняют дистанцию в один шаг (рис, 34). Выход из спирали осуществляется поворотом кругом.

По команде: "Открытой спиралью - Марш!", выполняется то же, что и в первом случае, но интервал между кольцами спирали - два шага. Выход из открытой спирали осуществляется противоходом (рис. 35).



Рис. 30.



Рис. 31.



Рис. 32.



Рис. 33.

Скрещение - прохождение встречных колонн через одну точку. Прохождение производится последовательно, по очереди (рис. 36).



Рис. 34.



Рис. 35.

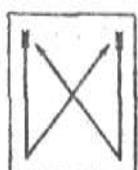


Рис. 36.

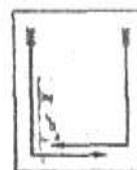


Рис. 37.

Проходы. 1. Команда; "Проход - Справа!". Встречные колонны по одному проходят, одна мимо другой на расстоянии одного шага придерживаясь правой руки (рис. 37) или левой руки, при команде: "Проход - Слева!".

2. Встречные колонны "по два" могут проходить справа (рис. 38) или слева (как в колонны по одному), а также внутри или снаружи - по команде Проход - Внутри!" (рис. 39), снаружи по команде: "Проход - Снаружи!" (рис. 40), и колоннами по одному - по команде: "Колоннами по одному проход, проход - Справа (слева рис. 41).

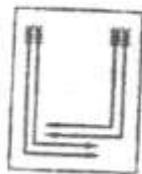


Рис. 38.

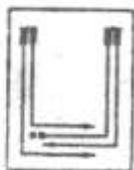


Рис. 39.

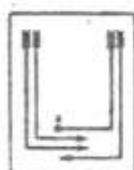


Рис. 40.

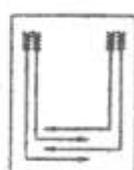


Рис. 41.

3.5. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

ОРУ - это школа двигательной подготовки, без которой достижения в различных видах спортивной и трудовой деятельности значительно затрудняются.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - это движения, как отдельными звеньями тела, так и их сочетания. Сложность и доступность этих упражнений, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, может быть самой разнообразной. От элементарных движений до упражнений, которые требуют хорошей подготовленности учеников. Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, групп реабилитации после различных заболеваний, включая и заболевания опорно-двигательного аппарата.

Цель — воспитание физических качеств, формирование правильной осанки и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками и др.), на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью друг друга.

Общеразвивающие упражнения по своей структуре просты и доступны детям всех возрастных групп и людям разного возраста.

С помощью общеразвивающих упражнений можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные части тела и группы мышц.

Универсальные возможности ОРУ позволяют широко применять их в детских садах, школах и других, учебных заведениях, а также в быту и на производстве (гигиеническая, производственная гимнастика).

С помощью ОРУ можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные группы мышц. Регулируя физическую нагрузку, которая зависит от характера упражнений, их количества в одном занятии и интенсивности мышечных напряжений, с которой они выполняются. Разностороннее воздействие ОРУ на организм занимающихся позволяет развивать двигательные и психические способности, формировать правильную осанку, воздействовать на различные органы и системы их функциональное состояние.

Особенно важное значение ОРУ имеют в период становления и развития центральной нервной системы (ЦНС) ребёнка. Это объясняется тем, что любой двигательный акт контролируется ЦНС, а вследствие этого контроля формируются новые связи в коре головного мозга. В свою очередь свойства мозга настолько универсальны, что количество этих связей практически неограниченно. Правильное применение разнообразных ОРУ, с учетом сенситивных (благоприятных для развития) периодов в развитии детей, ведет к эффективному развитию их потенциальных способностей. Которые в значительной мере

определяют способности человека в различных видах деятельности.

Особую роль можно отвести ОРУ в экологически грязных зонах. Составляя комплексы, ОРУ, и проводя их под музыку, можно развивать общую выносливость. Применение музыкального сопровождения, к тому же развивает музыкальный слух, чувство любви к прекрасному, даёт возможность занимающимся выразить в движении свои индивидуальные особенности, не только на занятиях, в других сферах деятельности.

Для эффективного применения такого универсального средства, как ОРУ, преподаватель должен осознавать огромную социальную значимость своего труда и иметь соответствующую подготовленность:

- Знание анатомо-физиологических особенностей человека.
 - Знание сенситивных периодов развития двигательных и психических способностей.
 - Знание и владение большим количеством конкретных упражнений.
 - Умение определять направленность конкретных упражнений, их характер.
 - Умение проводить ОРУ различными способами.
 - Умение разрабатывать упражнения и составлять комплексы из них в зависимости от задач.
 - Владеть всеми методами организации занятий.
- Направленность общеразвивающих упражнений.
1. На осанку.
 2. – 3. Общего воздействия.
 4. На плечевой пояс.
 5. На мышцы спины и живота.
 6. На боковые мышцы.
 7. На координацию движения.
 8. На силу.
 9. На гибкость.
 10. Махи.
 11. Прыжки.
 12. На дыхание (восстановление).

Методы обучения в способы проведения общеразвивающих упражнений.

В зависимости от сложности ОРУ для их разучивания применяются следующие методы обучения:

- 1- в целом по показу,
- 2- в целом по рассказу,
- 3- в целом по показу и рассказу,
- 4- по разделениям.

Для проведения ОРУ применяются способы: отдельный, поточный, проходной и поточный в движении.

В зависимости от сложности упражнений и поставленных задач применяется наиболее эффективный способ проведения ОРУ. Например, для развития устойчивости, распределения и переключения внимания необходимо подобрать упражнения средней трудности, но выполнять их поточным способом в движении. Это побуждает учеников включать те механизмы ЦНС, которые способствуют развитию выше указанных способностей, для развития же координации движений необходимо выполнять сложные, но доступные для учеников движения, которые способствовали бы образованию новых функциональных связей и развитию двигательной функции.

Правильно применяя ОРУ, можно положительно воздействовать на развитие различных, как потенциальных, так и актуальных способностей человека.

Правила записи общеразвивающих упражнений

При записи отдельного движения указывается:

1. Исходное положение, из которого начинается движение.
2. Название движения (наклон, поворот, присед и др.).
3. Направление (вправо, назад и др.).
4. Конечное положение (если это необходимо).

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, принято указывать то, что и при записи отдельного движения, но сначала-основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения:

Например:

и. п.- стойка ноги врозь, руки к плечам.

- 1- сгибая правую, наклон влево, руки вверх

2- и.п.

Несколько движений, выполняемых не одновременно, записываются в той последовательности, в которой они протекают.

Например:

и. п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.

1- с поворотом налево правая сзади на носок, дугой книзу правая рука вперёд

2- стать на правое колено, руки вверх, голову наклонить назад.

Если движения сочетаются с другими движениями (не на всем протяжении), но выполняется слитно, надо записывать элементы один за другим, соединяя их союзом "и".

и. п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.

1. Наклон, вперёд прогнувшись, руки в стороны и поворот налево.

В этом случае поворот выполняется в конце наклона, как бы акцентируя его.

Если же движения совмещаются (в данном примере наклон и поворот выполняются одновременно), то следует применять предлог "с".

При выполнении упражнений с предметами должно проводиться объяснение упражнений и подача команд в определенной последовательности:

Положение предмета по отношению к телу занимающихся (к плечу, на грудь, влево и т.д.).

Направление предмета (если это необходимо).

Положение рук (если необходимо).

Например:

Палку к правому плечу вверх. При переменах положения предмета не кратчайшим путём, а каким либо другим, надо указать на этот способ.

Например:

Отпуская правую руку дугами наружу палка (мяч) вверх.

При соединениях движений предмета с движением рук, ног и туловища надо вначале указать положение предмета, а потом движение ног и туловища.

Например:

Палку за голову, прыжком стойка ноги врозь и наклон туловища вперед.

3.6. Травматизм на уроках гимнастики

В занятиях гимнастикой применяются самые разнообразные упражнения, в том числе и редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями.

К наиболее существенным факторам, определяющим эти условия, относятся:

1. Наличие большого количества разнообразных по форме и содержанию движений, выполняемых на снарядах, специальных конструкциях.

2. Преобладание движений вращательного характера, с постоянно изменяющимся положением тела в пространстве.

3. Умение управлять движениями в полете и при приземлениях.

На занятиях по гимнастике должны предприниматься все меры, направленные на соблюдение техники безопасности во избежание травм.

К основным причинам травматизма относятся:

1. Несоблюдение правил организации и методики занятий.

2. Несвоевременная проверка оборудования и инвентаря.

3. Нарушение санитарно-гигиенических условий.

4. Отсутствие или несистематическое проведение врачебного контроля.

5. Недостаточная воспитательная работа с занимающимися.

В целях профилактики травматизма до занятий необходимо:

- подготовить учебную документацию (планы, конспекты);
- проверить соответствие мест занятий санитарно-гигиеническим требованиям, а также исправность оборудования и инвентаря, соответствие спортивной формы и обуви каждого занимающегося требованиям безопасности и гигиены;

- проверить наличие визы врача, разрешающего допуск к занятиям после перерыва, вызванного болезнью гимнаста или какими-либо другими причинами, а также допуск к соревнованиям.

Во время занятий следует:

- соблюдать все правила их организации;
- проверять перед началом занятия на каждом снаряде исправность креплений, расположение матов возле снарядов, качество магнезии, канифоли;
- использовать современные методы обучения, умело применять помощь и страховку.

Одна из наиболее распространенных причин травматизма — плохая организация занятий.

Преподавателю рекомендуется:

1. Строго соблюдать расписание и план каждого занятия.
2. Воспитывать у занимающихся дисциплину, требовать от них выполнения всех указаний.
3. Обеспечивать постоянный контроль за действиями каждого из обучающихся, запрещать им самостоятельно переходить с одного вида на другой.
4. Правильно размещать занимающихся, обеспечивая хорошую видимость снарядов, мест отталкивания и приземления. Устанавливать снаряды с такими интервалами, чтобы избежать столкновений занимающихся.

Страховка и помощь на занятиях гимнастикой позволяют не только успешно решать задачи овладения техникой гимнастических упражнений, но и избегать травм.

Под страховкой понимают готовность преподавателя или гимнаста своевременно оказать помощь исполнителю упражнения в случае неудачной попытки.

В отличие от страховки помощь предусматривает поддержку, подталкивание, «проводку» занимающегося по траектории исполняемого им движения.

Страховка и помощь имеют немаловажное психологическое значение особенно при выполнении рискованных движений.

При освоении техники различных гимнастических упражнений физическая помощь способствует формированию у занимающихся четких двигательных представлений.

К основным разновидностям физической помощи относятся:

- «проводка» по движению;

- кратковременная помощь в наиболее трудной части движения;

- поддержка занимающегося в статических положениях.

«Проводка» облегчает овладение движением в целом. Применяя «проводку», преподаватель должен приложить физические усилия, которые бы не подменяли действия самого ученика.

Кратковременная физическая помощь (подталкивание) оказывается, по ходу исполнения отдельных фаз движения.

Поддержка осуществляется учителем, когда занимающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, особенно в тех случаях, когда гимнаст еще недостаточно правильно прилагает свои усилия.

При поддержке телу гимнаста придают необходимые положения относительно снаряда (например, вис, упор) или позволяют своевременно выполнить перехваты руками.

В результате применения различных видов физической помощи у гимнаста формируются правильные двигательные представления, играющие важнейшую роль в процессе овладения навыками самостоятельного выполнения упражнений. По мере совершенствования техники исполнения упражнений степень приложения физических усилий обучающим уменьшается, а затем прекращается вовсе.

При исполнении опорных прыжков, соскоков со снарядов и других упражнений обычно поддерживают занимающихся за предплечье и плечо. Иногда такие поддержки осуществляются вдвоем. Чтобы оказать помощь на высоких снарядах, становятся на специальную подставку, а иногда просто на коня, козла и т. п.

Страховка и физическая помощь взаимосвязаны. При самостоятельном же выполнении упражнений, когда физическая помощь и страховка сведены к минимуму, решающее значение приобретает самостраховка.

Приступая к самостоятельному выполнению упражнения, занимающийся должен владеть способами самостраховки.

В тех случаях, когда занимающийся выполняет упражнение со страховкой, страхующий обязан внимательно наблюдать за ним до полного окончания им упражнения, особенно необходимо следить за приземлением, так как в результате неудачи могут быть различные падения и как следствие травмы.

Вариативность приемов страховки зависит от индивидуальных особенностей страхующего и обучаемого (рост, вес, физическая сила, скорость двигательной реакции, размер ладоней и др.).

Страхующий обязан:

- хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи:

- уметь использовать разновидности страховки, не мешая гимнасту выполнять упражнения;

- знать индивидуальные особенности учеников.

Важно помнить, что одной из причин травматизма является недостаточная общая и специальная разминка. На занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками и соскоками с большой высоты.

3.7. Техника гимнастических упражнений

Каждое гимнастическое упражнение представляет собой сложную систему движений тела и отдельных его звеньев, направленных на решение конкретно поставленной двигательной задачи. Многие упражнения спортивной, художественной гимнастики и акробатики имеют очень сложную структуру движений, следовательно, и технику исполнения.

Техника исполнения — это наиболее целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, направленных на успешное выполнение изучаемого упражнения, решение конкретно поставленной двигательной задачи. Техническое мастерство гимнастов характеризуется устойчивостью и высоким качеством исполнения упражнения. В гимнастике техника отвечает требованиям присущего ей стиля исполнения упражнений. В основе техники гимнастических упражнений лежат законы механики, анатомии, физиологии и психологии. Законы механики объясняют, как в движениях гимнаста перемещаются отдельные звенья и тело в целом под действием внешних и внутренних сил.

Внешними силами при выполнении упражнений могут быть: вес тела или отдельных его звеньев, сила трения, возникающая

при соприкосновении гимнаста со снарядом, сопротивление воздуха и др. Эти силы, как правило, затрудняют выполнение упражнений. Исключением может быть действие силы земного притяжения при движении тела гимнаста или отдельных его звеньев из более высокого в более низкое положение по отношению к опоре.

Внутренние силы возникают благодаря способности гимнаста развивать напряжение работающими группами мышц, использовать упругие свойства связок, суставных сумок, межпозвоночных хрящей. Разумное использование этих сил облегчает выполнение упражнений. Основную роль играет мышечное напряжение. При изучении техники гимнастических упражнений важное значение имеет знание основных законов механики, поэтому их надо восстановить в памяти. На их основе можно точно рассчитать все параметры, необходимые для технически правильного выполнения сколь угодно сложного упражнения (моменты силы тяжести и инерции, траекторию ОЦМ тела и его отдельных звеньев и др.). Однако при обучении гимнастическим упражнениям приходится учитывать еще и законы анатомии, физиологии, психологии. Они не отменяют законов механики, но в целом ряде случаев вносят свои специфические поправки в способы выполнения упражнений. На этой основе зародилась наука биомеханика и формируется новая дисциплина — психобиомеханика. Психологические свойства гимнастов особенно важное значение имеют при овладении новыми для них или ранее еще никем не исполняемыми упражнениями. В этом случае от них требуются глубокие и разносторонние знания, расчет, предвидение возможных трудностей в овладении упражнением, воля, глубоко осознанное и активное отношение к учебно-тренировочному процессу.

В гимнастике все многообразие упражнений принято разделять на две большие группы: статические и динамические упражнения.

Статическими называются такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю. Скорость и ускорение при этом также равны нулю.

При выполнении статических упражнений от гимнаста требуется умение сохранять устойчивость, неподвижность в принятой позе в течение двух-трех секунд, с тем, чтобы судьи могли зафиксировать статическое положение тела или отдельных его звеньев.

Динамическими называются такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо, вращающиеся качели и др.) относительно опоры. Техника выполнения таких упражнений основана на соблюдении законов динамики.

Выполнение многих гимнастических упражнений связано с активными отталкиваниями и приземлениями. Технически правильное выполнение их существенно влияет на качество исполнения упражнений.

Отталкивание - заключается в активном удалении ОЦМ тела или отдельных его звеньев от опоры. Энергия отталкивания может использоваться для перехода тела из более низкого в более высокое опорное положение, из опорного в безопорное, для создания вращательного импульса и др. Отталкиваться можно ногами, руками, плечами с места, с разбега, с размахиванием.

Приземление — одно из сложных и ответственных для гимнаста упражнений. Технически правильное выполнение его существенно украшает выполненную комбинацию или опорный прыжок, исключает возможность травматических повреждений. Поэтому гимнасты стараются завершить свою комбинацию сложными и красивыми соскоками с большой амплитудой полета и точным приземлением. Во время приземления погашается скорость, а следовательно, и количество движения, накопленное телом к моменту приземления, и сохраняется устойчивое равновесие.

При анализе техники гимнастических упражнений соблюдаются следующие правила:

а) указывается, к какой группе относится изучаемое упражнение (элемент): к группе динамических или статических упражнений, дается его краткая характеристика и указывается основное назначение;

б) уточняются основные задачи упражнения, объясняется, из какого исходного и в какое конечное положение должен прийти гимнаст в результате выполнения упражнения;

в) техника исполнения упражнения объясняется по отдельным частям и фазам.

Почти во всех упражнениях, в зависимости от характера действия силы тяжести тела или его отдельных звеньев, различают две части:

- в первой части (путь книзу) сила тяжести содействует движению;

- во второй (путь кверху) она, наоборот, препятствует движению, затрудняет выполнение этой части упражнения.

Каждую часть упражнения принято делить на отдельные более мелкие, но относительно самостоятельные части — фазы.

Для выделения фаз служат следующие основания:

а) структура движений в каждой фазе должна отличаться от структуры движений в других фазах;

б) в каждой фазе должна решаться какая-либо одна, специфическая только для этой фазы, главная задача;

в) работа мышц, физиологическое и психологическое обеспечение движений в одной фазе должны отличаться от других фаз.

О технической правильности выполнения упражнения судят по степени эффективности, выгоды или невыгоды использования закономерностей механики, анатомии, физиологии и психологии.

Методика обучения гимнастических упражнений.

Цель обучения гимнастическим упражнениям, как любого педагогического процесса, — организация планомерной деятельности занимающихся под руководством преподавателя для формирования у них двигательных навыков, умений и приобретения ими специальных знаний.

Задачи:

- формирование двигательных навыков, имеющих значение для общей двигательной и спортивной подготовки занимающихся;

- воспитание физических качеств, таких, как сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость;

- формирование профессионально-педагогических навыков (у студентов специальных учебных заведений).

Обучение конкретному гимнастическому упражнению можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап — создание общего предварительного представления о движении, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия (начальное обучение). В результате первичных сведений о новом движении (форме, амплитуде, направлении действия, отдельных положениях и др.) и двигательного опыта, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап — непосредственное овладение основами техники движения (углубленное разучивание упражнения). На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ученика уточняются представления об упражнении, устраняются ошибки, обеспечивается самостоятельное выполнение упражнения при строгом контроле за действиями.

Третий этап — закрепление и совершенствование техники движения. Это позволяет довести степень владения движением до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому занимающийся выполняет упражнения в различных условиях (соревнования и выступления) на протяжении длительного промежутка времени.

После завершения процесса обучения упражнению все действия могут быть направлены на выполнение вариантов освоенного упражнения; более сложных по технике упражнений, имеющих сходные детали с предыдущим; на изменение условий выполнения, например, в различных соединениях с другими упражнениями.

Первое условие успешной организации обучения гимнастическому упражнению — точная оценка степени готовности ученика. В связи с этим оценка потенциальных возможностей ученика проводится по следующим параметрам:

- двигательная подготовка (объем и характер освоенных движений, типичные затруднения при разучивании движений);
- физическая подготовка (уровень развития тех качеств, которые имеют решающее значение для овладения новым движением);
- развитие психических качеств (смелости, решительности, реакции ученика на длительное нервное напряжение и других личностных качеств).

Второе условие — составление программы обучения на основе анализа структуры движения и знания индивидуальных особенностей ученика. Программа обучения представляется в форме алгоритмического предписания, линейной или разветвленной программы. Эффективность обучающих программ возрастает по мере усложнения техники гимнастических упражнений.

Третье условие — умелое управление процессом освоения упражнения, которое осуществляет преподаватель на основе анализа результатов действия ученика и выбора корректирующих команд и контрольных заданий.

Четвертое условие — наличие соответствующих условий и средств обучения. К ним относятся: помещение (класс, зал, площадка), основные и вспомогательные снаряды, методические средства обучения (схемы, рисунки, кинограммы, модели тела человека, методические разработки по технике и методике обучения).

При организации учебного процесса в гимнастике основным руководством к действию являются дидактические принципы обучения.

Принцип сознательности и активности. Гимнастические упражнения предъявляют высокие требования к физическим, двигательным и волевым качествам спортсменов. Принцип сознательности и активности в процессе освоения новых упражнений предусматривает прежде всего воспитание у учеников осмысленного овладения движением, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленной задачи.

Для сознательного овладения двигательными навыками во время учебной работы следует научить занимающихся:

- оценивать результаты собственных действий;
- описывать технику движения, используя различные формы (устная, графическая, письменная, мысленное проговаривание);
- преодолевать различные трудности, связанные с освоением нового движения;
- вести дневниковые записи и составлять планы освоения упражнений;
- помогать преподавателю в организации занятия и товарищу в изучении движения.

Принцип наглядности. Для достижения наглядности обучения преподаватель пользуется целым рядом средств и приемов:

- демонстрацией совершенного выполнения движения;
- словесным описанием деталей техники отдельных двигательных заданий и сравнением с другими движениями;
- дополнительными сигналами (пространственные ориентиры, звуковое сопровождение действий, подталкивание и касания);
- воспроизведением техники изучаемого упражнения или ее элементов на тренажерных устройствах, моделях тела человека и др.;
- созданием акцентированных двигательных ощущений в результате фиксации отдельных положений, имитации, проводки и других облегченных двигательных действий.

Принцип доступности требует, чтобы перед занимающимися ставились задачи, соответствующие их силам. В противном случае у учащихся пропадает интерес к занятиям. Однако принцип доступности ни в какой степени не исключает необходимости приучать спортсмена к преодолению трудностей.

От преподавателя постоянно требуется глубокое изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных упражнений. Он должен знать, например, что для выполнения большого оборота на перекладине ученику необходимо обладать многими качествами: уметь делать целый ряд других упражнений, иметь достаточную силу рук, быть смелым и решительным. Наличие таких качеств будет мерой доступности данного упражнения для ученика.

Принцип доступности тесно связан с дидактическими правилами: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает:

- определенную последовательность разучивания двигательных действий;

- регулярное совершенствование техники движения и изучение новых упражнений для развития способности решать различные двигательные задачи;

- чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Под методами обучения следует понимать выбор определенных путей для решения поставленных задач.

Из всего многообразия методов обучения можно выделить несколько групп.

Первая группа методов обучения включает:

- словесный метод, один из универсальных, который в процессе общения с учеником позволяет управлять обучением. Особое значение здесь приобретает использование гимнастической терминологии, с помощью которой можно добиться точности и лаконичности речевого воздействия преподавателя на ученика;

- метод сообщения сведений о технике движения раскрывается путем выполнения упражнения демонстрантом, показа наглядных пособий, предъявления звуковых и световых ориентиров, тактильных сигналов, сообщения количественной информации об отдельных параметрах движения, выполнения учеником элементов техники движения.

Данные методы обучения в основном направлены на создание и уточнение представления об основах техники упражнения и могут применяться на протяжении всего периода обучения.

Вторая группа методов обучения включает:

- метод целостного упражнения, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Облегчение условий выполнения в данном случае возможно только за счет применения дополнительных средств помощи и страховки,

уменьшения высоты снаряда, исполнения движения на тренажере, упрощения исходного или конечного положения;

- метод подводящих упражнений (один из вариантов целостного метода упражнения), который подразумевает целостное выполнение ранее изученного движения, сходного по структуре с основным, но в то же время являющегося самостоятельным упражнением;

- метод расчлененного упражнения, заключающийся в целесообразном выделении отдельных частей и элементов техники движения, освоении каждого из них и последующем соединении в целостное упражнение. Такое искусственное деление упражнения на части делается с целью облегчить условия разучивания основных двигательных действий;

- метод решения частных двигательных задач вариант метода расчлененного упражнения, который характеризуется подбором серии учебных заданий, содержащих определенный элемент техники движения.

Данные методы обучения позволяют ученику получить информацию об упражнении и овладеть основами техники разучиваемого движения. Кроме того, они способствуют уточнению и конкретизации представления о структуре движения, а также помогают исправлять возможные ошибки.

Третья группа методов обучения включает:

- метод стандартного упражнения, который характеризуется самостоятельным выполнением движения в условиях тренировочного занятия с целью закрепления двигательного навыка;

- метод переменного упражнения, связанный с созданием затрудненных условий: сбивающие сигналы (шум, посторонние звуки и т. п.), изменение окружающей обстановки (непривычное расположение снарядов, освещения и др.), неожиданные установки на выполнение определенного задания, изменение места упражнения в комбинации, выполнение упражнения в состоянии утомления или повышенного эмоционального напряжения;

- игровой и соревновательный методы обучения, подразумевающие соперничество учеников между собой или

ответственность за достижение определенного результата действий;

Данные методы обучения позволяют добиться устойчивости двигательных навыков.

Четвертую группу методов обучения составляют методы программирования, которые позволяют выбрать правильную тактику обучения новому движению и эффективную форму организации учебного процесса. Одним из видов программирования является алгоритмизация процесса обучения упражнению.

Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение занимающихся этим заданиям-частям в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий дает право переходить ко второй серии.

Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям очень разнообразны. К наиболее эффективным и часто используемым в практике обучения относятся такие приемы:

Приемы создания и уточнения представления о технике движения:

- рассказ, беседа, объяснение, обсуждение и другие формы речевого общения преподавателя и ученика довольно эффективны и действенны, но при условии, что каждое слово должно быть точным и образным, а выражение — кратким и понятным; в этом случае преподаватель успешно может провести подготовительную работу перед непосредственным разучиванием нового упражнения и управлять процессом обучения;

- показ наглядных пособий (схем, моделей тела человека плоскостных, проволочных и др., мультипликационных рисунков и т. п.), выполнение упражнения демонстрантом, использование различных ориентиров;

- моделирование элементов техники упражнения в виде графического изображения, воспроизведения на моделях тела спортсмена последовательных действий, устного или письменного описания техники, воспроизведение отдельных параметров движения

с

помощью технических средств, что активизирует действия ученика и помогает решению основной задачи обучения — формированию двигательного навыка.

Приемы помощи и страховки. Способы оказания помощи ученику со стороны преподавателя довольно разнообразны. Например, речевое сопровождение выполнения упражнения, предварительная установка на результат или способ выполнения двигательного задания и др.

Особая группа приемов помощи и страховки связана с ситуацией совместных действий преподавателя и ученика. Например, когда ученик приступает к практическому выполнению двигательных заданий, но при этом ему необходима физическая помощь для исправления ошибки, уточнения деталей техники или обеспечения безопасности. С этой целью преподаватель помогает ученику зафиксировать отдельную позу, замедленно воспроизвести последовательность действий, проимитировать целиком упражнение. При этом учитель сдерживает действия ученика, создавая искусственное сопротивление, обеспечивает страховку.

Эффективность применения данных приемов во время обучения во многом зависит от способностей преподавателя, который должен уметь выбрать лучший в данный момент прием, место около ученика и способ взаимных действий. Поэтому все приемы должны специально изучаться и совершенствоваться преподавателем в результате его практической деятельности.

Применение дополнительных ориентиров прежде всего облегчает освоение новых гимнастических упражнений. Они позволяют уточнить представление о параметрах движения, содействуют правильному выполнению двигательных действий, точной оценке результатов выполнения движения.

В качестве зрительных ориентиров обычно используются: отдельные части снарядов, звенья тела ученика, естественные ориентиры (предметы, расположенные вблизи места выполнения), дополнительные предметы (мячи, палки, веревка и т. п.), а также специально сделанные разметки (масштабные и простые).

Примером могут служить задания ученику на выполнение акробатического упражнения по отметкам на акробатической

дорожке или задание на точное приземление в определенных границах после соскока со снаряда.

Отдельные звуковые сигналы (хлопок, свисток и т. п.) могут сопровождать движения или задавать темп и ритм. Они подаются преподавателем или с помощью технических средств обучения. В отличие от зрительных звуковые ориентиры могут изменяться по продолжительности и силе. Это расширяет возможности их использования, позволяет акцентировать внимание на выполнении движения в соответствии с чередованием сигналов.

Применение технических средств обучения позволяет помимо качественной оценки результатов выполнения упражнения получить точные количественные данные, скорректировать программы предстоящих действий, а также исправить ошибки по ходу выполнения движения. К техническим средствам относятся: простейшие измерительные приборы (секундомеры, сантиметровые ленты, угломеры и т. п.); регистрирующая и записывающая аппаратура (видеомагнитофоны, диктофоны, кино- и фотокамеры, динамографы и др.); программная и контрольно-информационная аппаратура.

Примером использования технических средств в обучении гимнастическим упражнениям может служить восприятие и воспроизведение световых и звуковых программ ритма движения (временной последовательности отдельных действий), которое используется как в начале обучения для создания представления об упражнении, так и в процессе выполнения для получения срочной информации о результатах действий, что облегчает управление процессом обучения.

Акробатические упражнения.

Группировка - согнутое положение тела, в котором колени максимально подтянуты к плечам руками (за голени), локти прижаты к телу. Является подводящим упражнением для выполнения перекатов, кувырков, сальто в группировке. Группировку выполняют сидя, в приседе, лежа на спине.

Техника выполнения: согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед (подбородком коснуться груди), локти прижать к туловищу, спину округлить.

Последовательность обучения.

1. В положении лежа на спине выполнить и зафиксировать ее (преподаватель поправляет каждого, указывает ошибки).

2. Из упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка сидя).

3. Из основной стойки, руки вверх, присесть и сгруппироваться (группировка в приседе).

4. Из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка, лежа на спине).

5. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя. В процессе обучения можно использовать игру «день и ночь».

Рекомендации: Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение группировки. При обучении желательно вести подсчет. Вначале выполнять группировку на два счета и на два счета разгруппировываться. Затем на счет «раз» выполнить группировку, «два-три» - держать, «четыре» - разгруппироваться. И в конце на счет «раз» - сгруппироваться, на счет «два» - разгруппироваться.

Перекаты это вращательные движения с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову. Их используют как подводящие упражнения во время обучения кувырмам.

Последовательность обучения перекатам в группировке и согнувшись.

1. Из положения лежа на спине, руки вверх (или из седа с захватом руками под бёдра), перекаты, вперед-назад согнувшись («качалка»).

2. То же в плотной группировке.

3. Из седа в группировке выполнить перекат назад и вернуться в И.п.

4. Из упора присев выполнить перекат назад в группировке и перекатом вперед прийти в сед в группировке (стараться вернуться в И.п.).

5. Из стойки на коленях в группировке выполнить перекаты вправо и влево.

6. То же из упора присев (ноги врозь).

7. Круговой перекат (из седа ноги врозь взяться руками снаружи под колени, сохраняя положение лечь на бок, перекатиться на спину, затем на другой бок и сесть в И п., лицом в противоположную сторону).

Рекомендации: Выполняя перекаты в группировке, необходимо плотно группироваться. Для облегчения IV упражнения (с возвращением в И.п.), его можно выполнять спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата. V и VI упражнения можно выполнять потоком (друг за другом) по диагонали.

Последовательность обучения перекатам прогнувшись.

1. Из положения, лёжа на животе прогнувшись руки вверх, перекаты вправо и влево.

2. Из упора лёжа на бёдрах, быстро сгибая и разгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.

3. Из упора лёжа на бёдрах, поднять руки в стороны и выполнить перекат вперед, перекатом назад вернуться в и.п.

4. Из упора лёжа на бёдрах, поднять руки вверх и выполнить несколько перекатов вперед и назад («лодочка») после чего вернуться в и.п.

5. Из положения, лежа на животе прогнувшись с захватом согнутых ног руками выполнить несколько перекатов вперед и назад («промокашка»).

6. Из стойки на коленях, прогибаясь выполнить перекат вперед (согнутым руками опереться на уровне живота), разгибая руки - упор, лежа на бедрах (можно выполнять с возвращением в и.п.).

7. упора стоя на коленях, махом одной и толчком другой оторвать ноги от опоры, прогнуться (ноги в без опорном положении соединить), сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекат назад в упор, лежа на бедрах.

8. упора лежа на бедрах толчком ног прогнуться и сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекат назад в упор, лежа на бедрах (выполнять несколько раз подряд).

Рекомендации: Выполняя перекаты, необходимо максимально прогнуться, голову наклонить назад, ноги не разводить.

Кувырок вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Кувырок вперед

Техника выполнения: Из упора присев (руки опираются впереди стоп на 30-40 см) перенести массу тела на руки, сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре. Оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками.

Последовательность обучения.

1. Выполнить группировку из различных И.п.
2. Из положения, лежа на спине в группировке, выполнить несколько перекатов вперед и назад постепенно увеличивая амплитуду перейти в сед в группировке (то же в присед).
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед упор присев.
4. Из широкой стойки ноги врозь, поставить руки впереди на опору и выполнить кувырок вперед в сед, затем в сед в группировке и, наконец, в упор присев.
5. Из упора присев на гимнастическом мостике медленный кувырок вперед, с каждым подходом увеличивать скорость выполнения (на мостик положить мат).
6. Кувырок на горизонтальной поверхности с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховку осуществлять стоя сбоку на одном колене, одной рукой помочь наклонить голову, а другой, поддерживая под грудь (плечо), обеспечить мягкое опускание на лопатки и увеличить вращение вперед.

На этапе совершенствования кувырка вперед можно выполнить следующие упражнения:

1. Из о.с. - упор присев - кувырок - И.п.
2. То же, но завершить кувырок прыжком вверх, с взмахом рук (руки остановить в положении вперед - кверху).
3. Прыжок с поворотом кругом - кувырок вперед, ноги скрестно (скрещивать ноги во время переката на спине) - вставая поворот кругом.

4. Кувырок с опорой одной рукой, другая на поясе (свободной рукой опираться ближе к средней линии, при группировке захват за голени обеими руками).

5. Кувырок без опоры руками из приседа, руки в стороны (наклоняя вперед и теряя равновесие, наклонить голову вперед, оттолкнуться ногами; касаясь лопатками опоры, сгруппироваться и завершить кувырок).

6. Из о.с., падая вперед (не сгибаясь), сделать выпад правой (левой), опереться руками и выполнить кувырок.

Кувырок назад

Техника выполнения: Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцы направить к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Перекаты в группировке лежа на спине вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев.

2. В положении лежа на спине поставить руки у плеч (кисти направить к плечам).

3. Преподаватель делает замечания и исправляет ошибки.

4. Из седа опуститься на спину, поставив руки у плеч и вернуться в И.п.

5. Из седа в группировке, перекатиться на спину и опереться руками у плеч, перекатом вперед вернуться в И.п.

6. То же из упора присев.

7. Сесть на гимнастический мостик, покрытый матом (ноги и руки на полу) и выполнить кувырок назад с помощью.

8. То же на горизонтальной поверхности, покрытой матом. После уверенного исполнения выполнять самостоятельно.

Рекомендации: выполняя кувырок назад необходимо как можно ближе сесть к пяткам, а затем плотно сгруппироваться и взять голову на грудь. Помощь и страховку оказывать стоя сбоку на колене, одной рукой за плечо, другой, при необходимости, подталкивать под спину.

В дальнейшем кувырки назад нужно изучать из различных И.п.:

1. Из седа, руки вверх (предварительно сделать наклон), кувырок назад в упор присев (в упор, стоя на коленях; в упор, стоя на правом колене, левая назад; в полушпагат, руки в стороны).

2. Из о.с., быстро принять упор присев и выполнить кувырок назад.

3. Прыжком поворот кругом в упор присев и кувырок назад.

4. Кувырок назад с шага назад.

5. Несколько кувырков назад.

6. После уверенного выполнения кувырка назад, разучивают кувырок назад согнувшись, затем кувырок назад прогнувшись через плечо и, наконец, кувырок назад через стойку на руках.

Кувырок назад согнувшись

Техника выполнения: Из о.с., наклоняясь, выполнить, сед с прямыми ногами (руками опереться у бедер), затем сделать перекат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор, стоя, согнувшись и выпрямиться. Действия руками в момент переворачивания те же, что и в простом кувырке назад.

Последовательность обучения.

1. Несколько кувырков назад без остановки.

2. То же, но активно толкаясь руками.

3. Из седа, руки вверх, перекатом назад поднять прямые ноги и поставить руки у плеч; продолжить движение ногами (не переворачиваясь через голову) до касания ими за головой (ноги не сгибать); затем вернуться в И.п.

4. То же, но перевернуться через голову и выпрямляя руки выполнить упор лежа согнувшись; затем толкаясь ногами (кувырком вперед) вернуться в И.п.

5. Из седа руки вверх (после предварительного наклона) кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (то же в о.с.).

6. Освоить, сед с прямыми ногами из о.с.:

а) несколько пружинящих наклонов с прямыми ногами (руками коснуться опоры за пятками); затем держать положение наклона 5-6 сек. (руками захватить за голени)

б) сед на повышенную опору (горку матов) с помощью

в) то же, постепенно понижая опору.

7. Кувырок, назад согнувшись с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать и помогать, как и при кувырке назад. Для того, чтобы мягко выполнить сед с прямыми ногами, необходимо максимально наклониться и садясь, опереться руками у бедер.

Кувырок назад через стойку на руках

Техника выполнения: Выполняется из седа с наклоном или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая пережат, назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки; опуская ноги назад, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Махом одной и толчком другой повторить стойку на руках с помощью.

2. Из стойки на руках опустить прямые ноги на опору и сгибая их выполнить упор присев.

3. Из положения, лежа на спине согнувшись (прямые ноги касаются опоры за головой, руки опираются у плеч) активно разгибаясь и выпрямляя руки выполнить стойку на руках с помощью.

4. Из седа с наклоном пережатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в И.п.

5. Из седа с наклоном кувырок назад через стойку на руках с помощью.

6. Из о.с. наклониться как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен (сед с прямыми ногами) и кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Рекомендации: необходимо отметить, что чем больше скорость кувырка, тем активнее надо разгибаться и выпрямлять руки. Помощь и страховку осуществлять стоя сбоку, придерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.

Кувырок, назад прогнувшись через плечо

Техника выполнения: Из седа, руки вверх, наклониться назад и одновременно поднимая ноги перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на опору. Опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и разогнуться в стойку на

правом плече. Затем мягко (в прогнутом положении) перекатиться через грудь и живот в упор, лежа на бедрах.

Последовательность обучения.

1. Повторить перекаты прогнувшись.

2. Из положения лежа на спине согнувшись, руки в стороны (ладони на опоре), голова наклонена на левое плечо, разгибаясь выполнить стойку на правом плече с помощью.

3. То же, но после стойки на плече выполнить перекаат прогнувшись в упор, лежа на бедрах с помощью

4. То же, но из седа руки вверх (выполнять медленно)

5. Выполнить кувырок, назад прогнувшись через плечо с помощью.

6. При уверенном исполнении можно выполнять самостоятельно.

Рекомендации: В момент перехода через стойку на плече руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекаат.

Страховать сбоку (с противоположной стороны от наклона головы), руками держать за голень и помогать выполнить стойку на плече, далее, если необходимо, поддерживать ноги, чтобы перекаат был мягким и в прогнутом положении.

Стойки - положения стоя. В акробатике стойками называют вертикальное положение ногами кверху - с указанием опоры.

Стойка на лопатках

Техника выполнения: Из упора присев выполнить перекаат назад в группировке. В момент касания пола лопатками и затылком руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу и зафиксировать стойку на лопатках согнув ноги. Затем, сохраняя устойчивое положение (равномерно распределить тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки), разогнуть ноги вверх.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекаат назад и вернуться в И.п.

2. Из упора сидя сзади перекаатом назад сгибая ноги стойка, на лопатках согнув ноги и вернуться в И.п.

3. То же из упора присев.

4. То же, но после стойки, на лопатках согнув ноги, выпрямить ноги и вернуться в И.п.

5. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках (держат 35 сек) и вернуться в И.п.

6. То же из упора присев.

Рекомендации: Страховать и помогать стоя сбоку у места опоры лопатками, одной рукой за голень спереди, другой сзади под бедро (добиваться вертикального положения).

Стойка на голове и руках

Техника выполнения: Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком двух ног стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением ног до вертикального положения.

Последовательность обучения.

1. Отработать постановку головы и рук на опору. Для этого из упора присев (кисти на ширине плеч, чуть впереди ног) поставить голову (лоб) на опору (кисти и голова должны образовать равносторонний треугольник). Зафиксировать это положение (3-5 сек) и вернуться в И.п. (учитель делает замечания и исправляет ошибки).

2. Из упора присев поставить голову на опору, толчком одной и махом другой стойка на голове согнув ноги (туловище и голени должны быть вертикальны) и вернуться в И.п. То же, но толчком двумя ногами одновременно и вернуться в И.п.

3. Из упора присев толчком одной и махом другой стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.

4. Стойка на голове и руках с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: В стойке тяжесть тела больше распределить на руки (75%), упражнение можно выполнять самостоятельно у стены (опираясь спиной о стену) или в парах. При этом страховать стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень, другой под спину.

Стойка на голове силой согнувшись

Техника выполнения: Из упора присев, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, поставить вертикально туловище, после чего поднять прямые ноги.

Последовательность обучения.

1. Повторить стойку на голове согнув ноги.

2. Повторить стойку на голове.

3. Выполнить стойку на голове силой (не толкаться ногами).

4. Из упора присев, впереди поставить голову на опору и разогнуть ноги, не отрывая их от пола (туловище поставить вертикально) и вернуться в И.п.

5. То же, но толчком двух ног, поднять прямые ноги в стойку и вернуться в И.п.

6. Стойка, на голове силой согнувшись с помощью. При уверенном выполнении можно выполнять самостоятельно.

Рекомендации: Разгибаться только тогда, когда туловище будет вертикально. Выполнять медленно (силой). Страховать также как и стойку на голове.

Стойка на руках

Техника выполнения: Из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх (ладони вперед), шагом толковой сделать выпад, наклоняясь поставить прямые руки (руки точно вверх) на пол, толчком одной и махом другой выйти в стойку на руках.

Последовательность обучения.

1. В стойке, руки вверх тянуться за руками (не прогибаться, смотреть прямо). Учитель делает замечания и исправляет ошибки.

2. Из стойки, руки вверх выполнить переднее равновесие («ласточка») на толковой ноге, при этом руки, туловище и маховая нога должны составлять прямую линию; затем вернуться в И.п.

3. То же, но с шага толковой ногой (выполнить равновесие на чуть согнутой ноге) и вернуться в И.п.

4. Из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх, шагом толковой сделать выпад и наклоняясь поставить руки на опору (следить, чтобы руки, туловище и маховая нога составляли прямую линию) и вернуться в и.п (в момент постановки рук на опору, оторвать маховую ногу от пола).

5. То же, но оторвать толчковую ногу от опоры за счет активного маха маховой ногой (толковой не толкаться) и вернуться в И.п.

6. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.

Рекомендации: В стойке на руках не прогибаться. Чтобы исправить эту ошибку можно выполнить следующие упражнения:

1. Из положения, лежа на животе, руки вверх (ладони на опоре), помощники с двух сторон поднимают занимающегося под бедра, тот старается сохранить прямое положение тела.

2. Из упора лежа, ноги на гимнастической стенке (2-я рейка), переставляя ноги и руки (подойти руками вплотную к стенке) выполнить стойку на руках (передняя поверхность тела должна касаться стены) и вернуться в И.п.

Для увеличения силы толчка и маха ног можно применить следующее упражнение: - из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх, лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага (двух), шагом толковой сделать выпад, наклоняясь поставить руки на рейку (на высоте живота) и махом одной и толчком другой оторвать ноги от опоры (ноги в безопорном положении соединить и сохранить прямое положение тела).

Страховать и помогать со стороны маховой ноги. Одной рукой встретить маховую ногу в момент соединения (держать за голени).

Стойка на руках толчком двух ног

Техника выполнения: Из упора присев подать плечи вперед за вертикальную линию, оттолкнуться ногами. Выполнить стоку с согнутыми ногами (спина и голени вертикально, руки точно вверх, ноги согнуты на грудь). Разогнуть ноги вверх, плечи несколько увести назад и принять положение стойки на руках.

Последовательность обучения.

1. Повторить стойку на руках махом одной и толчком другой с помощью.

2. Из упора присев, подать плечи вперед (опереться на руки), толкаясь ногами незначительно оторвать их от опоры (стараясь туловище поставить вертикально).

3. То же, но одновременно толкаясь ногами выполнить стойку на руках согнув ноги (туловище и руки должны составлять прямую линию) с помощью (можно у стены).

4. То же с повышенной опоры (маты или мостик и т.п.)

5. То же, но разогнуть ноги в стойку с помощью (можно у стены)

Стойка на руках толчком двух ног на горизонтальной поверхности с помощью.

Рекомендации: для усиления толчка ногами можно выполнить III -V упражнения, предварительно поставив руки на возвышенность (10-20 см). Страховать стоя сбоку и помогать за ноги. Ноги разгибать в стойку только после стойки, на руках согнув ноги.

Перевороты - это вращательные движения тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками.

Переворот в сторону («Колесо»)

Техника выполнения: Стоя лицом вперед по направлению движения, с взмахом руками вперед-вверх выпад левой; поочередно опираясь руками, с поворотом направо выйти в стойку на руках, ноги врозь и, продолжая движение, передать тяжесть тела на правую руку; отталкиваясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Руки и ноги ставить на одной линии. После освоения в одну сторону разучить в другую.

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью (выполнять в парах, помогая со стороны маховой ноги).

2. То же, но развести ноги пошире (помощник переходит за спину и держит исполняющего под бедра). В этом положении поочередно перенести вес тела то на одну то на другую руку).

3. Выполнить первую половину переворота (помощь оказывать в начале маха правой, стоя со стороны спины и захватив левой рукой правую ногу, а правой - левую). После фиксации стойки на руках с широко разведенными ногами, и покачиваний, перенося вес тела то на одну, то на другую руку, выполнить вторую часть переворота с помощью.

4. Переворот в сторону на наклонной плоскости.

5. Переворот боком с помощью.

6. То же после темпового подскока (вальсета) с места и с небольшого разбега.

Рекомендации: Страховку и помощь оказывать со стороны толчковой ноги (со стороны спины), руками держать за поясницу и содействовать вращению (руки скрестно, при перевороте левым боком - левая сверху).

Очень важно перед обучением предложить занимающимся выполнить следующие подготовительные упражнения:

1. Из стойки ноги врозь (по шире), руки в стороны, медленно наклоны вправо и влево, руки вверх (не наклоняясь вперед).

2. Из стойки на правой, левая в сторону - книзу, руки в стороны, выполнить выпад влево с одноименным наклоном, руки вверх и выпрямляясь встать на левую ногу, правая в сторону - книзу, руки в стороны (тоже вправо).

3. С. Из стойки на одной, другая вперед - книзу, руки вверх, глубокий выпад с наклоном и вернуться в И.п. (то же, но другой ногой).

Упражнения на снарядах.

Количество различных упражнений на снарядах гимнастического многоборья неисчислимо велико.

Общие основы техники гимнастических упражнений.

Две наиболее общие группы закономерностей:

- 1) анатомо-физиологические
- 2) физические (механические)

Учет этих двух групп дает возможность, во-первых, построить классификацию гимнастических упражнений; во-вторых, оценить трудность каждого отдельного упражнения.

Все гимнастические упражнения разделяются на две группы:

Статические и силовые упражнения.

Маховые упражнения.

Статические и силовые упражнения, в свою очередь, делятся на две подгруппы:

1. Собственно статические упражнения — это неподвижные позы (висы и упоры), которые гимнаст принимает на снаряде. К упражнениям этой подгруппы относятся вис, упор, упор углом на всех снарядах многоборья; вис углом на перекладине, брусках, кольцах; горизонтальный вис сзади на перекладине и кольцах.

Диапазон трудности этих упражнений достаточно велик.

Трудность упражнений этой группы определяется двумя факторами:

- а) степенью необходимого напряжения мышц;
- б) трудностью удержания равновесия в той или иной позе.

Степень необходимого напряжения мышц тесно связана с механическим понятием момента силы относительно плечевой оси. Эта связь проявляется таким образом, что позволяет приближенно утверждать: если два гимнаста, имеющие одинаковый вес, выполняют одно и то же упражнение, то труднее тому из них, который имеет больший рост.

Трудность удержания равновесия связана с механическими понятиями устойчивого и неустойчивого равновесия. Здесь мы отменим только следующее: все упоры являются положениями неустойчивого равновесия и требуют, поэтому дополнительных мышечных усилий для их удержания.

Висы — это положения устойчивого равновесия, и удержание равновесия в них дополнительных усилий не требует.

Учитывая сказанное, можно сделать вывод (разумеется, приближенный, так как трудность упражнений может зависеть и от других, не рассмотренных нами, факторов), что упражнения в висах в основном легче, чем упражнения в упорах.

2. Силовые перемещения — это медленные переходы из одного статического положения в другое.

К упражнениям этой подгруппы относятся: переход из виса в вис на согнутых руках (подтягивание), из виса на согнутых руках опускание в вис (движение, противоположное подтягиванию), из виса силой вис согнувшись, из виса сзади силой вис согнувшись, подъем силой в упор (на перекладине, брусках, кольцах).

О трудности упражнений этой подгруппы можно сказать, что переходы из упоров в вис (опускания) легче, чем переходы из виса

в упор (подъемы), так как:

а) при опусканиях мышцы работают в уступающем режиме, при подъемах — в преодолевающем. Второй режим сложнее физиологически;

б) при опусканиях условия сохранения равновесия упрощаются, при подъемах — усложняются. Причины этого выяснены при описании статических упражнений.

Маховые упражнения представляют собой перемещения тела гимнаста по полному кругу (обороты) или по его частям (размахивания, подъемы, соскоки).

Классификация маховых упражнений достаточно сложна, и знание всех элементов, в нее входящих, для студентов общего курса не нужно. Поэтому мы ограничимся перечислением трех основных подгрупп.

1. Движения махом вперед. В эту подгруппу входят упражнения, которые выполняются в крайнем переднем положении маха вперед.

К этой подгруппе относятся:

- махом вперед поворот кругом (на перекладине и кольцах);
- махом вперед вис на согнутых руках;
- махом вперед вис, согнувшись и прогнувшись (на кольцах);
- махом вперед соскок (на перекладине, брусьях и кольцах);
- махом вперед подъем (на брусьях и кольцах).

Наиболее трудное из перечисленных упражнений последнее.

2. Движения махом назад. Эта подгруппа включает те упражнения, которые выполняются в крайнем заднем положении маха назад.

К ним относятся:

- махом назад поворот кругом (на перекладине и кольцах);
- махом назад вис на согнутых руках;
- махом назад выкрут вперед (на кольцах), махом назад соскок (на перекладине, брусьях и кольцах);
- махом назад подъем (на брусьях).

Наиболее трудное из них последнее.

3. Движения разгибом. К этой подгруппе относятся упражнения, которые выполняются из положения виса согнувшись (на перекладине, брусьях, кольцах) или упора на руках согнувшись (на брусьях):

- подъем одной (ногой) из размахивания и после спада из упора верхом;
- подъем разгибом после размахивания и после спада из упора;
- подъем двумя после размахивания (на перекладине) и после спадов из различных упоров (на перекладине и брусьях разной высоты);

- подъем разгибом из упора на руках и виса согнувшись (на брусьях).

Наиболее трудное из этих упражнений предпоследнее.

Маховые упражнения представляют собой перемещения тела гимнаста по полному кругу или по его частям. Такие перемещения по необходимости связаны с понятием «ось». По отношению к телу гимнаста различают оси:

а) лицевые (фронтальные)— оси, расположенные во фронтальной плоскости, т. е. в плоскости, проходящей через оба плечевых и тазобедренных сустава;

б) переднезадние (сагиттальные) — оси, расположенные в сагиттальных плоскостях, проходящих перпендикулярно к фронтальной. Сагиттальные оси, в свою очередь, перпендикулярны к фронтальной плоскости;

в) продольные — оси, расположенные в сагиттальных плоскостях, но параллельные

Упражнения на брусьях параллельных.

Размахивание - несколько махов подряд (несколько колебательных движений телом), выполняемых попеременно в противоположных направлениях.

На брусьях выполняются размахивания в упоре на предплечьях, в упоре на руках (плечах) и в упоре. Вначале учат размахиванию в упоре на предплечьях, затем в упоре на руках и, наконец, в упоре.

Размахивание в упоре

Техника выполнения: Из упора, за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища, выполнить мах вперед (потянуться за носками), при этом плечи слегка отвести назад. В вертикальном положении тело прямое, плечи находятся над кистями. За счет работы мышц задней поверхности тела выполнить мах назад, во время которого плечи подаются чуть вперед (в начале маха назад спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище).

Последовательность обучения.

Имитация положения маха вперед и назад на полу (упор лежа и упор лежа сзади ноги на скамейке).

Размахивание в упоре на гимнастических скамейках расположенных параллельно друг другу (конечные точки маха фиксировать 2-3 секунды).

Ходьба в упоре до середины снаряда, из упора махом вперед выполнить упор лежа сзади (опереться о жерди наружной стороной стоп) и после фиксации и исправления ошибок соединить ноги и выполнить пассивный мах назад.

То же, но махом назад выполнить упор лежа (опираться о жерди внутренней стороной стоп) и после фиксации выполнить пассивный мах вперед.

Размахивание в упоре с фиксацией положений на махе вперед и назад и после 2-3 таких махов перейти к размахиванию в упоре с помощью.

То же самостоятельно.

Рекомендации: не требовать сразу большой амплитуды размахивания. Постепенно увеличить амплитуду махов до уровня плеч. Страховать стоя сбоку, поддерживать одной рукой за предплечье, другой рукой на махе вперед под таз или спину, на махе назад - под грудь.

Соскоки - различные прыгивания со снаряда.

Соскок махом назад

Техника выполнения: Из размахивания в упоре, проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад - вверх и в сторону соскока. В конце маха назад, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на брусьях (опереться о жерди внутренней стороной стоп), поставить разноименную соскоку руку на жердь перед другой рукой, которую после толчка ногами быстро поднять в сторону. Приземлиться боком к снаряду (руку не отпускать).

Ходьба спиной вперед в упоре до конца снаряда, 3-4 маха и соскок махом назад.

Из размахивания в упоре на концах жердей (лицом внутрь) соскок махом назад смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук.

Размахивание в упоре на середине снаряда с разведением ног на махе назад

Соскок махом назад на середине брусьев.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку у места приземления, одной рукой поддерживать за спину, другой под грудь (за плечо).

Соском махом вперед (углом).

Техника выполнения: из размахивания в упоре, с началом маха вперед слегка прогнуться, проходя вертикаль, сделать энергичное движение ногами вперед-вверх и в сторону соскока. Не дожидаясь окончания маха быстро разогнуться (тормозя движение стоп и направляя таз вперед) и одновременно взяться разноименной соскоку рукой за жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку отвести в сторону.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре с разведением ног на махе вперед.

Из упора махом вперед сед на правом бедре, правой рукой перехватиться за ближнюю жердь, а левую руку поднять в сторону и соскок влево (руку не отпускать).

Из седа на левом бедре, перемах через обе жерди (опираться на левую руку выполнить соскок углом).

Из размахивания в упоре соскок махом вперед с помощью.

То же самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку и сзади от учащегося у места приземления, одной рукой за плечо, другой под грудь.

Подъемы - переходы в более высокое положение.

Подъем махом вперед из упора на предплечьях.

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на предплечьях, проходя вертикаль энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуть выпрямить руки и перейти в упор.

Последовательность обучения.

Из упора лежа сзади на скамейке продольно, сгибание и разгибание рук (разгибая руки делать активное движение тазом вперед).

Размахивание в упоре на предплечьях.

Из упора лежа сзади согнувшись на предплечьях с опорой ногами о козел разгибая руки и выполняя движение тазом вперед-вверх перейти в упор лежа сзади.

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; затем тоже в упор с помощью.

Подъем махом вперед из упора на предплечьях самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, помогать из под жердей одной рукой под спину другой под бедро.

Сгибание и разгибание рук на махе вперед.

Техника выполнения: Из конечного положения на махе назад одновременно с началом маха вперед слегка подать плечи вперед и согнуть руки. К моменту прохождения вертикали незначительно согнуться в тазобедренных суставах. С движением ног вперед-вверх разогнуть руки.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре до положения ног выше жердей.

Сгибание и разгибание рук в упоре (можно выполнять вдвоем).

Размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить их внутренними сторонами стоп на жерди, принять упор лежа на жердях, согнуть руки, соединив ноги выполнить мах вперед и проходя вертикаль разогнуть руки (действие повторить 3-4 раза).

Выполнение сгибаний и разгибаний рук на махе вперед с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, помогать из-под жердей одной рукой под бедро, другой под спину.

Подъем махом вперед из упора на руках

Техника выполнения: После высокого маха назад, на махе вперед, при подходе ног к вертикали, надо слегка провалиться в плечевых суставах, при этом грудь и живот опережают ноги. В момент прохождения вертикали делается хлестовое (бросковое) движение ногами вверх-вперед. Не дожидаясь окончания маха быстро разогнуться в тазобедренных суставах (тормозя движение стоп и направляя таз вперед и одновременно оттолкнуться плечами от жердей, нажать руками на жерди и перейти в упор.

Последовательность обучения.

Повторить подъем махом вперед из упора на предплечьях. Повторить сгибание разгибание рук на махе вперед.

Из упора на руках (плечах), быстро согнуться в тазобедренных суставах (поднять ноги чуть выше жердей), развести ноги и мягко положить на жерди. Затем быстро разогнуться (движением таза вперед-вверх) одновременно оттолкнуться плечами от жердей и перейти в сед ноги врозь.

То же после размахиваний в упоре на руках.

Подъем махом вперед из упора на руках с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, помогать из под жердей одной рукой под бедро, другой под спину.

Подъем махом назад из упора на предплечьях.

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на предплечьях, на махе назад, пройдя вертикальное положение, усилить мах энергичным прогибанием тела, плечи слегка подать вперед. Подъем выполняется активными усилиями мышц рук и плечевого пояса в момент торможения стоп.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусьев.

То же на концах жердей (лицом внутрь), на приземление положить два мата.

Из размахивания в упоре на предплечьях на концах жердей подъем махом назад помощью.

Подъем махом назад из упора на предплечьях на середине брусьев с помощью самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, под бедро и грудь.

Сгибание и разгибание рук на махе назад.

Техника выполнения: Из размахивания в упоре в конце маха вперед руки согнуть, мах выполнить на согнутых руках и в конце маха назад разогнуть руки.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре.

Повторить сгибание и разгибание рук на махе вперед.

Из размахивания в упоре, махом вперед развести ноги и мягко опустить и наружными сторонами стоп на жерди (принять

упор лежа сзади на жердях), согнут руки, соединив ноги выполнить мах назад в конце которого разогнуть руки.

Сгибание и разгибание рук на махе назад с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку. В конце маха вперед и с началом маха назад по спину и бедра; в конце маха назад, т.е. во время разгибания рук под грудь и бедра.

Подъем махом назад из упора на руках.

Техника выполнения: Выполняется из размахивания в упоре на руках. На махе назад, пере, прохождением вертикали туловище несколько опережает ноги. За вертикалью мах усиливается энергичным хлестовым движением ног (они опережают движение туловища) следует отталкивание плечами от жердей и разгибание рук. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения стоп назад-вверх.

Последовательность обучения.

Повторить подъем махом назад из упора на предплечьях.

Повторить сгибание и разгибание рук на махе назад.

Из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям.

То же, но в сочетании с подъемом махом назад с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, под грудь и бедро.

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись.

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на руках махом вперед принять положение, близкое к стойке на лопатках, мягко сложиться, приближая ноги к груди (таз не опускать ниже жердей) и, не останавливаясь, разогнуться, направив ноги и таз вверх-вперед. Разгибание выполняется быстрым и коротким движением ног, после чего следует остановка ног (за счет напряжения мышц пресса). Это позволяет передать туловищу и плечам приобретенную ногами энергию, одновременно оттолкнуться плечами от жердей, использовать их реактивную силу и, нажимая на жерди руками, поднять плечи вверх-вперед, выйти в упор. Завершить подъем высоким махом назад.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на спине согнувшись на мате, разгибание тела в близкое к стойке на лопатках положение и возвращение в И.п.

Из седа на гимнастическом мате перекатом назад стойка на лопатках (руки на опоре) и вернуться в И.п.

Из упора лежа на спине согнувшись, разгибаясь на угол 90-100° перейти в упор сидя и И.п.

Из седа на мате перекатом назад стойка на лопатках (руки на опоре), мягко сложиться и кратковременным энергичным движением ног вперед-вверх одновременно толкаясь руками, разогнуться на угол 90-100° и перейти в упор сидя.

Размахивание в упоре на руках, на махе вперед до положения близкого к стойке на лопатках.

То же, но из стойки на лопатках согнуться (таз ниже жердей не опускать) фиксировать 1-2 секунды, разгибаясь выпрямиться и выполнить высокий мах назад.

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись в сед ноги врозь.

То же, но в упор с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, помогать под бедро и спину в момент подъема. Затем, на махе назад, помогать под грудь и бедро.

Стойка на плечах из седа ноги врозь.

Техника выполнения: Перехватить руками поближе к бедрам, наклоняясь (спину округлить) и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить туловище в вертикальное положение, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и соединив ноги выйти в стойку на плечах.

Последовательность обучения.

На полу (мате) повторить стойку на голове. Можно силой согнувшись.

Из седа ноги врозь медленный кувырок вперед в сед ноги врозь (обратить внимание на первую половину кувырка: опору плечами о жерди и подтягивание ног).

Из седа ноги врозь (на перевернутых скамейках, поставленных параллельно) силой стойка на плечах с помощью и медленно вернуться в И.п.

То же, но на брусьях параллельных с помощью. Рекомендации: В положении стойки не прогибаться. Страховка стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под

грудь (из-под жердей) целях устранения психологического барьера (неуверенности, чувства страха) на брусья можно положить мат.

Стойка на плечах из упора углом.

Техника выполнения: Выполняется в основном так же, как из седа ноги врозь, только в этом случае требуется значительно большее напряжение мышц рук, плечевого пояса и спины. Упражнение начинается с поднимания таза и спины вверх и подачи плеч вперед (относительно кистей рук). По мере приближения туловища к вертикальному положению сгибаются руки, локти разводятся, плечи ставятся на жерди. Завершается выполнение стойки также, как и из седа ноги врозь.

Последовательность обучения.

Повторить медленный кувырок и стойку на плечах из седа ноги врозь. Из упора стоя согнувшись (на коне или козле, установленном под жердями) поставить плечи на жерди и, толкаясь носками, выйти в стойку на плечах.

Из упора стойка на плечах силой с помощью.

То же, но из упора углом с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, помогать из-под жердей под грудь и спину.

Стойка на плечах махом.

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на махе назад, по мере приближения ног к верхней вертикали руки плавно (напряженно) сгибаются, локти разводятся в стороны, плечи ставятся на жерди и фиксируется стойка на плечах.

Последовательность обучения.

Повторить кувырок и стойку на плечах. Повторить стойку на плечах из упора и упора углом. Из размахивания в упоре (небольшие махи) стойка, на плечах согнув ноги с последующим выпрямлением тела в стойку на плечах с помощью и самостоятельно.

Стойка на плечах махом с помощью.

Рекомендации: Выполнять стойку на плечах махом прямым телом, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Страховать стоя сбоку, одной рукой под спину, другой под грудь из-под жердей.

Кувырок вперед.

Техника выполнения: Из седа ноги врозь надо перехватиться руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь (округлить спину) и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Соединив ноги и уравновесив тело в положении стойки, на плечах согнувшись, быстро перехватиться руками вперед и после этого активным движением ног вперед завершить кувырок в сед ноги врозь. Во время кувырка таз не должен опускаться ниже жердей.

Последовательность обучения.

Из положения лежа на спине согнувшись, руки поставить у плеч и направить кисти к плечам, перекатом вперед упор сидя ноги врозь.

Из упора стоя согнувшись ноги врозь, медленно сгибая руки опуститься на лопатки, соединить ноги и выполнить кувырок вперед в упор сидя ноги врозь (ноги во время кувырка не сгибать).

Выполнить то же на параллельно поставленных гимнастических скамейках (сверху положить мат). Следить, чтобы таз не опускался ниже уровня скамеек.

Кувырок вперед из седа ноги врозь на гимнастических скамейках.

На брусках с помощью и самостоятельно. Рекомендации: Страховать стоя сбоку, помогать под таз и спину из-под жердей.

Упражнения на брусках р/в.

Размахивания изгибами.

Техника выполнения: В вися приподнять прямые ноги вперед и, не задерживая их легким броском отвести назад, подавая плечи вперед. Прodelать это несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений, на махе вперед подхватить кисти.

Последовательность обучения.

Из вися прогнуться и вернуться в И.п.; затем то же из вися углом (ноги поднимать вперед-книзу).

Медленные сгибания и разгибания в тазобедренных суставах, постепенно увеличивать скорость и амплитуду маховых движений.

Размахивание изгибами с помощью (2-3 раза) и перейти на выполнение размахиваний изгибами с подхватом на махе вперед.

Размахивание изгибами с перехватами рук на махе вперед (широкий и узкий хват).

Рекомендации: При выполнении размахиваний изгибами смотреть прямо, ноги не сгибать. Страховать стоя сбоку, одной рукой поддерживать за бедро (спереди), другой под поясницу.

Подъем переворотом махом одной толчком другой.

Техника выполнения: Из виса стоя на согнутых руках, толчковая нога под перекладиной, маховая отведена назад. Энергичным махом одной (кверху и за перекладину) и толчком другой, сгибаясь и подтягиваясь соединить ноги и перенести их через перекладину о мере переворачивания голова и плечи отводятся назад, включаются в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину. Выпрямиться и принять положение упора.

Последовательность обучения.

Вис на согнутых руках.

Из упора согнуться и лечь животом на перекладину. Разгибаясь и выпрямляя руки перейти в упор (движения головой и плечами назад делать энергично).

Из виса стоя, согнуть руки и одновременно отвести маховую ногу назад. Затем махом одной и толчком другой поставить ноги на верхнюю жердь (т.е. принять положение виса прогнувшись на согнутых руках с опорой стопами о верхнюю жердь); затем толчком ногами о верхнюю жердь выполнить переворот в упор с помощью.

То же, но ставить и толкаться о верхнюю жердь только маховой ногой с помощью.

Подъем переворотом махом одной, толчком другой с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя со стороны маховой ноги между жердями и подталкивать под бедро, другой держать за запястье. В момент переворота в упор поддерживать под грудь и бедра.

Из виса присев на нижней жерди (н/ж) подъем толчком двумя в упор на верхнюю жердь (в/ж).

Техника выполнения: Из виса присев энергично разогнуть ноги, оттягиваясь по направлению назад-вниз и сохраняя полное провисание в плечевых суставах. Вслед за тем быстро разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно нажимая прямыми руками на жердь, приблизить таз к в/ж, и, оттолкнувшись ногами, выйти в упор. Во время выполнения подъема плечи должны пройти по дуге.

Последовательность обучения.

Из виса присев на гимнастической стенке (ноги на 1-ой рейке, руки на уровне плеч), разгибая ноги и нажимая прямыми руками на рейку, через вис стоя согнувшись перейти в вис стоя (ноги на рейке, руки прямые, как в положении упора) и, не задерживаясь, соскочить на пол в вис стоя.

Из упора стоя напрыгивание в упор на бревно.

Из виса стоя напрыгивание в упор на н/ж (руки прямые).

Из виса присев (ноги под жердью на скамейке) подъем толчком двумя в упор на н/ж (выполнять прямыми руками, плечи должны пройти по дуге).

Из виса присев (ноги на н/ж), подъем толчком двумя в упор на в/ж с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку (между жердями), одной рукой под спину, другой под бедро.

Спад – подъем их упора ноги врозь.

Техника выполнения: Из упора ноги врозь правой на н/ж (низкой перекладине) прогнуться, создавая вращение тела назад, затем, активно сгибаясь в тазобедренных суставах и округляя спину, выполнить спад назад, скользя при этом левой ногой по жерди и приближая правую как можно ближе к груди. Проходя вертикаль, слегка разогнуться в тазобедренных суставах, увеличивая мах вперед, а с началом маха назад пружинно согнуться и в темпе разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вперед и вверх, надавливая прямыми руками на жердь. К концу маха назад необходимо стремиться к полному разгибанию в тазобедренных суставах. Затем, тормозя движение ног и поворачивая кисти рук в упор, слегка согнуться в тазобедренных суставах и выйти в упор с широко разведенными ногами.

Последовательность обучения.

Вис согнувшись ноги врозь правой (следить за тем, чтобы левая нога была прижата к жерди на уровне голени, а правая опускалась как можно ближе к груди; голову наклонить чуть вперед). Преподаватель раскачивает учащегося, тот должен сохранить это положение.

Из вышеописанного положения разогнуться до положения виса прогнувшись ноги врозь (разгибаясь необходимо соединить ноги и приблизить таз к жерди) и возвратиться в И.п.

В висе согнувшись ноги врозь правой выполнить «качалку». Для этого преподаватель отводит учащегося от вертикали вперед, устраняет опору, и учащийся выполняет мах назад и в конце делает активное разгибание и быстро сгибаясь выполняет мах вперед; затем самостоятельно повторяет действия и старается увеличить амплитуду махов.

То же, но выполнив 3-4 маха с помощью преподавателя выйти в упор (т.е. выполнить подъем одной).

Из упора ноги врозь правой спад, в вис, согнувшись с помощью (медленно), выполнить «качалку» и подъем одной с помощью.

Спад-подъем с помощью (слитно) и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сзади-слева. Правой рукой под спину, левой под ногу. В момент завершения подъема одной (для предотвращения падения вперед) левую руку перенести под грудь.

Упражнения на перекладине.

Размахивание махом дугой из упора.

Техника выполнения: В упоре прогнуться, вращательным движением тела назад слегка согнуться в тазобедренных суставах и опустить голову на грудь. Удерживая тело у перекладины достигнуть положения головой вниз, затем энергично разогнуться в тазобедренных и плечевых суставах (руки отвести за голову, т.е. вверх), посылая как можно выше ноги и туловище вперед и вверх. Закончить движение в верхней точке маха вперед.

Последовательность обучения.

Из виса согнувшись спереди (на низкой перекладине), разгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах, послать ноги и

туловище вперед и вверх (помощь оказывать вдвоем стоя справа и слева от выполняющего, под спину и бедро)

Из упора, сохраняя прямое положение тела, «упасть» плечами назад и постараться удержать таз у перекладины (рук не сгибать).

Из упора опуститься в вис согнувшись спереди, после чего (когда голова окажется внизу) выполнить упражнение № I (помогать также).

То же, но достать ногами какой-нибудь предмет (попросить одного из учащихся держать гимнастическую палку в качестве ориентира).

Выполнить мах дугой с помощью и самостоятельно на низкой перекладине.

То же на высокой перекладине.

Рекомендации: Мах дугой на низкой перекладине выполнять на горку матов (не менее 4х). На высокой перекладине страховать стоя сбоку, под бедро и спину, а на махе назад - под грудь и бедро (спину).

Обороты - круговые движения телом вокруг оси снаряда с полным переворачиванием.

Оборот назад в упоре.

Техника выполнения: Выполняется после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.

Последовательность обучения.

Подъем переворотом в упор в быстром темпе.

Из упора выполнить отмах и вернуться в и.п. с прямым телом (даже слегка прогнутым).

Находясь в упоре, согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в И.п.

Оборот назад в упоре с помощью и самостоятельно.

То же на высокой перекладине (для страховки использовать гимнастический конь, (который устанавливается сбоку под перекладиной).

Рекомендации: Во время отмаха помогать стоя сбоку и сзади одной рукой под плечо, а другой под бедро. В момент оборота руками содействовать вращению. В конце оборота одной рукой надо подхватить обучаемого под грудь, а другой удерживать ноги от движения под перекладину.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой.

Техника выполнения: Исполняют его хватом снизу. В начале оборота приподнять таз и правую ногу вперед, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, создать, возможно, больший момент инерции и начать оборот. После прохождения вертикального положения головой вниз надо свести ноги, приблизить таз к перекладине и тем самым увеличить скорость вращения. При завершении оборота для удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь правой.

Последовательность обучения.

Шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой.

В висе ноги врозь быстрое соединение ног с наклоном головы вперед.

Из упора ноги врозь правой учащийся выполняет широкий шаг с подачей плеч вверх-вперед и опирается передней поверхностью левого бедра о перекладину.

Преподаватель стоит спереди и удерживает выполняющего от вращения одной рукой за голеностоп, другой за плечо и возвращает в И.п.

Выполнение второй части упражнения. В висе ноги врозь быстрое соединение ног, стараться таз плотнее подтянуть прямыми руками к перекладине и с помощью преподавателя подняться в упор (помогать одной рукой под спину, другой за ноги, из под перекладины). При выходе в упор выполняющий не должен сгибаться в тазобедренных

суставах. Его туловище должно следовать за ногами в чуть прогнутом положении.

Оборот вперед с помощью и самостоятельно на низкой перекладине.

То же, но на высокой перекладине (страховать стоя на коне).

Рекомендации: Если оборот выполняется правой ногой, то страховать стоя с левой стороны, за перекладиной, правой рукой поддерживать под правое бедро, левой - за запястье левой руки из-под перекладины обратным хватом. Во второй части оборота поддерживать под грудь и спину.

Соскок махом вперед.

Техника выполнения: На махе вперед после прохождения вертикали надо хлестообразным движением согнуться в тазобедренных суставах, накопить ими возможно больший момент количества движения и в конце маха, опираясь на ноги и руками о перекладину (отводя их назад за голову, т.е. вверх), поднять О.Ц.М. тела возможно выше, прогнуться и отпустить перекладину и, удерживая в полете прогнутое положение тела приземлиться.

Последовательность обучения.

Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке, ноги в шаге от нее, выполнить прогибание, оттолкнуться руками и перейти в стойку руки вверх.

Из вися на гимнастической стенке, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах выполнить соскок махом вперед.

То же на перекладине (поддерживать рукой под спину).

Соскок махом вперед с прыжка с помощью.

Соскок махом вперед с небольшого размахивания с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: на место приземления положить два мата друг на друга. Страховать стоя сбоку одной рукой под грудь, другой под спину. При выполнении соскока махом вперед нельзя подтягиваться, т.к. возможен удар головой о гриф.

Подъем разгибом.

Техника выполнения: На махе вперед, проходя вертикальное положение, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки за голову (как при соскоке махом вперед, но значительно раньше). Не задерживаясь в положении

прогнувшись быстро согнуться в тазобедренных суставах и поднести прямые ноги к перекладине на уровне середины голеней (все эти действия должны закончиться прежде, чем начнется мах назад в висе согнувшись). С началом маха назад продолжить сгибание в плечевых суставах и начать разгибание в тазобедренных суставах, не отводя ног от грифа (почти касаясь его). В результате этих действий таз приблизится к грифу перекладины и увеличится угловая скорость вращения всего тела вокруг оси - гимнаст выйдет в положение упора.

Последовательность обучения.

Лежа на спине, палка вперед-кверху. Поднять прямые ноги к гимнастической палке (стопами коснуться), разгибаясь и скользя палкой по передней поверхности ног, выполнить перекат вперед в сед (руки не сгибать).

Имитация подъема разгибом. Из виса стоя на гимнастической стенке (ноги на первой рейке, руки на высоте бедер) сгибание и быстрое разгибание в тазобедренных суставах не сгибая рук и ног.

На низкой перекладине (н/ж) в висе углом ноги врозь (преподаватель стоя спереди удерживает исполнителя под голеностопные суставы) выполнить несколько махов вперед и назад с помощью. На махе назад, давя прямыми руками на перекладину и опираясь ногами о руки партнера, выйти в упор.

Из виса согнувшись (ноги прижаты к перекладине на уровне середины голеней), разгибаясь принять положение виса прогнувшись и вернуться в И.п. (ноги во время сгибания и разгибания должны скользить по перекладине).

Из упора стоя согнувшись выполнить вис согнув ноги (колени к груди) и в конце маха вперед выпрямить ноги. Не ставя их на опору согнуть ноги к груди и вернуться в И.п. (следить, чтобы руки и туловище составляли прямую линию).

То же, но в конце маха вперед выполнить два шага и зафиксировать прогнутое положение (голову назад не наклонять).

То же, но после двух шагов быстро поднести ноги к перекладине (на уровне стоп) и мягко опустить прямые ноги на пол (руки не сгибать).

После двух шагов подъем разгибом с помощью.

Из упора спад в вис согнувшись, на махе назад, разгибаясь и давя прямыми руками на перекладину выполнить подъем разгибом (помощь стоя сбоку, под ноги и спину).

Стать стоя спереди и сбоку от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя - руками в области подвздошных костей, отвести учащегося назад от положения равновесия (в этом положении гимнаст сгибается, направляя стопы на линию проекции грифа на маты). Затем устранить опору, тем самым предоставляя гимнасту возможность свободного движения к вертикали. Проходя вертикаль, гимнаст должен резко разогнуться в тазобедренных суставах и отвести руки за голову (смотреть прямо). Подсказывать ритм движений подсчетом («и» - «раз»).

То же, но после разгибания, не задерживаясь, поднести ноги к перекладине («и» - «раз» - «два»).

То же, но выполнить подъем разгибом с помощью («и» - «раз» - «два» - «три»).

После прыжка с гимнастического мостика (на расстоянии 1 м от перекладины) в вис углом выполнить подъем разгибом с помощью.

Выполнение подъема разгибом с небольшого размахивания в вися с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: упражнения V-VIII можно заменить следующими упражнениями:

Из виса углом (опираясь стопами о мат) сгибая и разгибая ноги и проталкивая этим движением все тело вперед, прогнуться и отвести руки за голову (голову назад не наклонять) и вернуться в И.п. Стараться выполнить быстро и с полным провисанием, чтобы стопы в конце прогибания оторвались от пола.

То же, но после прогибания возможно быстрее поднести прямые ноги к перекладине (на уровне стоп) и мягко опустить прямые ноги на пол.

То же, но выполнить подъем разгибом с помощью.

Опорные прыжки.

Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы, их семь: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать

предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного овладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки.

При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега, наскоку на мостик и отталкиванию, далее – технике полета до толчка руками и, наконец, толчку руками. При такой последовательности новые двигательные навыки как бы наслаиваются один на другой, и успешно формируется навык прыжка в целом.

Приземление.

Техника выполнения: Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, с амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты в стороны - вперед - кверху, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо.

Последовательность обучения.

Принять правильное положение приземления и фиксировать его пока преподаватель не исправит ошибки.

Из стойки на носках, руки вверх, быстро опуститься на всю стопу в позу приземления.

Прыжок вверх со взмахом рук на месте и мягко приземляясь принять положение приземления.

То же с поворотом на 90° (направо, налево) и на 180° (кругом).

Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги) в позу приземления.

Разбег.

Техника выполнения: Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной, ногой.

Последовательность обучения.

В стойке ноги врозь, слегка наклониться вперед и проделать движения руками, как при беге.

В выпаде вперед правой ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.

В упоре стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке (повыше) подскоки со сменой ног.

То же, без опоры руками (руки работают как при беге).

Бег с ускорением (шаги удобной длины).

Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом) на расстоянии 100-120 см друг от друга.

Бег через предметы (мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

Наскок на мостик и отталкивание.

Техника выполнения: Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскоком туловище наклоняется вперед (на 5 - 25°), руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги - максимально вперед. В полете, толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту наскака на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. При «стопорящем» наскоке отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскака находятся несколько впереди от вертикали (для того, чтобы можно было сделать ими активный взмах вверх во время отталкивания от мостика). Стопы на место отталкивания ставятся на переднюю часть стопы, параллельно одна другой на ширину стопы, в 12-15 см от дальнего края мостика. Отталкивание осуществляется за счет активного разгибания ног (до момента отрыва их от мостика) и энергичного взмаха руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх.

Последовательность обучения.

Подскоки на двух с продвижением вперед, руки вверх ладонями вперед, правая рука сверху. Выполнять быстро, упруго и только на носках. Последние два подскока выполнять на гимнастическом мостике.

То же, с круговыми вращениями руками вперед.

То же, с взмахом рук вперед - кверху (момент приземления руки должны быть внизу).

Подскок на двух, руки внизу, приземляясь выполнить подскок на двух с взмахом рук (выполнять с продвижением вперед, последние два подскока на мостике).

С трех шагов махом одной и толчком другой прыжок на возвышение.

Толчком одной и махом другой (чуть согнутой) наскок на две (руки внизу) и отталкивание с взмахом рук. Приземляться на место отталкивания (выполнять несколько раз подряд с продвижением вперед, последний наскок выполнить на мостик).

То же с шага толчковой (мелом нарисовать кружки - для постановки толчковой ноги и квадраты - для отталкивания двумя и приземления. Последний наскок выполнить на мостик).

С трех шагов наскок на мостик и отталкивание с взмахом рук (приземляться на место отталкивания).

То же, но с 3 шагов разбега (наскок должен быть стопорящим, для чего в момент наскока ноги направлять чуть вперед).

Толчок руками.

Техника выполнения: Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно.

Последовательность обучения.

Толкание набивного мяча от груди (выполнять с партнером).

В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад.

В упоре лежа слегка согнуться (ссутулиться), затем «провиснуть» в плечах и резким движением плечевых суставов вперед возвратиться в И.п.

Стоя лицом к стене на расстоянии одного шага, упасть прямым телом на стену, в момент постановки рук на стену с амортизировать падение за счет «провисания» в плечах, затем быстро оттолкнуться (ссутулиться) плечами, ладонями и закончить толчок кончиками пальцев.

То же, но выполнить отталкивание от стены с небольшого подскока.

В упоре лежа (тело прогнуто) толчки двумя руками с промежуточными хлопками. Отталкиваться за счет выпрямления тела и поднимания спины.

Из упора лежа, руки перед гимнастической палкой, толчком руками перейти в упор, лежа за палку и возвратиться в И.п.

В упоре лежа толчок руками и ногами одновременно.

Наскок в упор на коня и быстрое отталкивание.

Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Техника выполнения: выполняя наскок на колени, опуститься на пятки, руки назад, незначительно наклонить туловище вперед. Энергично взмахнуть руками вперед-вверх, оттолкнуться от снаряда, подняв таз от пяток выполнить соскок прогнутым телом.

Последовательность обучения.

Из седа на пятках, руки назад, одновременно с взмахом руками вверх встать на колени.

То же в присед, руки вверх и в стойку.

Из упора лежа, толчком ног упор, стоя на коленях (колени ставить на одну линию с руками) и взмахом рук и толчком ног встать в стойку.

То же на гимнастической скамейке, покрытой матом.

Из упора стоя на мостике перед конем в ширину, два-три прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.

То же с небольшого разбега (2-3 шага) с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: На место приземления положить два мата (один на другой). Страховать стоя спереди и несколько сбоку, в момент прихода в упор стоя на коленях помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке одной рукой держать за предплечье, другой под спину, способствуя взмаху руками.

Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

Техника выполнения: После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла. Важно, чтобы ученики не задерживались в положении упора присев. Начинать отталкиваться руками надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки должны уже подниматься вверх и доходить до уровня плеч. Продолжая это движение, ученик выпрямляется и отталкивается ногами.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь.

Из упора лежа на скамейке продольно, покрытой матом, толчком ног упор присев и соскок прогнувшись.

С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или коня в ширину, упор присев и соскок прогнувшись.

Из упора стоя на мостике перед конем или козлом в ширину 2-3 прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок в упор присев и соскок прогнувшись с помощью.

С небольшого разбега вскок в упор присев и соскок прогнувшись с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховку и помощь осуществлять стоя сбоку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при приземлении под спину и руку.

Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

Техника выполнения: после толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление.

Последовательность обучения.

Из упора лежа, толчком ног упор стоя согнувшись ноги врозь (ноги ставить на одну линию с руками) с последующим быстрым вставанием в стойку, руки вверх.

Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вверх.

Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.

То же на гимнастической скамейке, покрытой матом.

Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног.

С небольшого разбега прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.

Рекомендации: При выполнении IV - V упражнений страховать и помогать стоя спереди сбоку одной рукой под плечо, другой за запястье. В момент приземления под грудь и за руку выше локтя.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

Техника выполнения: После постановки рук на опору поднять таз, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. До прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх и прогнуться, выполнить приземление.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и снова упор лежа.

Из упора лежа одновременным толчком рук и ног присед, руки вперед и снова упор лежа.

Из приседа, руки вперед прыжки с ног на руки и с рук на ноги (выполнять с продвижением вперед, прямыми руками толкаться от себя).

С 2-3 шагов разбега прыжок на горку матов в упор на руки и, отталкиваясь, полуприсед руки вперед.

То же, но добавить прыжок, прогнувшись, руки вверх в позу приземления.

Повторить вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись (следить за тем, чтобы толчок руками был раньше постановки ног на козла).

С небольшого разбега прыжок согнув ноги через козла в ширину. Страховать также как и предыдущий прыжок.

Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Техника выполнения: Для его выполнения требуется энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня

плеч. Руки при постановке на снаряд вытянуты вперед и образуют с туловищем тупой угол. С началом толчка руками происходит незначительное сгибание тела в тазобедренных суставах и разведение ног, а после толчка руками идет энергичное разгибание до прогнутого положения тела и приземления.

Последовательность обучения.

При освоении прыжка можно использовать все подводящие упражнения, которые применялись при обучении прыжку ноги врозь через козла в ширину, далее повторить следующие упражнения:

Прыжок ноги врозь через козла в длину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла (до 1 метра).

То же, но с использованием веревки, натянутой между мостиком и снарядом (веревку можно заменить гимнастической палкой).

Прыжок ноги врозь через коня, установленного под углом по направлению движения с постепенным выравниванием его до положения в длину (на коня положить мат и завязать его скакалкой).

Прыжок ноги врозь через коня в длину.

В целях устранения психологического барьера (неуверенности, чувства страха) можно использовать следующие задания:

С 1-2 шагов разбега напрыгнуть на коня в упор ноги врозь. Чуть задерживаясь в упоре, мягко перейти в сед ноги врозь.

Постепенно увеличивая длину и скорость разбега, напрыгивать в упор ноги врозь, ставя руки все дальше, довести расстояние до 20-25 см от дальнего края коня.

Страховать поддерживая ученика под плечо, можно с двух сторон.

Из приседа, а затем из полуприседа на передней части коня выполнить соскок ноги врозь с дальней части коня. Сначала руки ставить на самый край, постепенно удаляя руки, научиться отталкиваться руками в 15-20 см от края.

Прыжок согнув ноги через коня в длину.

Техника выполнения: Все действия до толчка руками такие же, как и при выполнении предыдущего прыжка. С постановкой

рук на снаряд гимнаст подтягивает согнутые ноги к груди, как бы группируется. Закончив толчок руками, он начинает разгибаться, поднимая плечи и руки вперед-вверх, а также опуская и выпрямляя ноги.

Последовательность обучения.

При освоении прыжка можно использовать все подводящие упражнения, которые применялись при обучении прыжку согнув ноги через козла в ширину, далее повторить следующие упражнения:

Прыжок согнув ноги через козла в длину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла (до 1 метра).

Выполнить прыжок через веревку, протянутую между мостиками и снарядом (веревку можно заменить гимнастической палкой).

Прыжок согнув ноги через коня, поставленного под углом, с постепенным выравниванием снаряда (на коня положить мат и завязать скакалкой).

Прыжок согнув ноги через коня в длину.

Страховка и помощь оказываются сбоку у дальней трети коня, обеими руками гимнаста поддерживают за руку выше локтя или под спину, сопровождая его до приземления.

Прыжок углом с косого разбега через коня в длину.

Техника выполнения. Для этого прыжка мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно).

При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот.

Последовательность обучения.

Прыжок способом «перешагивания» через гимнастическую скамейку.

Из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню.

Из седа ноги врозь поперек коня (сед «верхом») опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлиться левым боком к коню.

Из стойки на мостике правым боком к коню махом правой и толчком левой упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить, приземляясь левым боком к коню.

С небольшого разбега прыжок углом вправо (влево) махом одной, толчком другой.

Рекомендации: Страховка и помощь оказываются стоя сбоку со стороны, противоположной движению ног прыгающего, одной рукой за руку выше локтя, другой под спину и таз.

Прыжок углом через коня в ширину.

Техника выполнения. При прыжке углом влево с небольшого разбега надо оттолкнуться ногами от мостика и, опираясь прямыми руками о снаряд, повернуться на 90 градусов направо. Поворот начинается последовательным движением ног, а затем туловища, заканчивается над снарядом. В момент поворота туловище находится в вертикальном положении, а ноги под прямым углом к нему. Затем тяжесть тела перенести на правую руку. После этого, отпуская левую руку и продолжая опираться правой, приземлиться правым боком к коню. При выполнении прыжка вправо все делать наоборот.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на полу перемах правой влево в сед с поворотом налево, приставляя левую к правой.

То же, но толчком обеих ног одновременно.

Из размахивания в упоре на низких брусках на махе вперед соскок углом.

Из упора стоя на мостике перед конем прийти в сед поперек с быстрой сменой рук. Из того же положения выполнить прыжок углом.

То же с небольшого разбега.

Рекомендации: При выполнении прыжка таз высоко не поднимать, держать ближе к плоскости коня.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку со стороны, противоположной движению ног прыгающего, одной рукой за руку выше локтя, другой под спину и газ.

Прыжок боком через коня в ширину.

Техника выполнения. При прыжке левым боком с небольшого разбега, одновременно с толчком ногами о мостик, который ставится почти рядом с конем, надо опереться прямыми руками на коня и, поднимая тело, несколько согнутое в тазобедренных суставах, направить ноги в сторону (вправо). Продолжая движение ног в сторону - вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду.

Последовательность обучения.

В упоре лежа левым боком немного согнуться в тазобедренных суставах и разогнуться.

То же, ноги на гимнастической скамейке или на второй рейке гимнастической стенки.

Из упора стоя перед снарядом 2-3 прыжка и толчком ног упор лежа боком и соскок спиной к снаряду.

С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину.

Рекомендации: Страховка и помощь оказываются стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо опорной руки, другой снизу под туловище.

Вопросы по предмету: Гимнастика

1. Гимнастика как исторически сложившаяся дисциплина. Гимнастика в системе физического воспитания.

2. Виды гимнастики и ее методические особенности. Характеристика групп гимнастических упражнений.

3. Гимнастическая терминология. Значение терминологии.

4. Требования, предъявляемые к терминологии.

5. Способы образования терминов.

6. Правила применения терминов. Правила сокращений.

7. Классификация строевых упражнений.

8. Основные понятия о строе.

9. Строевые приемы.

10. Построения и перестроения.

11. Размыкания и смыкания.

12. Фигурные передвижения.

13. Общеразвивающие упражнения.

14. Направленность общеразвивающих упражнений. Схема ОРУ.

15. Правила записи общеразвивающих упражнений.

16. Конспект урока по гимнастике. Структура частей урока.

17. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.

Характеристика травм.

18. Меры по предупреждению травм на занятиях по гимнастике.

19. Страховка и помощь на занятиях по гимнастике.

20. Техника гимнастических упражнений.

21. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

Методы обучения. Приемы обучения.

22. Назначение акробатических упражнений.

23. Методика обучения гимнастическим упражнениям в младшем, среднем, старшем школьном возрасте.

24. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.

25. Характеристика документов планирования.

26. Составление рабочих документов планирования (рабочий план, рабочая программа, план – конспект).

27. Учет учебной работы по гимнастике: текущий, предварительный, итоговый).

28. Значение соревнований по гимнастике. Виды соревнований. Программа соревнований. Положение о соревнованиях.

29. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике.

30. Техника и методика обучения группировки.

31. Техника и методика обучения перекатов.

32. Техника и методика обучения кувырку вперед.

33. Техника и методика обучения кувырку назад.

34. Техника и методика обучения стойки на лопатках.

35. Техника и методика обучения гимнастическому «мосту» из положения лежа на спине.

36. Техника и методика обучения кувырку назад в сед полушпагат.

37. Техника и методика обучения длинному кувырку вперед.

38. Техника и методика обучения стойки на голове и руках.

39. Техника и методика обучения стойки на руках.
40. Техника и методика обучения перевороту в сторону («колесо»).
41. Техника и методика обучения кувырку назад через стойку на руках.
42. Техника и методика обучения размахивания в упоре на параллельных брусьях.
43. Техника и методика обучения соскоку махом назад с параллельных брусьев.
44. Техника и методика обучения соскоку углом с параллельных брусьев.
45. Техника и методика обучения соскоку махом вперед с перекладины.
46. Техника и методика обучения подъему разгибом.
47. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через козла в ширину.
48. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через козла в ширину.
49. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину.
50. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через коня в длину.
51. Техника и методика обучения прыжку углом через коня в ширину.
52. Техника и методика обучения стойки на голове силой согнувшись.

Литература

33. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни “Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида” 2015 йил 4 сентябрь.
34. Ўзбекистон Республикаси Олий таълим муассасаларида жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш концепцияси. ОЎМТВ коллегиясининг 1999- йил мартдаги қарори.
35. Кошбахтиев И.А. “Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодежи” Т – 1994.
36. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Ўқув услубий қўлланма. Т- 2002.
37. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Ўқув қўлланма, Т. : 2006.

38. Нуримов Р.И. Футбол. Т.: 2005
39. Латипов Р.И ва бошқ. Жисмоний тарбия фанидан услубий кўлланма (бакалавр таълим йўналишлар учун). Т.: ТДПУ. 2008.
40. Акрамов Ж.А. Гандбол. Т.: 2008
41. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Ўқув кўлланма. Т.:2011.
42. Матухно Е.В. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Учебное пособие. К.: 2013.
43. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. Т.: 2005.
44. Мирзакулов И.М. ва бошқ. Валеология. Ўқув услубий кўлланма. Т.: 2008
45. Умаров Д.Х. Средства и методы профессионально – прикладной физической подготовки студентов и учащейся молодежи. Учебно – методическое пособие. Т.: 2010.
46. Царева Л.В. Физическая культура и спорт в программе учебных занятий студентов неспециализированных вузов. Учебное пособие. Х.: 2008.
47. Винулов А.Д. Плавание. М.: 2003.
48. Нормуродов А.Н. , Моргунова И.И., Жисмоний тарбия фанидан намунавий дастур (бакалавр йўналиши учун). Т.: Фан ва технологиялар.2004.

Дополнительная литература

15. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Т-2016
16. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик - хар бир рахбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Т-2016
17. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Т-2017
18. Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2004

19. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2012.

20. Т.Т Юнусов., Ю.М. Юнусова.,” Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари бщйича услубий кўлланма. Т.: 2004.

21. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т:2005

Электронные учебные ресурсы

1. www.pedagog.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.edu.uz
4. www.Wada-ama.org
5. www.eurosport.ru/athletics
6. www.sport-atlet.com
7. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/
8. www.gimnastik.ru/athletics

МОДУЛЬ 4. СПОРТИВНАЯ ИГРА

4.1. Футбол

Футбол Правила игры

Футбольные правила в привычном для нас виде появились не сразу. Они существенно менялись не только до, но и после 1863 (дата рождения современного футбола). Это касается и таких основополагающих пунктов, как продолжительность игры, параметры мяча или количество игроков в команде (вплоть до 1880 их на поле от каждой стороны было 12).

Одно время судья располагался на трибуне и разрешал спорные моменты, если к нему обращались сами игроки. Лишь со временем рефери «вышел» на поле и обзавелся свистком. В начале 1890-х у него появились два помощника на линии.

В 1891 введен пенальти. Но соответствующая отметка в штрафной площади появилась лишь в 1903: прежде судья отмерял необходимое расстояние «на глаз».

В 1925 внесена существенная поправка в определение положения «вне игры»: чтобы игрок не оказался в оффсайте, перед ним должно быть минимум два (ранее – три) соперника. (До середины 1860-х оффсайдом считалась любая ситуация, когда игроку давали пас вперед). Это нововведение заметно сказалось на тактике игры.

Голы, забитые непосредственно с углового удара, стали засчитывать лишь с 1926 (сами угловые удары тоже были введены не сразу, а в 1872).

В 1882 создан Международный Совет футбольных ассоциаций, в который входят ассоциации Англии, Шотландии, Уэльса и Северной Ирландии и представители ФИФА.

На ежегодных встречах Совета вносятся необходимые изменения и уточнения в футбольные правила, в настоящее время состоящие из 17 пунктов.

В матчах с участием команд женщин, инвалидов и спортсменов моложе 16 или старше 35 лет допускаются отклонения от общепринятых стандартов, касающиеся размеров

поля и ворот, параметров мяча, продолжительности игры и максимального количества замен.

Площадка для игры. Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 100–110 м и шириной 64–75 м (международный стандарт, в национальных соревнованиях допустимые пределы – 90–120 и 45–90 м, но в любом случае в длину поле должно быть больше, чем в ширину). Обычно поле имеет травяное покрытие. В настоящее время ФИФА (см. ниже) допускает проведение официальных матчей на площадках с искусственным покрытием (как на стадионе в Лужниках).

Разметка считается частью футбольного поля и различных его участков (что чрезвычайно важно в некоторых игровых ситуациях: так, при нарушении правил на линии штрафной площади игроками обороняющейся команды в ее ворота назначается пенальти).

Игровая площадь поля ограничена боковыми и лицевыми линиями (линиями ворот). Средняя линия делит поле на две равных части, в середине линии выделен центр поля с проходящим вокруг центральным кругом. По обоим концам поля отмечены штрафная площадь с дугой и площадь ворот (вратарская площадка), а в каждом углу поля выделен угловой сектор и установлен угловой флажок. Из этого сектора подаются угловые удары.

Ворота. Расстояние между боковыми стойками (штангами) – 7,32 м, высота от газона до нижней кромки поперечной перекладины – 2,44 м. (Штанги и перекладина изготавливаются из дерева, металла и др. материалов и красятся в белый цвет). На воротах крепится сетка.

Мяч. Представляет собой наполненный воздухом шарообразный снаряд из кожи или др. материалов, отвечающих определенным требованиям. Длина мяча по окружности (по диаметральному сечению) – 68–70 см, масса – 410–450 г. Давление воздуха внутри мяча должно составлять 0,6–1,1 атмосфер. Лопнувший (сдувшийся) в процессе игры мяч заменяется на запасной. Перед началом матча рефери обязан проверить состояние мяча.

Он же при необходимости принимает решение о его замене. Составы команд. В момент игры на поле могут находиться не

более 11 футболистов от каждой команды: 10 полевых игроков и вратарь, форма которого отличается по цвету от формы партнеров (а также от формы судей). Матч не может начаться (или быть продолжен), если в составе одной из команд насчитывается (осталось) менее 7 игроков. Травму, не позволяющую ему продолжить выступление, команда не имеет права выпускать запасного взамен травмированного футболиста. Не допускаются также обратные замены (замененный по ходу матча игрок не может снова выйти на поле).

Все замены производятся в районе средней линии поля в момент остановки в игре и только с разрешения рефери.

Экипировка. Включает футболку, трусы, гетры, бутсы и надеваемые на ноги щитки. В экипировку вратаря входят также перчатки. На форме игрока, – прежде всего на футболке, – обозначается его номер. На международных соревнованиях, а также в большинстве национальных турниров за игроками всех команд закрепляются постоянные номера. На форме может быть указано название команды и / или соответствующая клубная (национальная) символика.

Капитан команды носит на рукаве капитанскую повязку. Если он покидает поле по ходу матча, то должен передать повязку кому-то из партнеров, остающихся в игре.

Футболист не имеет права носить во время игры украшения и пр. аксессуары, которые могут нанести травму ему самому или кому-либо из партнеров (соперников).

Судьи перед началом матча проверяют экипировку игроков. Таковую проверку проходят и футболисты, выходящие на замену.

Судейство. Судья на поле (он же рефери, или главный судья) фиксирует время игры, нарушение правил и взятие ворот, дает сигнал к началу, остановке и продолжению игры, принимает решение в спорных ситуациях и т.д. Его решение является окончательным – никто из игроков, включая капитана, не может оспаривать судейский «приговор». Сам рефери вправе отменить свое решение – при условии, что игра еще не возобновилась.

Двое помощников главного судьи (они же судьи на линии или боковые судьи) фиксируют выход мяча в аут, положения «вне игры», нарушения правил, оказавшиеся вне поля зрения

рефери, и т.д. Они же контролируют процедуру замены игроков и пробития 11-метровых штрафных ударов.

«Фактор судьи» чрезвычайно важен в матче в целом и в отдельных игровых моментах, имеющих принципиальное значение. К примеру, судья решает, была ли игра рукой умышленной, а офсайд – пассивным, он может остановить игру после нарушения правил одной из команд, сорвав тем самым острую атаку соперников, и т.д.

Время игры. Продолжительность матча – 90 мин: 2 тайма по 45 мин с 15-минутным перерывом между ними.

В отличие от баскетбола, хоккея и некоторых др. игр, в футболе фиксируется не «чистое» игровое, а общее время, в которое входят и неизбежные остановки, связанные с выходом мяча в аут, заменой игроков и пр. Рефери в конце каждого тайма добавляет одну (две и т.д.) минуты, чтобы частично компенсировать потерю игрового времени. О продолжительности добавленного (или компенсированного) времени судья информирует четвертого арбитра, который демонстрирует его всем при помощи специального табло.

Добавленное время возможно и при игре в «овертайме». Если судья назначил по ходу матча пенальти, а время игры уже истекло, пенальти должен быть пробит – при необходимости повторно.

В случае, если регламентом соревнований ничейный исход матча исключен, а в основное время победитель в игре выявлен не был, назначается дополнительное время: два тайма по 15 мин. Игра при этом ведется или до первого гола (так называемый «золотой гол», или «внезапная смерть»), или все 30 минут – вне зависимости от изменений в счете. Очередным новшеством стало правило «серебряного гола»: в случае, если одна из команд забивает гол, игра продолжается до окончания первого дополнительного тайма (если это произошло в первой 15-минутке) или же до истечения всего дополнительного времени (если гол забит во второй 15-минутке).

При ничейном исходе игры в дополнительное время победитель определяется в серии послематчевых пенальти.

Начало (продолжение) игры. Перед началом матча рефери по жребью определяет, кто из соперников получит право выбора

ворот. Соответственно, другая команда получает право начать игру с центра поля. После перерыва соперники меняются воротами, а игру начинает другая команда. (Подобная процедура повторяется и в начале каждого дополнительного тайма).

Мяч в игре и вне игры. Мяч считается вышедшим за пределы поля, если он полностью пересек боковую или лицевую линию. В этом случае судья останавливает игру.

Мяч вводится в игру футболистом другой команды – в точке, где мяч покинул пределы поля, – вбрасыванием из-за боковой. Подающий не имеет права дважды касаться мяча и сбрасывать мяч самому себе. Если он допустил техническое нарушение, право на вбрасывание переходит к команде-сопернице.

Если мяч пересек лицевую линию от игрока атакующей команды, он вводится в игру ударом от ворот, если от футболиста обороняющейся команды, – назначается угловой удар. Он пробивается из ближайшего углового сектора. И при угловом, и при ударе от ворот подающий не может касаться мяча дважды.

Спорный мяч – вариант возобновления игры, прерванной в ситуации, не предусмотренной правилами. Судья бросает мяч на землю – в том месте, где он находился в момент остановки игры, – посередине между двумя игроками команд-соперниц. Те пытаются завладеть мячом или передать кому-то из партнеров, – но не раньше, чем мяч коснется земли. В противном случае (а также в ситуации, когда мяч, коснувшись земли, вылетел в аут) рефери повторяет процедуру.

Игрок в положении «вне игры». Фиксируется в случае, если игрок – в момент адресованного ему удара по мячу партнером – находился на половине поля соперника и располагался ближе к линии ворот, чем сам мяч, и при этом перед ним не было минимум двух игроков другой команды (включая вратаря). Если игрок находится на своей половине поля или располагается на одной линии хотя бы с двумя соперниками, «вне игры» не фиксируется.

При положении «вне игры» судья останавливает игру, и футболисты команды-соперницы вводят мяч в игру свободным ударом с точки, где было зафиксировано нарушение.

Взятие ворот. Засчитывается, если мяч целиком пересек линию ворот между стойками и под перекладиной (по земле или

по воздуху). Гол, забитый ударом с центра поля при начале (продолжении) игры, со штрафного или углового, и гол, забитый игроком обороняющейся команды в свои ворота (автогол) засчитывается. Мяч, брошенный в ворота руками прямо из аута, не засчитывается.

При так называемом «пассивном вне игры» (игрок находился в положении «вне игры», но не принимал непосредственного участия в игровом эпизоде), судья может засчитать гол.

Нарушение правил. Свободный удар и дисциплинарные санкции. В футболе играть руками разрешено только вратарю, – в пределах своей штрафной. При этом голкипер не имеет права касаться мяча руками в случае, если кто-то из партнеров отдал ему мяч пасом назад или броском из-за боковой. Полевые игроки имеют право брать мяч в руки только при вбрасывании из-за боковой.

За нарушение правил назначается удар по свободно лежащему мячу (отсюда и название «свободный удар») – с той точки поля, где произошло нарушение. При непрямом свободном ударе (или просто свободном) – в отличие от прямого свободного (или штрафного) удара – мяч не может быть направлен прямо в ворота. Игрок, пробивающий свободный или штрафной, не имеет права касаться мяча два раза подряд.

Штрафной назначается за следующие нарушения: удар соперника (рукой или ногой) или попытка нанести удар, подножка, захват (задержка), толчок, прыжок на соперника.

Штрафной назначается также за подкат, при котором игрок соприкасается с соперником до того, как коснется мяча, за плевков в соперника и умышленную игру рукой (за пределами своей штрафной). Умышленная игра рукой (полевым игроком) и любое из названных выше нарушений, допущенные в своей штрафной (в независимости от того, где в момент нарушения находился мяч), караются пенальти.

Свободный удар назначается за опасную игру, блокировку соперника и в случае, когда игрок мешают вратарю, взявшему мяч в руки, ввести его в игру. Свободный удар назначается также, если вратарь делает более четырех шагов с мячом в руках или удерживает его в руках более шести секунд; снова касается мяча руками после того, как выпустил его, и никто из игроков

после этого не коснулся мяча; касается мяча руками после того, как партнер отдал ему пас назад или бросил из-за боковой.

В ситуации, когда игрок обороняющейся команды нарушил правила, но мяч при этом остался у команды-соперницы (и ее игроки находятся в положении, выгодном для начала или продолжения атаки), судья может не останавливать игру, давая возможность завершить атаку.

В момент пробития штрафного или свободного удара игроки обороняющейся команды не имеют права располагаться к мячу ближе, чем на 9 метров. Это правило действует и при пробитии свободного в штрафной площади обороняющейся команды, – но в направлении ворот допустимым пределом расположения защитников является линия ворот. Если нарушение допущено во вратарской площади, свободный пробивается с ограничивающей ее линии, параллельной линии ворот, – с наиболее близкой к месту нарушения точки.

Главный критерий, по которому определяется нарушение правил при контакте с соперником, – игра не «в мяч», а «в игрока». Нарушение правил фиксируется и в том случае, если оно было непредумышленным или произошло в результате ошибки при исполнении технического приема, – особенно в ситуации, когда это может привести к травме соперника. К примеру, по современным правилам, подкат сзади считается грубейшим нарушением: судья вправе удалить провинившегося игрока, даже если соперник не получил травму.

В последнее время серьезное внимание уделяется борьбе с симуляцией. Так называемый «нырок», т.е. картинное падение игрока, случившееся якобы в результате нарушения правил соперником, карается судьями. Судья может также наказать команду за умышленную затяжку времени.

Правилами предусмотрены и дисциплинарные санкции по отношению к провинившимся игрокам: предупреждение и удаление. За неспортивное поведение, демонстративное несогласие (в любой форме) с решением судьи, систематическое нарушение правил, затяжку времени, несоблюдение установленного расстояния при выполнении соперником углового или свободного (штрафного) удара, выход (возвращение) на поле или уход с поля без разрешения судьи

может последовать предупреждение: судья показывает игроку желтую карточку. За серьезное нарушение правил, агрессивное поведение, плевок в соперника или любое другое лицо, оскорбительную (нецензурную) брань, умышленную игру рукой (кроме вратаря), помешавшую соперникам забить гол или создать явную голевую ситуацию, а также за любое из нарушений, наказуемых свободным, штрафным или пенальти – в ситуации, когда это помешало сопернику забить гол, – провинившийся удаляется с поля без права замены. Судья показывает ему красную карточку. Второе предупреждение, полученное игроком в ходе матча, автоматически приводит к его удалению. Этим наказание не ограничивается: в соответствии с регламентом соревнований, удаленный игрок пропускает определенное количество матчей с участием своей команды.

Пенальти. За снос соперника в штрафной площади обороняющейся команды, а также за игру рукой (кроме вратаря) назначается 11-метровый штрафной удар (пенальти), пробиваемый с соответствующей отметки в штрафной площади. Ворота защищает только вратарь, который в момент пробития пенальти должен находиться на линии ворот. Он не имеет права двигаться вперед, пока игрок, пробивающий пенальти, не коснется мяча. Если вратарь преждевременно покинет ворота, а гол при этом не будет забит, судья назначает повторное пробитие.

Если при пробитии пенальти по ходу матча вратарь парировал удар или мяч попал в перекладину (штангу) ворот и не покинул пределы поля, игроки атакующей команды имеют право «добить» мяч в ворота. В после матчевых пенальти это исключается. **Формула соревнований.** Соревнования по футболу проходят по круговой, кубковой (с выбыванием) или «смешанной» системе. Многим крупным международным соревнованиям предшествует предварительный (квалификационный) этап. Принимающая сторона и команда-победительница предыдущих соревнований, как правило, автоматически попадают в число участников финала. В круговых состязаниях за победу в матче присуждается 3 очка, за ничью – 1.

Футбол Техника и тактика

Техника игры. Полевые игроки. Для полевого игрока важно умение двигаться и работать с мячом.

Умение двигаться подразумевает бег (со сменой направления и темпа), технику прыжка, финты без мяча и защитные позиции. Навыки работы с мячом включают в себя: прием, отбор и ведение, обводку соперника на разной скорости, вбрасывание и удар. Среди ударов есть более и менее распространенные. Например, удары пяткой, подошвой или коленом относятся к числу редко используемых технических приемов.

Траектория и характер движения мяча определяется тем, по какой его точке и какой частью стопы бьет футболист. Например, «резаный» удар получается, если он направлен не по центру мяча и осуществляется внутренней (щечкой) или внешней частью стопы. Важна работа не только «ударной» ноги: во многом траектория полета мяча определяется положением и расстоянием от него опорной ноги.

Различают удар по воротам и пас (с различной силой и высотой); удар по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Отдельно выделяют технически сложные удары: с разворота, через себя (ножницы) и др. На тренировках специально отрабатываются и удары из стандартных положений: с углового, штрафного и пенальти. Среди футболистов есть признанные мастера «стандартов», а в футбольный лексикон прочно вошло выражение «штатный пенальтист». Некоторые мастера изобретают собственные удары, которые затем становятся общим достоянием. К примеру, «сухой лист» (мяч, вращаясь одновременно в горизонтальной и вертикальной плоскостях, меняет вдруг траекторию движения, чем-то и вправду напоминая полет листа в ветреную погоду) в свое время стал настоящим открытием для футбольной Европы. На Чемпионате мира 1958 его продемонстрировал полузащитник сборной Бразилии Диди. А его соотечественник Леонидас да Сильва навсегда вошел в историю футбола как изобретатель необычайно зрелищного удара «велосипед».

У большинства игроков основной «ударной» ногой является правая, тем не менее, среди них встречаются и левши: «Король голов» венгр Ференц Пушкаш, знаменитый аргентинский

форвард Диего Марадона и др. Поскольку мяч в момент удара не всегда попадает под «удобную» ногу, игроки на тренировках специально отрабатывают и такие ситуации. А легендарный Пеле, считающийся лучшим футболистом всех времен, отличался отменным ударом с обеих ног.

Остановка мяча осуществляется ногой, головой, грудью и пр. частями тела. Способ приема мяча зависит от характера его движения (высоколетающий, на уровне груди, низом или катящийся): так, катящийся мяч чаще всего останавливают внутренней стороной стопы или подошвой. При приеме мяча необходимо максимально смягчить удар и, по возможности, предотвратить его отскок.

«Дриблинг» (англ. *dribbling*) – ведение мяча, включая обводку соперника, обычно выполняемое на высокой скорости. Немаловажно умение футболиста прикрывать мяч корпусом, а также вести его не глядя: это дает возможность оценивать меняющуюся игровую ситуацию. В зависимости от траектории и техники ведения мяча различают ведение по прямой (при помощи ударов внешней частью подъема) и по кривой (мяч ведут внутренней частью подъема).

Финты, провоцирующие соперника на неверные действия, могут использоваться в разных ситуациях – от игры в обороне до завершения атаки. При этом важна работа не только ногами, но и туловищем (наклоны и пр.).

Техника отбора весьма разнообразна: блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, подкат и пр. Умение «прочитать» ситуацию и своевременно переместиться в нужную точку позволяет игроку перехватить адресованный сопернику пас.

Чрезвычайно важна в футболе и игра головой. Различают игру в прыжке и без прыжка (а также в падении), лбом или боковой частью головы (реже – затылком), скидку мяча и удар по воротам.

Вратари. В их техническом арсенале особое место занимают прыжки: вверх (при ударе в верхнюю часть ворот или навесной передаче) и в сторону – при ударе низом.

Своя специфика и в приеме голкипером мяча. Он должен за считанные мгновения решить: попытаться поймать его или же

отбить? Первый вариант более приемлем, но технически не всегда осуществим (например, если мяч мокрый или послан крученым ударом). Иногда отбить мяч проще и надежней, – но при этом многое зависит от силы и направления отскока мяча. Отбивать его прямо перед собой небезопасно: особенно когда вблизи от ворот находится кто-то из соперников.

Тактика. Первоначально тактики как таковой в футболе не было. До середины 19 в. на поле царил «тотальный футбол». Футболисты гурьбой бегали за мячом по всей площадке, а успех команды по сути определялся индивидуальным мастерством отдельных игроков. Но со временем стало налаживаться взаимодействие партнеров, развивалась игра в пас, причем не только мелкий, футболисты начали осваивать фланги, постепенно определялась игровая «специализация».

Основа комбинационной игры в футболе – пас, т.е. передача мяча партнеру. Пасы различаются: по назначению (на ход, под удар и пр.), по дальности (короткие – до 10 м, средние – до 25 м и длинные), по направлению (продольные, поперечные, диагональные – вперед и назад) и характеру передачи (низом, верхом и перекидной). Игра в пас требует от игроков тонкого расчета, быстрой реакции и четкого взаимодействия.

Среди часто используемых футболистами передач можно выделить, к примеру, игру на отдачу («в стенку») и «пас вразрез». При атаке чужих ворот чрезвычайно эффективны навесная передача и «прострел» – мощный пас с фланга вдоль ворот.

По статистике, больше половины голов в современном футболе забивается из стандартных положений: в том числе в результате наигранных комбинаций, которые специально отрабатываются на тренировках.

Оффсайд – одно из основополагающих понятий футбольной игры, заметно влияющее на тактику. Некоторые команды успешно применяют искусственное положение «вне игры», – действенное средство против быстрых контратак соперника.

Есть в тактическом арсенале футболистов и свои маленькие хитрости. Например, тактика мелкого фола позволяет при помощи «несерьезных» нарушений вдали от собственных ворот сбить общий темп игры и наступательный порыв соперника. А так называемая «тактическая замена» применяется, чтобы

получить небольшую передышку в сложной ситуации или просто выиграть время, – особенно в конце игры. В футбольной тактике выделяют атакующие и оборонительные действия. Говоря об обороне, различают персональную (индивидуальную) и зонную опеку. В первом случае игрок «прикрепляется» к определенному сопернику. От «персональщика», прежде всего, требуются отменные скоростные качества. При зонной защите каждый футболист контролирует определенный участок поля. Подобная система обороны невозможна без четкого взаимодействия, позволяющего партнерам передавать друг другу «с рук на руки» соперника, активно перемещающегося из зоны в зону. Нередко в футболе используется «комбинированная», или смешанная защита.

Выделяют следующие амплуа полевых игроков: защитники, полузащитники и нападающие. Для игрока обороны, в первую очередь, важна техника отбора мяча, правильный выбор защитной позиции, умение вовремя подстраховать партнера, в том числе вратаря.

Некоторые тактические схемы предусматривают наличие в составе команды так называемого либеро, или свободного защитника, в обязанности которого входит «подчистка» возможных огрех партнеров по обороне. В полузащитниках ценится, прежде всего, тактическое чутье и искусство паса. Их действия во многом определяют направление и характер атаки команды. Не случайно полузащитников часто называют «дирижерами» или «диспетчерами».

Нападающие должны обладать высокими скоростными качествами, техникой обводки и мастерским ударом. Говоря об игре форвардов, нередко отмечают голевое чутье, т.е. умение предугадать направление развития атаки и оказаться в нужный момент в нужном месте.

В конкретной игровой ситуации деление на амплуа (как и приверженность определенной тактической схеме) нередко оказывается весьма условным. В современном футболе высоко ценятся универсальные игроки. Образцом такой универсальности по-прежнему считается «Летучий Голландец» Йохан Кройфф: скоростной и техничный, он был неудержим в атаке и надежен в обороне.

В то же время для футбола характерна «мода» на различные игровые амплуа и определенные тенденции в их понимании. Так, одно время на поле царил «культ центрфорвардов». А знаменитый немецкий полузащитник Франц Беккенбауэр, перешедший со временем на позицию либеро, наглядно доказал, что умелые атакующие действия защитника вполне могут сочетаться с выполнением его основных игровых обязанностей.

Используемые в футболе тактические схемы не раз менялись. В начале прошлого века господствовала система «пять в линию», названная так по стандартному числу нападающих, действительно располагавшихся в линию. На смену ей – с изменением правила об оффсайте – пришла система «дубль-ве» (по сходству расстановки форвардов с буквой W). Затем бразильцы ввели «моду» на схему 4–2–4. В 70-е голландская сборная удивила футбольный мир своим «тотальным футболом». Правда, это не столько конкретная тактическая схема, сколько философия игры, построенная на универсальных качествах спортсменов, их полной взаимозаменяемости и постоянной нацеленности на атаку. В целом же футболу свойственна тенденция к увеличению числа защитников: если во второй пол. XIX в команды имели на поле по 8–9 нападающих, то сейчас не редкость ситуации, когда тренер выставляет на игру одного номинального форварда. Определяя игровую манеру той или иной команды, нередко говорят об атакующем футболе и игре от обороны. Суть первого подхода: забить больше, чем соперник. Второй (пропустить меньше соперника) нашел законченное выражение в итальянском «катеначчо» с игрой в пять защитников, включая либеро.

Следует различать территориальное и игровое преимущество, иногда команда проводит немало времени на чужой половине поля, но реальной угрозы воротам соперника не создает. Поэтому такой широко используемый в последнее время статистический показатель, как время владения мячом командами-соперницами, не всегда отражает реальное игровое преимущество одной из них. Тактику конкретного матча тренер выстраивает в зависимости от подбора имеющихся у него на данный момент футболистов, а также от характера игры соперника и «турнирных задач», стоящих перед командой. Ее

организованность и сплоченность, четкое соблюдение спортсменами игровой дисциплины, грамотное ведение борьбы нередко позволяют средней по классу команде победить более сильного по технике соперника. То, что называется «Порядок бьет класс».

Литература

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте 1999.
2. Ашмарин, Б. А. - Теория и методика физического воспитания: Учебник / - М.: Просвещение, 1999.
3. Ашмарин, Г. А. - Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие.- М.: Просвещение, 1999.
4. Богданова, Г. П. - Уроки физической культурой 4-8 классов средней школы: Пособие для учителя М.: Просвещение, 2000
5. Быков, В. С. - Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие Челябинск: 1998
6. Валиахметов, Р. М. - Физическое воспитание учащихся: Уфа, 1999.
7. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учебник М., Возрастная физиология, 1999
8. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика 2 издание Москва Академия 2002
9. Зимкина, Н. В. - Физиология человека: Учебник М.: Физкультура и спорт, 2004
10. Иванов, А.В. От уроков к дням здоровья и спорта Физическая культура в школе. – 1999.
11. Козлова, В.И. Физиология развития ребенка: Учебное пособие М.: Терра-спорт, 1999
12. Масленников С. М. Физическая культура в школе.- 2002
13. Матвеев, Л. П. - Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2002.
14. Матвеева, О. П. - Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (I-XI классов): Программа - М.: Просвещение, 1997

15. Матвеев, Л. П. - Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1999
16. Меньшиков Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. Москва «Просвещение» 1990
17. Палыга В.Д. Гимнастика. Москва. Просвещение. 1985
18. Поставнев И.М., Журина Т.Н. Методика обучения упражнениям основной гимнастики. Брянск 2000
19. Поставнев И.М. Строевые и общеразвивающие упражнения. Методическое пособие Брянск 2000
20. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе Москва Владос 2003.
21. Украин М.Л., Шмелин А.М. Гимнастика. «Физкультура и спорт» Москва 1969
22. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости: Учебное пособие М.: Просвещение 1999.
23. Смоленский, В.А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие М - 1999
24. Харабуги, Г.Д. - Теория и методика физического воспитания: Учебник М.: Физкультура и спорт, 1994.
25. Холодов, Ж. К. – Теория и методика физического воспитания и спорта: М.: Издательский центр «Академия», 2003.
26. Чудинова, П.Р. Воспитание гибкости у детей Физическая культура в школе. – 1998
27. Шакина, Е.А. Определение гибкости .Физическая культура в школе. – 1994

4.2. Основы технической подготовки в волейболе

Важной частью тренерской работы является эффективное техническое обучение, создание базы технической и тактической подготовки. Наиболее важными аспектами в процессе обучения являются: показ; использование вербальных команд; применение иллюстративных материалов; передача ощущений движения с управляющей информацией обратной связи; тренировка в условиях максимально приближенных к соревновательным условиям. Показ. Слова тренера часто не оказывают должного влияния, так как они оказываются понятыми игроками по-разному. Используя других игроков или себя в качестве модели, тренер может показать правильное выполнение технического приема. Необходимо повторить прием несколько раз и дать игрокам понаблюдать за ним с разных сторон, под различными углами. Использование вербальных команд. Не надо перегружать игроков большим количеством стимулов. Многие тренеры иногда, хорошо зная волейбол, стараются одновременно рассказать игрокам слишком много. Значительно эффективнее снизить количество выдаваемой информации до абсолютно необходимой в данной ситуации, используя ключевые слова и фразы и применяя их в нужном порядке. Тренеру необходимо быть кратким.

Использование иллюстративных материалов. Иногда использование кино-, фото- и видеоматериалов может дать значительно больше, чем слова, и позволяет игрокам сосредоточиться на какой-либо одной специфической детали приема. Видеозаписи дают игрокам и тренерам возможность увидеть каждую фазу движения и выбрать нужное для них.

Передача чувства движения. Обучение техническим приемам не является формальной оптимизацией определенных движений. Оно должно дать игрокам возможность сформировать, сформулировать свои собственные внутренние ощущения. Чтобы активизировать ощущения движения, полезно каким-либо образом снизить их возможности, например, закрыть игрокам глаза. Способность игрока тонко интерпретировать свои внутренние ощущения ценно тем, что позволяет ему самому себя тренировать.

При выполнении технических приемов необходима управляющая информация обратной связи. Эффективное управление должно быть мгновенным, специфичным и использовать те же ключевые слова, что при моделировании и показе. Оно должно быть позитивным, так как похвала за правильное выполнение технического приема и своевременное подкрепление гораздо эффективнее, чем простая фиксация их ошибок. Такое управление должно быть максимально лаконичным и не содержать лишней информации. Хороший тренер также задает игроку вопросы, чтобы получить информацию обратной связи от игрока. При этом ему надо полностью сосредоточить свое внимание на игроке, положении его тела, внимательно слушая его.

Игровые упражнения. Для оптимизации технической подготовки простое повторение упражнений не самый эффективный путь. Эффективное развитие техники зависит от специфичности упражнений и вариации условий обучения. В этом плане специфичность означает выполнение технического приема в условиях, подобных игровым. Выполнение приема в самых разнообразных ситуациях позволяет развить у игрока способности применять их в любых новых условиях, которые могут возникнуть в игре.

Во время тренировки необходимо стараться максимально улучшить техническое мастерство команды в игровых ситуациях. Всегда надо принимать во внимание площадку, сетку, особые положения тела, позиции и действия игроков, партнеров, соперников, а также временную интеграцию движений в последовательность действий и их координацию с полетом мяча.

Для совершенствования мастерства перед началом нового упражнения надо ставить игрокам определенную цель. При ограничении количества повторений или времени упражнения реальной цели нет. Внимание игроков во время упражнения должно быть сосредоточено на совершенствовании их индивидуальной техники, на количестве успешных повторений в целом, подряд без ошибок, за определенное время или в процентах от общего количества попыток. Соревновательные стрессовые ситуации сильно меняют условия выполнения даже хорошо освоенных на тренировках технических элементов.

Стрессовые условия на тренировке создают необходимое напряжение и помогают развивать нужное отношение и психологическую устойчивость не только в командных упражнениях, но и при технической подготовке. Следует создавать ситуации, подводящие игроков к их психологическим барьерам, что позволяет выполнять технический прием так же, как и в игре. Цель тренировки – улучшить игровое, соревновательное мастерство.

2.2. Двигательное обучение, основанное на ключевых точках
Оптимальное обучение технике представляет большой интерес для тренеров, стремящихся к достижению лучших результатов их команды, а также и для исследователей, желающих углубить свои знания в этой области.

Несмотря на такой общий интерес к этой теме, тренеры и исследователи разделяются на разные профессиональные группы. Тренер редко интересуется теоретическими результатами ученого, которые никогда не оказываются правильными для конкретного игрока его команды. В то же самое время, ученый не очень интересуется субъективным восприятием тренером его работ, поскольку их очень сложно обобщить. Однако более внимательный и объективный взгляд стирает эти различия, делает их менее резкими. Тренер не может быть уверен в положительном переносе тренировочного эффекта в соревнования, если он не имеет должного обоснования для этого. С другой стороны, ученый не может проводить свои исследования и эксперименты вне реального мира, отвлекаясь от практического применения своих работ. И, несмотря на то, что центры их интересов, в общем, различны, они заинтересованы в одной общей проблеме – обучении технике и ее использовании в соревнованиях для получения практического результата.

"Философия" технического обучения в волейболе может быть представлена в виде нескольких правил, основанных на сочетании фундаментально ориентированных положений двигательного обучения, экспериментальных результатов исследований движений, структурированных с научной точки зрения, и надежно подтвержденных на практике. Практическим критерием "правильности" движения игрока служит

результативность действия, что и является целью обучения технике в волейболе.

Эффективность технического приема в целом определяется "правильными" положениями и движениями в отдельных базовых, "ключевых" точках, которые могут быть использованы как опорные звенья в обучении и совершенствовании оптимальной техники игрока. Такие опорные точки, выделенные во всех технических волейбольных приемах, позволяют тренеру построить алгоритм обучения, обращая на них внимание игрока, контролируя и корректируя ход процесса обучения специальными, краткими, выразительными и специфическими ключевыми словами и фразами ("ключами"), характерными только для данной ключевой точки.

Техническая подготовка по своей сути является обучением и совершенствованием отдельных двигательных навыков специального волейбольного характера и совершенное, гармоничное их соединение в систему целенаправленных двигательных действий тактического характера. Эффективность технической подготовки в значительной степени зависит от того, как тренер и спортсмен используют основные принципы двигательного обучения и учитывают психологические и педагогические факторы, влияющие на освоение и совершенствование специальных двигательных навыков.

2.3. Содержание двигательного обучения

В соответствии с существующей моделью обучения двигательным навыкам спортсменов:

1. Определяет главную цель из задач обучения.
2. Формулирует план – двигательную программу для первой попытки.
3. Выполняет ответное действие.
4. Принимает управляющую информацию.
5. Решает, как надо выполнять следующую попытку.
6. Повторяет процесс.

Параллельно с этим модель содержит последовательные обучающие решения и возможные вмешательства тренера. В модель также включен исследователь, который определяет основу принципов обучения. Такая схема связывает спортсмена, тренера и исследователя и может быть представлена в таблице 1.

Основные тренерские задачи содержатся в первых четырех стадиях, и поэтому основное внимание будет сосредоточено на них. Содержанием двигательного обучения для тренера по волейболу является:

1. Представление цели, чтобы игрок понял, как выполнять прием.

2. Развитие двигательной программы для более эффективной тренировки технического приема.

3. Совершенствование ответных действий.

4. Выдача игрокам управляющей информации об их выполнении.

2.4. Помощь тренера в освоении игроками технических приемов Тренеры помогают игрокам понять, как выполняется технический прием, уменьшая информацию, выдаваемую игрокам, показывая его, применяя ключевые слова и метод обучения, облегчающий этот процесс.

Уменьшение информации, выдаваемой игрокам. Одно из важных положений двигательного обучения состоит в том, что игрок имеет ограниченную способность к восприятию информации. Тренеры могут облегчить обучение, уменьшив количество информации, которую они представляют, когда ставят цель. Если сразу дать большое количество информации, спортсмены не смогут запомнить большую ее часть. Существуют два основных элемента, которые тренеры должны использовать, представляя цели, чтобы не говорить слишком много и не давать спортсменам слишком много информации для усвоения: показ и ключевые моменты (положения, слова, фразы).

Демонстрация. Известно, что информация о движении сохраняется в памяти в виде образа, который формируется этим показом. Известно, что большинство двигательных задач решается быстрее при повторном показе. Можно с уверенностью утверждать, что образ – лучше слова, показ – лучше объяснений, а слишком много инструкций хуже, чем их отсутствие.

Показ, затем тренировка, снова показ – этот путь к обучению игроков наиболее высокого уровня использует ограниченное количество образных ключевых фраз. Давая игроку весь технический прием мелкими частями, вряд ли удастся достигнуть быстрого прогресса. Лучше дать им понаблюдать за приемом

целиком, а затем, используя краткие и простые пояснения помочь игрокам поупражняться с мячом. И только потом показать каждому индивидуально отдельные ключевые моменты специально для данного игрока.

Ключи. Одного показа недостаточно потому, что обучаемые отвлекаются на постороннюю, не имеющую к делу отношения, информацию и их внимание неуправляемо, не сконцентрировано, они могут воспринимать многие посторонние (для данного приема и вообще) задачи в качестве основных.

Одним из способов, помогающих решить эту проблему и улучшить обучение, является использование ключевых слов или исполнительных реплик (команд). Ключевыми являются короткие, сжатые инструкции, даваемые тренером его спортсменам. Эти ключи несут, по крайней мере, четыре очень важных для восприятия спортсменом функции:

- уплотнение и порционность информации;
- уменьшение количества слов, снижая требования к обработке информации;
- поощрение игроков в выполнении ключевых элементов приема;
- улучшение запоминания.

Важной частью тренерской работы является определение ключевых фраз для обучения техническим приемам волейбола и порядок, в котором они будут представляться, сочетая показы и ключи в эффективных педагогических методах. Ключевые фразы надо давать только, если игроки в них нуждаются, и если они после показа делают прием правильно, лучше ограничиться неспецифической информацией участия одобрительного характера.

Используемые ключевые слова должны выборочно сопровождать основные части приема или действия и поступать к игрокам своевременно. С более подготовленными игроками можно использовать одновременно несколько ключей, но они должны относиться к различным временным фрагментам приема. Для новичков надо сосредотачиваться на одном ключе и новые ключи давать только после некоторых успехов в освоении предыдущих.

Наиболее трудным для волейбольного тренера является выбор ключевых моментов, представление их в нужном порядке, с нужным количеством информации и с оптимальной скоростью. Многие из этих вопросов индивидуальны как в отношении спортсмена, так и с точки зрения личности тренера. Тренер должен ответственно подходить к выбору наиболее оптимальных для его команды и его игроков, исходя из общего правила: минимальное количество ключей с минимальным количеством слов в них. При этом надо также учитывать сложившуюся в команде культуру, язык, образность и характерность слов и фраз, легкое их запоминание. На каждом ключе надо работать до их полного усвоения спортсменами. Если тренеры имеют игроков с ограниченными способностями к переработке информации, следует позаботиться о представлении нужного количества информации с нужной скоростью. Для начинающих слова имеют весьма небольшое значение, следует помнить, что спортсмены обучаются лучше, когда они видят и делают.

Одним из способов дать спортсменам возможность осуществить это является метод целевого представления, включающего следующие шаги:

1. Показать прием.
2. Дать игроку попытку выполнить прием для предварительной оценки его возможностей и необходимых ключей.
3. Показать прием с концентрацией внимания на ключевом моменте.
4. Дать игроку попрактиковаться при управлении с помощью ключа.
5. Показать прием с акцентом на следующем ключевом моменте.
6. Снова дать игроку попрактиковаться, управляя следующим ключом.
7. Повторять этот процесс по всем ключевым точкам.

После получения игроком общего представления об изучаемом техническом приеме следует сконцентрировать его внимание на одном компоненте и как только отдельная составляющая становится твердым навыком, можно переходить к

другому аспекту приема. Общее правило: давать одному элементу стать навыком перед тем, как перейти к следующему.

Контрольные вопросы к лекции 2

1. Основные приемы в двигательном обучении.
2. Игровые упражнения при двигательном обучении.
3. Ключевые точки при технической подготовке и обучении игроков.
4. Содержание и стадии двигательного обучения.
5. Уменьшение информации, выдаваемой игрокам при обучении.
6. Характеристики ключей при двигательном обучении.
7. Основные шаги при обучении игроков техническим приемам.

Литература к лекции

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985. – 192 с.
2. Волейбол: Учебник для высших учеб. заведений физич. культ. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
3. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск: ИрИИТ, 1999. – 236 с.

4.3. Баскетбол. Баскетбол техника нападения

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

Отличительной особенностью баскетбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившееся господство так называемой техники одной руки – даже девушки преимущественное большинство игровых приемов выполняют одной рукой.

Техника передвижений в нападении

Техника – это совокупность приёмов, позволяющих более успешно решать конкретные соревновательные задачи (комплекс приемов посредством которых ведется игра). Приём техники – система движений, сходных по структуре и направленных на решение одно типовой игровой задачи. Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение и совершенствование техники игры.

Классификация представлена на рис. 3.1.

С помощью этих приёмов игрок осуществляет:

- 1) правильный выбор места;
- 2) отрыв от опекающего его противника;
- 3) выход в нужном направлении;
- 4) принятие наиболее удобных и хорошо сбалансированных положений.

Изучается в следующей последовательности: стойка нападающего, ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки.

1) Стойка баскетболиста в нападении – это наиболее рациональное исходное положение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперника. Выделяют: стойка готовности (основная) и стойка игрока, владеющего мячом.

В стойке готовности игрок находится на расставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги.

Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты (150-155°), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед (130-135°); голова поднята, взгляд направлен вперед – игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди. Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч. Мяч удерживается подушечками фаланг пальцев: тремя – указательного, двумя – среднего и одного – большого, безымянного и мизинца; ладони

мяча не касаются. Локти опущены. Мяч удерживается на уровне плеча. Степень сгибания ног зависит от игровой ситуации («сидеть на ногах»). При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение.

Типичные ошибки:

- полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги;
- неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки (возможна потеря равновесия);
- согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону;
- взгляд направлен в пол или отведен в сторону (потеря контроля над игровой ситуацией);
- излишне закрепощены верхние конечности, опущены или сильно подняты руки (чрезмерная скованность);
- неправильное держание мяча;
- отсутствие укрывающего мяч поворота туловища.

2) Ходьба – передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях.

Ходьбой в основном пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы. Этому способу передвижения специально не обучают.

3) Бег – наиболее часто применяется при маневрировании игрока на площадке и освобождении от опеки соперника. Существует два варианта: специфический бег баскетболиста и рывок (легкоатлетический бег).

Специфический бег баскетболиста: перекал с пятки на носок (придаёт хорошую устойчивость телу игрока) или упругая постановка ноги на полную стопу (отличие от равномерного бега легкоатлета). После отталкивания нога сильно сгибается в коленном суставе и с поднятым бедром выносится вперёд.

Руки расслабленные, движутся свободно в такт бега. Особенность: - незакрепощённый плечевой пояс;

- синхронная работа рук и ног;

- прямое положение туловища и головы.

Рывок (легкоатлетический бег) → 4-5 шагов делаются короткими и очень резкими (ударными) с постановки ноги с носка. Туловище сильно наклонено вперёд, руки движутся активно, согнуты под прямым углом. Обратить внимание на бесшумность бега, мягкость и свободу его, правильное отталкивание от площадки.

Правильному отталкиванию способствуют:

а) пружинистый бег с высоким подниманием бедра;
б) прыжки с высоким подниманием бедра;
в) прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег;
г) бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлётом;

д) то же, но с далёким полётом.

Последовательность обучения:

1. Техника бега по прямой.
2. Техника бега при ускорениях.
3. Техника бега по дугам.
4. Техника бега с изменением направления.

Вначале изучают лицом вперёд → приставными в сторону, вперёд и назад → спиной вперёд.

Типичные ошибки:

- прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед;
- одноименное (симметричное) движение рук и ног;
- чрезмерное закрепощение плечевого пояса;
- во время специфического бега: излишний наклон туловища или опущена голова; бег на носках или с пятки; жесткая или расслабленная постановка стопы (тяжелый или шлепающий бег);
- при рывке: отсутствие акцентированного наклона туловища вперед; постановка ноги на всю стопу; низкая частота движения конечностями.

4) Остановки: шагом, прыжком.

Остановка прыжком:

а) невысокий скользящий прыжок по ходу движения;
б) откидывается туловище назад;
в) приземление на обе ноги одновременно с последующим приседанием;

г) проекция ОЦТ находится под игроком, вес распределён на обе ноги;

д) плечевой пояс не закреплён.

Двухшажный ритм остановки:

а) предпоследний шаг с подседом и смещением ОЦТ в обратном направлении;

б) последний шаг удлинённый, выставляя ногу вперёд со стопорящей опорой на пятку и последующим перекатом на всю стопу;

в) большая часть тела должна оставаться на опорной ноге.

Последовательность обучения:

1. Без мяча во время ходьбы → медленный бег → средний темп

→ быстрый бег по прямой → медленный бег с изменением направления → после рывка.

2. Внезапная остановка по сигналу.

3. Остановка после ловли мяча.

4. Остановка после ведения мяча.

Типичные ошибки:

- потеря равновесия;

- отрыв осевой ноги;

- сильный наклон туловища вперёд (неверное распределение веса тела и потеря равновесия);

- мяч не укрывается туловищем;

- нет «стелющегося» (первого) шага/прыжка (происходят значительные вертикальные колебания центра тяжести);

- не используется разворот стоп для гашения скорости (либо стопы ставятся узко);

- нет сгибания в тазобедренном и коленном суставах.

5) Повороты (пивоты) (на месте, в движении):

- для ухода от защитника;

- для укрытия мяча;

- для выполнения других приёмов.

Ось вращения:

- опорная нога на носке, который не смещается, а только разворачивается в ту сторону, куда двигается другая нога;

- ноги согнуты несколько больше, чем обычно;

- туловище наклонено вперёд;

- ОЦТ в основном на опорной ноге.

Повороты в движении:

- игрок сближается с противником;
- ставит стопу опорной ноги развёрнуто;
- затем без задержки поворачивается по ходу движения на впереди стоящей ноге.

Последовательность обучения:

1. На месте без мяча.
2. На месте с мячом.
3. С мячом с пассивным защитником.
4. С мячом с активным защитником.
5. Выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученных ранее.

Типичные ошибки:

- отрыв осевой ноги от пола (пробежка);
- ноги не согнуты в коленях;
- неустойчивое положение игрока после поворота;
- закрепощены конечности (скованность, отсутствие легкости и непринужденности в движениях);
- малая амплитуда движения;
- мяч не укрывается туловищем;
- нет энергетического толчка маховой ногой.

б) Прыжки - достигаются за счёт отталкивания и перемещения ОЦТ в нужном направлении.

Прыжки с места:

- а) приседает, слегка отводит руки назад, приподнимает голову;
- б) мощное разгибание ног;
- в) энергичные движения туловища и рук в направлении вперёд-вверх.

Прыжки с разбега одной ногой:

- а) используются инерционные силы разбега;
- б) перекаат с пятки на носок (как бы приседает);
- в) другая нога – мах вперёд-вверх;
- г) ОЦТ над опорой;
- д) в наивысшей точке маховая разгибается и присоединяется к толчковой.

Прыжки с разбега двумя ногами:

а) обычно выполняется для броска в корзину или при борьбе за мяч;

б) более вертикальный взлёт вверх;

в) одна нога посылается вперёд, а другая быстро присоединяется;

г) отталкивание обеими ногами (быстро, слитно, без задержек при отталкивании).

Приземление:

- мягкое, без потери равновесия;

- за счёт амортизационного сгибания слегка расставленных ног;

- чтобы выполнить сразу любой технический приём.

Последовательность обучения:

- с места: 1) вверх, вверх-вперёд, вверх-назад, вверх-в сторону;

2) вверх с поворотом на 90° до 360° ;

3) многоскоки с акцентом на высоту;

4) серии прыжков (чередование).

- с разбега: 1) с доставанием ориентиров;

2) приземление в обусловленном месте;

3) повторные прыжки;

4) впрыгивание на предметы.

Ошибки:

1. Поступательные движения в безопорном положении (недостаточно вертикальный взлёт).

2. Неправильный вынос рук.

3. Приземление на прямые ноги.

3.2. Техника владения мячом

Последовательность обучения: ловля, передачи, броски, ведение. Этапы обучения: объяснение; показ; выполнение; отработка; совершенствование.

Приемам техники владения мячом обучают, постепенно усложняя условия выполнения заданий: вначале – с места, затем – в движении; вначале – без сопротивления, затем – с пассивным и активным противодействием; вначале – в упражнениях, затем – в игровых условиях.

1) Ловля мяча. Сначала двумя руками, потом одной рукой учат: Ловля – это приём, с помощью которого обеспечивается

возможность овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшее действие.

При изучении следует обращать внимание на:

- 1) устойчивое положение при приёме;
- 2) сгибать ноги в момент приёма;
- 3) мягко приземляться с мячом после прыжка.

Подготовительная фаза: а) вытянуть руки навстречу мячу;

б) ненапряжённые пальцы;

в) кисти образуют «воронку» чуть большую, чем обхват мяча.

Основная фаза: а) обхватить мяч пальцами, сближая кисти;

б) руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая мяч к груди («гасить» силу удара летящего мяча);

в) слегка согнуты колени.

Заключительная фаза: а) наклонить туловище слегка вперёд;

б) мяч укрывается от противника;

в) устойчивое положение тела;

г) готовность к следующим действиям.

Ошибки:

1. Отведение глаз от мяча.

2. Ловля мяча ладонями (мяч принимается ладонями, а не кончиками пальцев).

3. Не выполнены или несвоевременно начаты амортизационные движения рук.

4. Отсутствие движения к мячу (движение на сближение выполнено только руками, без употребления ног).

5. Неустойчивое движение в конце ловли.

6. Начало нового технического действия (передачи или броска) до! прочного приёма мяча.

Упражнения: совершенствуется во время обучения передачам (тренер должен наблюдать и делать методические указания по поводу ловли мяча).

2) Передача мяча – это приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру по команде.

Начинается изучение со способов:

- двумя руками от груди;

- одной от плеча.

Далее последовательность не имеет значения.

Быстрота и точность выполнения во многом зависит от правильной и энергичной «работы» кистей рук в завершающей фазе выполнения. Поэтому на работу кистей рук обращают особое внимание. Для этого используется «жонглирование» мячами, различные виды построений (шеренги, круги, колонны, квадраты, встречные колонны, треугольники и т.д.). __

Последовательность обучения:

1. На месте (вперёд, в сторону, назад).
2. В движении (вперёд, в сторону, назад).
3. В парах.
4. Различные другие построения (встречные колонны).
5. С сопротивлением защитников.
6. В игровой ситуации (подвижные игры, эстафеты).

Типичные ошибки:

- слишком сильная передача;
- неправильный выбор способа передачи;
- неточные передачи;
- пробежки при выполнении передачи в движении (несвоевременный выпуск мяча);
- продвижение боком в сторону направления движения при передачах в парах;
- подскоки во время приёма и передачи мяча;
- неустойчивое положение игрока;
- поспешность и неуверенность при передачах.

В структуре движения выделяют:

- подготовительная фаза (перевод мяча из стойки игрока, владеющего мячом, в и.п. для начала основного движения);
- основная фаза (обеспечивает нужное направление и скорость полёта);
- завершающая фаза (обеспечивает возвращение игрока в стойку готовности для дальнейших действий).

Передачи классифицируются:

- 1) по траектории: - прямые (кратчайший путь);
 - навесные (через защитника);
 - с отскоком (короткие).
- 2) по направлению полёта: - вперёд, назад, в сторону;
 - встречные (навстречу партнёру);
 - поступательные (диагональные на ход игроку).

- 3) по типу: - с места;
 - в прыжке;
 - в движении или после ведения.

- 4) по способу: - открыто;
 - скрыто.

3) Броски в корзину (дистанционные броски с места).

Бросок – это технический прием, которым пользуются в баскетболе с целью поразить кольцо соперника и тем самым добиться результата.

Важно при обучении: а) овладение правильным и.п.;

б) согласованная работа рук, ног, туловища;__

в) навыки прицеливания («мяч – передний край кольца» или «мяч – квадрат на щите»).

Средние дистанции от 3 до 6 метров.

Дальние дистанции от 6 м и более.

Важно обращать внимание на «обратное» вращение мяча при его броске в кольцо (полёте мяча). Особое внимание обращать на работу кисти руки. Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой. Способы бросков изучают после того, как изучены одноимённые передачи. Сложные броски («добивание», «сверху вниз или слэм-данк») изучаются, когда спортсмены имеют значительный опыт и подготовку.

В начале обучения необходимо учитывать:

- 1) дальность броска;
- 2) ориентацию относительно кольца.

I. Броски в движении (бросок с близкой дистанции)

Последовательность обучения:

- 1. После того, как изучена работа кисти при броске с места.
- 2. Снимается мяч с руки тренера.
- 3. То же, но тренер подбрасывает мяч, чтобы игрок овладел мячом в воздухе.
- 4. То же, но мяч ловится со встречной передачи.
- 5. После ведения мяча.
- 6. С пассивным защитником.
- 7. Игра 1 x 1.

Типичные ошибки:

- нарушение ритма шагов при ловле (подскоки);
- прыжок в длину, а не вверх;
- подбор ноги (топтание на месте) при овладении мячом во время фазы полёта на первом шаге;
- поперечное раскачивание мяча в момент выноса его в и.п. для броска;
- толчок мяча только за счёт разгибания руки в локте при отсутствии ладонного сгибания.

II. Броски со средних дистанций (4-6 м)

Выбирается наиболее эффективный способ выполнения броска (в настоящее время это бросок одной рукой).

Уделяется внимание:

1. Правильное исходное положение.
2. Согласованная работа ног и рук (недолёт, перелёт мяча за счёт разгибания в коленях).
3. Постоянство амплитуды движения руки (полное разгибание руки в локтевом суставе).
4. Работа кисти в заключительной фазе броска («лебединая шея»).

Типичные ошибки:

Подготовительная фаза

- плохое равновесие тела (неустойчивое расположение стоп: узкое или широкое);
- ноги не «заряжены» на бросок;
- напряжённое и.п. или боком к кольцу;
- взгляд отведен от точки прицеливания;

Основная фаза (непосредственно при броске)

- нет одновременного разгибания ног и рук (отсутствие согласованности в их работе);
- несвоевременный вынос мяча в и.п. (поспешность при выполнении броска);
- «толчок» мяча (неполное разгибание руки в локте и отсутствие захлёстывающего движения кисти);
- отклонение локтя бросающей руки в сторону;
- отсутствие сопровождения мяча;

- слишком низкая или слишком высокая амплитуда полёта мяча к кольцу;

Завершающая фаза

- потеря равновесия после завершения броска – игрок не готов к быстрым дальнейшим действиям (выключен из игры).

III. Броски с дальних дистанций (6 м и более)

Изучаются при появлении устойчивого навыка рациональной техники выполнения броска со средней дистанции, так как требуются достаточно серьезные силовые характеристики игрока. Если техника «не поставлена», то при дальних бросках можно закрепить неправильный навык выполнения броска.

4) Ведение мяча – приём, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по полю с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Осваивать ведение нужно левой и правой рукой одновременно.

При обучении учат:

- правильному расположению кисти на мяче (сверху);
- сопровождению мяча и своевременной встрече его (мяч следует толкать вниз, а не ударять по нему);
- правильному расположению мяча по отношению к туловищу во время ведения (спереди-сбоку);
- согласованности движения руки, ведущей мяч, со свободным перемещением игрока.

Последовательность обучения:

1. На месте (правой, левой рукой).
2. В шаге (в разных направлениях).
3. В беге: а) высокое ведение мяча;
- б) низкое ведение мяча;
- в) с изменением скорости и направления.
4. Без зрительного контроля (необходимо уметь наблюдать за окружающей обстановкой).
5. С пассивным защитником.
6. Игровая ситуация.

Азбука ведения. Игрок должен:

1. Никогда не вести мяч, если впереди игрок в более выгодном положении.

2. Не опускать голову и постоянно искать партнёра для передачи.

3. Научиться остановкам и рывкам с мячом на разной скорости.

4. Научиться вести мяч обеими руками в любом направлении.

5. Вести мяч всегда рукой дальней от соперника.

6. Контролировать высоту ведения мяча в зависимости от расположения защитника: чем он ближе, тем ниже ведение.

Типичные ошибки:

- «шлёпанье» по мячу из-за недостаточного сопровождения мяча;

- слабо продвижение вперёд из-за неправильного расположения кисти на мяче;

- неправильное положение мяча по отношению к туловищу (ведение перед собой);

- ведение мяча каждый раз как только получит мяч;

- неумение видеть площадку во время ведения;

- ведение мяча на слишком большой скорости;

- пронос мяча;

- ведение рукой, ближней к сопернику.

Контрольные вопросы и задания по теме лекции 3

1. В какой последовательности целесообразно обучать игровым приемам нападения в баскетболе?

2. Какие разновидности стоек существуют в технике нападения?

Каким расположением звеньев тела они характеризуются?

3. Какие существуют способы перемещений нападающего в баскетболе?

4. Опишите технику разновидностей бега, используемого баскетболистом при игре в нападении?

5. Как научить рациональной технике ведения мяча?

6. Перечислите качества, необходимые игроку для умения хорошо бросать мяч в корзину.

7. Объясните, что такое контроль за мячом кончиками пальцев.

8. Когда нужно придавать мячу вращение?

9. В чем преимущество броска в прыжке?

10. Каковы преимущества разнообразного ведения мяча?

11. Дайте определение скорости маневрирования.
12. Какие игры можно применять при тренировке бросков? В чем преимущество игры по сравнению с упражнением?
13. Какие узловые моменты техники бросков с места следует контролировать педагогу/тренеру при их воспроизведении обучающимися?
14. Каковы наиболее распространенные ошибки при бросках в движении и после ведения мяча?
15. Выберите любой игровой прием в нападении и обоснуйте последовательность обучения ему. Перечислите основные ошибки допускаемые при его выполнении. Опишите блок упражнений для его развития и совершенствования.

Баскетбол. Техника защиты

Техника передвижений в защите Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Обучение технике защиты следует начинать параллельно с изучением

техники игры в нападении. Однако, обучение контрприемам (действия в защите) должно предшествовать усвоению занимающимися основ техники нападения. Например, вырывание мяча после освоения держания и ловли; перехват мяча после освоения ловли, передач и ведения. Техника нападающего значительно разнообразнее техники защитника.

1) Стойка. Защитник, опекающий игрока, должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть всегда готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки кольца или получения мяча.

- Стойка с выставленной вперед ногой используется для держания игрока с мячом. Защитник, как правило, располагается между нападающим и щитом. Одноименную ногу выставляет вперед, и рука поднята вверх-вперед для предупреждения броска, другая – вниз в сторону для помех и при ведении мяча. Масса тела располагается преимущественно на сзади стоящей ноге. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Спина прямая.

- Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка). Эта стойка является менее устойчивой и равновесной.

Используется в средней части площадки или для опеки центрального игрока, находящегося спиной к корзине. Расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч и выставление в стороны-вниз незначительно согнутых в локтях рук.

Туловище слегка подано вперед. Масса тела распределена на обе ноги. Направление передвижений защитника, как правило, зависит от действий нападающего. Всегда должен сохранять равновесие и уметь свободно перемещаться влево, вправо, вперед, назад лицом к нападающему.

Передвигаться должен на слегка согнутых ногах приставными шагами (мягкие «кошачьи шаги», без подпрыгиваний). Первый шаг делается ногой, ближайшей к направлению движения нападающего, второй (приставной) – должен быть «скользящим».

Типичные ошибки:

- перенос общего центра тяжести на одну из ног;
- пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределена на всю стопу;
- туловище чрезмерно наклонено вперед;
- сведены колени;
- напряжённость в позе;
- опущен взгляд или повернута в сторону голова;
- скрестные шаги при передвижении;
- передвижение на прямых ногах.

Ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки выполняются так же, как и при перемещении в нападении.

Важно: НЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ В ОТВЕТ, А УПРЕЖДАЮЩЕЕ ЗАЩИТНОЕ ДЕЙСТВИЕ.

4.2. Техника овладения мячом и противодействия

Так как защитные действия зависят от выполняемых приёмов нападающего, то очень важно воспитание навыков наблюдения и оценки действий противника.

1. Вырывание мяча. Осуществляется в ситуации, когда нападающий ослабил контроль над мячом (напр. опустил мяч вниз или повернулся к защитнику).

Для этого необходимо:

а) захватить как можно глубже мяч двумя руками (одной сверху, другой снизу);

б) резко рвануть к себе, сделав поворот туловища в сторону сзадистоящей ноги.

Типичные ошибки:

- плохой обхват мяча, одними пальцами без предплечий (неглубокий);

- нет вращения мяча и туловища;

- медленный переход к последующему действию.

2. Выбивание мяча:

а) из рук соперника – за счёт неглубоких выпадов с вытянутой к мячу рукой.

Выполняется в удобный момент резким коротким движением кистью (сверху или снизу) с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выполнять в момент ловли мяча нападающим. б) при ведении – необходимо продвигаться рядом с противником и в момент свободного полёта мяча (в момент отскока от площадки) выбить его боковым ударом ближайшей к противнику рукой.

3. Перехват мяча осуществляется при передаче.

Зависит от: а) наблюдательности защитника;

б) своевременности действий;

в) быстроты движений.

- следует ловить мяч двумя руками;

- нужно опередить соперника на пути к летящему мячу (плечом и руками отрезать путь к мячу).

Типичные ошибки:

- неэффективная стойка защитника (опущена голова, руки; выпрямлены ноги, сильно наклонено туловище вперед);

- потеря зрительного контроля за мячом (защитник поворачивается затылком к мячу или к нападающему);

- несвоевременное начало движения на перехват (ранний или поздний старт);

- проваливание защитника (стремление выйти на перехват не должно приводить к потере правильной позиции при опеке игрока);

- медленный переход к дальнейшим действиям.

4. Накрывание мяча при броске – если защитник имеет некоторое преимущество перед нападающим (в росте или высоте прыжка).

Можно помешать вылету мяча из рук при броске.

Для этого нужно:

1. Своевременный прыжок в момент вылета мяча с руки.
2. Согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху.
3. Нужно избегать замаха руки и ее опускания вперед.
- 5) Отбивание мяча – очень сложная задача «блок-шот».

Важно поймать момент ухода мяча с кончиков пальцев.

б) Взятие отскока (или борьба за отскочивший мяч). По статистическим данным, в среднем за игру около 50% всех бросков завершается отскоком мяча от щита или от корзины. Поэтому команда, умеющая очень хорошо бороться за подбор мяча, потенциально имеет большие шансы на благоприятный исход игры: «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру».

Нужно сосредоточиться на:

Подготовительная фаза:

- а) выборе позиции при подборе;
- б) умении преградить путь противнику к щиту (постановка спины) и постараться занять как можно большее пространство на площадке;
- в) перевод взгляда на мяч после выполнения отблокирования соперника;
- г) своевременное начало движения к мячу;

Основная фаза:

- д) прыжок на мяч (не ждать на месте);
- е) владение телом в безопорном положении;

Заключительная фаза:

- ж) приземление на широко расставленные и слегка согнутые ноги;
- з) укрывание мяча (сгибание туловища).

Типичные ошибки:

- неправильное и.п.;
- переключение внимания на мяч, а не на подопечного;
- отсутствие контакта спиной с нападающим;
- прямые ноги в защитной стойке.

Контрольные вопросы и задания по теме лекции 4

1. Какая рациональная последовательность изучения защитных игровых приемов используется в баскетболе?
2. Опишите технику разновидностей стоек защитника.
3. Где должен быть центр тяжести тела, если защитник находится в основной стойке?
4. Как научить технике выбивания и вырывания мяча (приемы, упражнения, основные ошибки)?
5. Перечислите основные ошибки в технике выполнения перехвата мяча.
6. Каким организационно-методическим необходимо следовать, чтобы достичь эффективности при обучении защитника накрыванию и отбиванию мяча при броске?
7. Какие движения защитника составляют технику взятия отскока?
8. Выберите любой игровой прием в защите и обоснуйте последовательность обучения ему.

Баскетбол. Тактика игры. функции игроков

Баскетбол – игра командная, в ней побеждает хорошо сыгранный коллектив, игроки которого четко знают и строго выполняют свои роли. Мяч в кольцо забрасывает один игрок, условие же для этого готовят все пять игроков команды. Система взаимодействия игроков в команде в нападении или в защите называется тактикой игры.

Тактика – совокупность методов и средств, необходимых для достижения тех или иных целей и рациональное их применение против конкретного соперника. Она делится на тактику защиты и тактику нападения.

Обучение тактике начинают по мере овладения занимающимися техникой нападения и защиты.

В процессе обучения тактике условно выделяют несколько этапов:

- 1) развитие у каждого специфических качеств и способностей;
 - 2) развитие индивидуальных тактических умений;
 - 3) развитие групповых тактических умений;
 - 4) развитие командных тактических умений.
- Функции игроков в баскетболе (игровые амплуа):

Защитники:

атакующие №2 (активно атакующие и борются за подбор);

задние №1 (плеймейкер) (розыгрыш и страховка тыла).

Крайние нападающие (форварды):

Крайние нападающие (форварды)

тяжелый № 4 (ближе к центру, но маневренный).

Центровые:

первые №5 (только вблизи кольца);

вторые №4 (свободно маневрирующие в трёхсекундной зоне).

У всех игроков должен быть широкий арсенал средств и способов ведения игры, поэтому возможна дифференциация внутри этих функций.

Полная универсализация в современном баскетболе не целесообразна.

Центровые → высокий рост, атлетическое телосложение, прыгучесть.

Область действий:

Усики -области броска

штрафная линия;

отскок мяча. Должны быть «коронные» приёмы атаки (спиной к щиту), призваны

таранить оборону соперника на ближних подступах к щиту, а также «цементировать» оборону собственной корзины.

Совершенствование: 1) расширение области его действий;

2) повышение его динамичности и маневренности;

3) повышение % попаданий со средней дистанции.

Крайние нападающие → высокий рост, быстрота, прыгучесть, чувство времени и пространства, снайперские качества, чувство игровой обстановки.

Область действий:

атаковать с любой дистанции;

обострять игру за счет скоростного прохода.

Должен обладать хорошим перехватом мяча, быстро и очень скоро действовать, скоростной выносливостью.

Совершенствование: 1) высоко прыгать и хорошая координация;

2) уметь поражать корзину (относительная универсализация);

3) розыгрыш мяча.

Защитник: → быстрый, выносливый, рассудительный и внимательный, мастер передач.

Область действий:

на дальних подступах от кольца соперника;

действия на переднем рубеже защиты (страховка тыла).

Должен уметь руководить действиями партнеров в нападении, а также готовность к атаке позиционным броском или стремительным проходом к корзине.

Совершенствование: 1) техники передвижений и отбора мяча;

2) повышение атакующего потенциала и маневренности;

3) интенсивности личной опеки противника.

Только рациональное сочетание игровой специализации и универсализации создает предпосылки эффективной командной игры.

Тактика игры – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения максимального результата. Основная задача тактики – определение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника в конкретных условиях.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Овладевает инициативой, т.к. нужно забросить мяч в кольцо за 24 секунды. В таблице 1 согласно общим признакам систематизирована тактика нападения в баскетболе. Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Групповые действия – это взаимодействия двух и трех игроков в рамках выполнения командной задачи.

Командные действия подразумевают взаимодействие всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры.

Индивидуальные действия

Специальные наблюдения показали, что баскетболист, участвующий в игре все 40 минут без замены, владеет мячом 3,5 – 4,0 минуты, а остальное время он действует без мяча. Поэтому прежде чем начать действовать необходимо оценить:

- а) собственную позицию на площадке;
- б) позицию соперника, его опекающего;
- в) позицию партнёров по площадке;
- г) позицию соперников;
- д) степень активности соперников;
- е) позицию партнёров в более выгодном положении;

К действиям игрока без мяча относится отрыв его от опекающего защитника и выход на свободное место для получения мяча.

Для выхода игрока на свободное место имеется несколько вариантов:

- круговой выход (рис.5.1.1 приложения);
- S-образный (рис.5.1.2 приложения);
- петлёй (рис.5.1.3 приложения);
- V-образный (кинжальный) (рис.5.1.4 приложения).

Прежде чем выйти на свободное место в выгодное положение для получения мяча, игроку следует сблизиться с защитником, сделать финт на рывок в сторону противоположную выходу, и лишь затем в момент возможной передачи резко оторваться от защитника.

Действия игрока с мячом – это рациональное применение в игре техники владения мячом.

Азбука действий игрока с мячом:

Сначала посмотри, а потом действуй – основной принцип игрока, овладевшего мячом.

Он должен представить тройную угрозу для соперника (бросок, передача, ведение).

Любое ведение мяча должно иметь цель, а завершению дриблинга должно предшествовать принятие решения о дальнейших действиях.

Баскетболист обязан научиться одинаково уверенно управлять мячом обеими руками и делать это без зрительного контроля.

Применение передач позволяет игроку в кратчайший срок перевести мяч от своего щита к щиту противника и вывести партнера в позицию, удобную для атаки корзины. По своему направлению в отношении расположения поля имеют место: продольные, диагональные и поперечные передачи.

Продольные передачи используются для немедленного перевода мяча на большое расстояние вперед при быстром прорыве игроков первой линии.

Диагональные передачи используются на средние расстояния при эшелонированном прорыве и при вбрасывании мяча из-за границ поля. Поперечные передачи – это перевод мяча с одного фланга на другой для расширения фронтов атаки и выявление слабых мест в защите противника (в зонной защите), когда надо отвлечь внимание противника, чтобы дать возможность партнерам выйти на свободное место и подготовиться к проведению определенной комбинации.

Также используются передачи из рук в руки, скрытые передачи одной рукой снизу назад и из под руки в сочетании с финтами на передачу в другую сторону и на проход.

Применение ведения – с помощью различных способов ведения мяча в сочетании с поворотами игрок осуществляет обводку противника и проходы к щиту для атаки корзины или оттягивание на себя противника от партнеров, которым предполагает сделать передачу. Применяя ведение, игрок может также поставить заслон для партнера. Особое значение имеет мастерство игрока в ведении мяча, когда защищающаяся команда использует в защите против них прессинг.

Применение бросков в корзину. С большой ответственностью игрок должен подходить к выполнению броска в корзину. Каждый бросок должен быть логически оправдан и выполнен в наиболее благоприятных условиях (иначе пропадут усилия всей команды). Имеет смысл выполнять бросок, когда есть реальные шансы на успех или когда сам бросающий и его партнеры имеют хорошую возможность бороться за отскок. При нападении против концентрированной защиты предпочтение следует отдавать тщательно подготовленному броску со средних и дальних дистанций. Только точные броски с этих дистанций позволяют растянуть защиту и открыть путь для проходов и

бросков с близких расстояний. При проведении быстрых прорывов следует стремиться бросать мяч в корзину из-под щита, так как бросок со средних или дальних дистанций выполненный на максимальной скорости, не может быть достаточно точным.

Применение сочетаний приемов – применение финтов на бросок, на проход, на передачу дает возможность баскетболисту сначала замаскировать истинные намерения, вывести из положения равновесия противника, расстроить оборону, а затем либо прорваться к щиту для атаки корзины, либо выполнить бросок в прыжке, либо остро передать мяч партнеру, находящемуся в более выгодной позиции.

Основные ошибки:

1. Недостаточно быстрое, точное или резкое воспроизведение технического приема.

2. Статичность действий передающего и получающего мяч.

3. Бесхитрость, прямолинейность действий.

4. Несогласованность действий передающего и получающего мяч нападающих.

5. Медленное переключение к последующим после выполнения индивидуальным технико-тактическим действиям.

Групповые действия

Взаимодействие двух игроков

«Передай мяч и выходи» (рис. 5.1.5 приложения)– состоит в том, что игрок с мячом при помощи финтов на проход или на бросок выводит из положения равновесия защитника или вызывает движение на себя, а затем, используя не выгодную позицию защитника, отдает мяч партнеру и стремительно выходит на свободное место для атаки корзины.

Заслоны. Игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, что преграждает защитнику кратчайший путь, по которому он может догнать уходящего подопечного и заставляет защитника двигаться по более длинному пути, чем путь партнера.

Это дает возможность партнеру на короткое время освободиться от опеки.

Заслон имеет несколько вариантов:

Боковой (наружный) заслон

Внутренний заслон

Боковой заслон (рис.5.1.6»а»приложения)-если заслоняющий игрок располагается сбоку от защитника, который держит партнера. Цель – освободить партнера с мячом или без мяча.

Если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником лицом или спиной к последнему, то это будет внутренний Заслон (рис.5.1.6»б»приложения).

Действие игрока, для которого ставят заслон, должны быть согласованы с действиями партнера, ставящего заслон: первый не должен уходить от противника раньше, чем будет поставлен заслон, и не запаздывать с уходом, иначе противник успеет организовать защиту.

Наведение (рис.5.1.7 приложения) может осуществляться игроками, как с мячом, так и без мяча.

Во всех наведениях главное быстро пробегать вплотную к игроку, на которого наводят противника. Для того чтобы пробежать без помех, следует предварительно выполнить финт на рывок в другую сторону, тем самым освободить желаемый путь. В ряде случаев защитники, стараясь прикрыть проход к корзине нападающего после наведения, отступает заранее к своему щиту. Тогда заканчивать наведение выходом под щит нецелесообразно, а следует бросать в корзину со средней дистанции.

Пересечение (рис.5.1.8 приложения) – оба игрока должны двигаться навстречу друг другу, стремясь к тому, чтобы опекающие их противники столкнулись. Если этот тактический замысел удался, то, по крайней мере, позиция игроков имеет реальную возможность оторваться от противника и получить мяч для броска.

Взаимодействие трёх игроков Треугольник (рис.5.1.9 приложения) – в этом взаимодействии нападающий с мячом образует вершину треугольника и находится дальше от щита противника, чем двое других, которые выходами вперед угрожают корзине.

Тройка (рис.5.1.10 приложения) – взаимодействие трех игроков, построенное на сочетании передачи на один фланг и постановке заслона на другом фланге нападения:

Малая восьмерка (рис.5.1.11 приложения) – три игрока, используя взаимные последовательные пересечения с ведением мяча, могут взаимодействовать в так называемой малой

восьмерке, в которой линии движения напоминают цифру восемь. Малая восьмерка носит циклический характер и может быть повторена в одной атаке до 4-5 раз, пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

Имеет несколько вариантов завершения атаки:

- Вместо передачи партнеру выполняется проход к щиту.
- Сразу после начала ведения, передает мяч партнеру, выполняющему рывок к щиту.
- Вместо движения на пересечение выполняют рывок к щиту по краю поля и получив мяч, бросают в корзину.
- Игрок, ведущий мяч, бросает мяч в корзину в прыжке со средней дистанции.

Скрестный выход (рис.5.1.12 приложения) – это взаимодействие представляет собой пересечение двух игроков в непосредственной близости от третьего партнера, стоящего спиной к щиту противника.

Сдвоенный заслон (рис.5.1.13 приложения) – в нем участвуют два игрока, которые еще больше облегчают своему партнеру отрыв от опекающего его защитника и выход в положение удобное для атаки корзины.

Наведение на двух игроков (рис.5.1.14 приложения) – в данном взаимодействии наведение осуществляется игроком на двух партнеров, стоящих (или вставших в момент начала наведения) рядом один с другим.

Командные действия

Стремительное нападение – весьма эффективный вариант нападения в баскетболе, позволяющий команде кратчайшим путем реализовать преимущество над противником в физической и технической подготовленности. Сущность варианта заключается в том, что игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз стремятся в кратчайший срок преодолеть расстояние до щита противника, добиться численного преимущества над защищающимися и, используя его, забросить мяч в корзину с близкого расстояния. Чаще всего быстрый прорыв удается, когда команда овладеет мячом у своего щита. Не исключена возможность создания численного преимущества при введении в игру мяча из-за боковых линий и лицевых, если противник не

успевает или не может активно противодействовать резкой передачи игрокам, уходящим к его щиту.

1. Быстрый прорыв можно разделить на три фазы: начало, развитие, завершение.

Успех первой фазы зависит от быстроты проведения первоначального отрыва и главным образом своевременностью первой передачи.

Вторая фаза прорыва – развитие включает дальнейшие перемещения игроков, ведение мяча и одну - две передачи между нападающими. По времени продолжительность этой фазы несколько больше первой и длится от двух до трех секунд.

Завершающая фаза прорыва проходит в зоне корзины противника и длится около 1,5 секунд. Заключительный бросок в корзину обычно выполняется после короткого ведения или своевременного выхода игрока на мяч под щит.

В целом хорошо подготовленная команда тратит на проведение быстрого прорыва 4-6 секунд, используя не более 3 передач. Быстрый прорыв завершается при численном перевесе: 2*1, 3*2, 4*3, 5*4. Быстрый прорыв может быть прямолинейным перемещением игроков и главной угрозой через центр поля и вдоль боковых линий с перекрестным движением участников.

Быстрый прорыв через центр поля приведен на рис.5.1.15 приложения, быстрый прорыв вдоль боковой линии – на рис.5.1.16 приложения.

2. Эшелонированный прорыв (рис.5.1.17 приложения) – также имеет три фазы после овладением мячом. Два игрока первого эшелона уходят в отрыв, игрок, овладевший мячом, освобождается от опеки ведением и выполняет первую передачу. Длительность первой фазы 2,5 -3 секунды. Во второй фазе в атаку включается два игрока второго эшелона. Эти игроки, вырвавшись на оперативный простор, взаимодействуют на небольшой скорости с партнерами первого эшелона, используя пересечение, тройку или скрестный выход. Взаимодействие осуществляется в условиях численного равенства. Длительность второй фазы в пределах 3,5 секунд. В третьей фазе осуществляется завершение в соответствии с известными способами завершения типовых взаимодействий двух или трех игроков, которые проводились в

предыдущей фазе. Длительность третьей фазы приблизительно 2,5 секунды.

Позиционное нападение рассчитано на создание «слабого звена» в защитных порядках соперников, благодаря розыгрышу наигранных комбинаций. Существует две системы позиционного нападения:

1. Система нападения «через центрального игрока». Действия команды, применяющей эту систему, основаны на ведущей роли центрального игрока, располагающегося, как правило, спиной к щиту (лицом к своим партнерам), чтобы в любой момент получить мяч.

При нападении через центрального игрока команды применяют схему исходной расстановки в две линии: передней и задней. Обозначаются 3*2 и 2*3 в зависимости, сколько игроков действует в передней линии. Основные функции игроков задней линии – розыгрыш мяча в глубине поля, передача мяча центральному игроку и выход мимо него для атаки корзины. Игроки передней линии (нападающие) взаимодействуют с центральным игроком с использованием заслонов, наведений, пересечений и стремятся войти в область штрафного броска для атаки корзины и борьбы за отскок. Получив мяч, центральной игрок имеет возможность:

Сделать попытку сразу бросить мяч в корзину или обыграть опекающего его защитника и пройти к щиту.

Передать мяч кому-либо из выходящих мимо него партнеров.

Ведя мяч, поставить заслон для крайнего нападающего и передать ему мяч.

2. Система нападения «без центрального игрока». Если в команде нет ярко выраженных центральных игроков, используется второй вариант:

нападение серией заслонов;

Наведение «восмёркой».

Серия заслонов или серия наведений обеспечивает поочередные выходы каждого игрока команды в область штрафного броска, которые создают постоянную угрозу корзине противника.

Взаимодействие игроков в нападении «восьмеркой» (приложения) организовывается примерно так же, как и в малой восьмерке. Однако участие в восьмерке четырех игроков команды ускоряет темп перемещения, увеличивает количество проходов и выходов к щиту противника, появляются несколько больше возможностей для завершения атаки.

Тактика защиты

Тактика защиты это совокупность методов и средств, необходимых применять против конкретного соперника.

Команда с хорошей защитой смело идёт в атаку. Защита – это забота тренера:

- 1) от крепости её во многом зависит победа команды;
- 2) от защиты как от печки, начинается нападение;
- 3) сами игроки никогда над элементами защиты не работают.

Индивидуальные действия

Без мяча – защитник, как правило, располагается между нападающим, которого опекает, и своим кольцом так, чтобы видеть и нападающего и мяч.

Дистанция и положение зависят от нападающего. Центрального опека – может быть и перед игроком, если он вблизи кольца. Лидера команды нужно плотно опекать.

Необходимо: а) не дать сопернику выйти на позицию;

б) перехватить мяч;

в) воспрепятствовать передвижению для взаимодействия.

С мячом – должен играть агрессивно, самоотверженно борясь за мяч, одновременно соблюдая все правила охраны своего щита:

- не дать прицельно бросить;

- не допустить проход к щиту (опасно! нужно опекать в правую сторону; в левую линию);

- не допускать передачу сильному игроку;

- овладеть мячом;

- воспрепятствовать передвижению соперника.

Защитник действует всегда спиной к кольцу и до последнего.

Групповые действия

Взаимодействие двух игроков:

- подстраховка заключается в постоянной готовности игроков оказать помощь друг другу, а также в переходе на опеку противника, реально

угрожающего корзине.используется против «агрессивных»и«быстрых» игроков с проходом, а также высокорослого центрового игрока: бросают игрока слабого или далеко находящегося от кольца:

-переключение («смена»подопечных):

- отступление и проскальзывание (если есть угроза неравноценной! смены);

- групповой отбор мяча (агрессивное действие, загнать вбок или угол

площадки).

Взаимодействие трёх игроков:

- против тройки, скрестного выхода, малой восьмёрки (т.к. заслон, то используется либо смена, либо проскальзывание);

- против численного превосходства нападающих:

а) заставить бросить со средней дистанции, а не пройти под кольцо (5*3);

б) если 5(4)*3, то можно отступить до зоны штрафного броска и организовать в защите треугольник по зонному принципу;

- борьба за отскок:

а) постановка спины;

б) время удержания соперника на спине;

в) время полёта мяча и направления отскока.

Командные действия

Концентрированная защита (вблизи щита).

Система личной защиты

В этой системе каждому игроку команды поручается опекать определенного противника, причем все игроки концентрируются вблизи области штрафного броска, образуя против нападающего с мячом две линии обороны.

Систему личной защиты применяют:

Когда игроки нападающей команды не владеют точными бросками в корзину с дальних дистанций.

Когда противник имеет центровых игроков высокого роста, вступать с которыми в единоборство достаточно трудно.

□ □ Когда защищающаяся команда имеет перевес в счете над противником и стремится его сохранить в короткое время, которое остается до конца игры.

Принцип личной опеки «игрок-игрока» развивает чувство ответственности за качество индивидуальных оборонительных действий, дает возможность распределить игроков защиты в соответствии с их индивидуальными особенностями (высокого защитника против высокого нападающего, быстрого против быстрого, медленного против медленного). Отрицательная сторона этой системы состоит в том, что нападение пользуется свободой действий и имеют достаточно времени для подготовки и проведения заранее разученных комбинаций.

Система зонной защиты – эта система характеризуется сосредоточенностью защищающейся команды вокруг области штрафного броска и применяется в основном против медленной высокорослой команды противника, стремящегося использовать своих центровых игроков и не отличающейся большой точностью бросков в корзину со средних и дальних дистанций, а также быстрыми и точными передачами мяча.

При зонной защите каждый игрок охраняет определенный участок (зону) поля вблизи щита, опекая на протяжении всей игры любого нападающего.

Положительной стороной ее является то, что она не требует от игроков непрерывных перемещений вслед за противником, облегчает организацию обороны за отскок, позволяет переходить в быстрый прорыв и затрудняет противнику использование комбинаций с заслонами, наведениями и пересечениями.

Отрицательные стороны – зонная защита пассивна, т.к. уменьшает активность борьбы за владения мячом вне охраняемого участка поля, беспрепятственны броски с дальних дистанций.

Исходная расстановка игроков может быть различной в зависимости от состава своей команды и противника, а также от способа нападения.

Варианты зонной защиты 2*3 (рис.5.2.6 приложения), в первой линии 2 игрока и должны быть высокие и прыгучие три других во второй линии, чтобы могли бороться за отскок.

Эти варианты направлены против команд, не обладающих точными бросками со средних и дальних дистанций.

В связи с заметным повышением точности бросков в прыжке со средних и дальних дистанций и разработкой новых комбинаций против защитника предпочтение стали отдавать вариантам с усилением передней линии 3*2 (рис.5.2.7 приложения) и 1*3*1 (рис.5.2.8 приложения). Все игроки, расположенные в области трёхсекундной зоны, мешают средним и близким броскам.

Рассредоточенная защита (по всей площадке, на дальних отступах, в тыловой зоне):

Самая активная система защиты – система личного прессинга.

Сущность ее состоит в том, что с момента перехода мяча в руки противника каждый из игроков команды сразу же начинает плотно опекать своего нападающего по всему полю, не давая ему свободно перемещаться, получить мяч или передать его в желаемом направлении.

При помощи данной системы команда имеет возможность создать активную игру, резко повысить темп, заставить противника отказаться от намеченного плана. Прессинг создает больше возможности для стремительных атак. Он затрудняет противнику использование заранее разученных тактических комбинаций. Наконец, прессинг дает команде больше возможности отыграться, если противник на последних минутах игры имеет преимущество в счете, стараясь тянуть время и расходуя всё положенные 24 секунды владения мячом. Особенно эффективна эта система против противников не достаточно физически и технически подготовленных.

Прессинг требует от игроков строгого соблюдения правил:

1. Когда владеющий мячом противник сблокирован, его действия затруднены и ориентировка ограничена, защитник должен располагаться между подопечным и мячом, на линии вероятной передачи мяча с целью его перехвата.

2. Когда существует прямая опасность выхода противника к щиту и передача ему туда мяча от партнера, его следует держать сзади, располагаясь между ним и своим щитом.

3. Защитнику нужно стремиться вынудить нападающего с мячом начать ведение в сторону слабой левой руки, не дать ему возможности пройти по центру поля, оттеснить к боковой линии, заставить его там остановиться и повернуться спиной к полю.

4. Когда противник ведет мяч и особенно после окончания ведения, его следует атаковать с максимальной активностью силами двух игроков защиты (второй игрок временно оставляет своего подопечного, которого представляет партнера за счет не опасного в данный момент игрока противника) стараясь захватить, выбить мяч или заставить сделать рискованную передачу.

5. Несмотря на то, что игроки защиты рассредоточены по всему полю, они должны осуществлять заранее предусмотренную подстраховку и своевременное решительное переключение на наиболее опасного в данный момент противника.

К отрицательным сторонам системы следует отнести очень большую физическую и психологические нагрузки, приходящиеся на каждого игрока команды, а также определенные трудности в организации и использование взаимодействия между отдельными игроками команды

Система зонного прессинга. Сущность этой системы заключается в том, что команда строит активную защиту на половине поля противника по зонному принципу, стремясь, все время атаковать нападающего с мячом двумя игроками и прикрывая при этом остальных нападающих, которым возможна передача мяча. Первая линия зонного прессинга состоит из трех игроков, причем центральный игрок готов сместиться на правый или левый фланг для атаки противника вдвоем, особенно противника, владеющего мячом или остановившего после ведения (зонный прессинг 1*2*1*1, рис.5.2.9 приложения). Средняя линия укрепляется и состоит из трех игроков (зонный прессинг 1*3*1, рис.5.2.10 приложения).

Система смешанной защиты. В тех случаях, когда в составе команды противника имеются игроки разного уровня подготовленности и явно выделяются игроки – лидеры нападения, которые отмечаются точным броском или которые осуществляет основной розыгрыш мяча, целесообразно

использовать смешанную зону, основную на сочетании принципов личной опеки «игрок-игрока» и принципов зонной защиты. Против одного или двух лидеров нападения применяется плотная персональная опека по всему полю, а остальным нападающим противопоставляется зонная защита осуществляющая 4 или 3 игроками, или личная защита в области штрафного броска.

Контрольные вопросы и задания по теме

Тактика нападения

1. Какое распределение игроков по амплуа принято в современном баскетболе? Обоснуйте.

2. Назовите основные критерии при выборе командного нападения и обоснуйте.

3. Какие существуют индивидуальные действия игрока без мяча в тактике нападения? Дайте их характеристику.

4. Назовите наиболее характерные ошибки при реализации нападающим индивидуальных тактических действий с использованием ведения мяча.

5. Какие организационно-методические указания призваны повысить результативность обучения групповым тактическим действиям в нападении?

6. Опишите принцип «перегрузки» для противодействия зонной защите.

7. Каковы преимущества нападения 3*2? Когда оно применяется?

8. Опишите «замораживание» мяча. Несет ли оно угрозу взятия корзины?

9. Почему так важна оценка сил команды противника?

10. Как построить процесс обучения командным тактическим действиям позиционного нападения?

11. Вы взяли тайм-аут. Какие задания дадите игрокам команды, если она проигрывает три очка за восемь секунд до конца игры?

12. Какую тактику игры вы предложите команде, если против нее выходит команда, применяющая быстрый прорыв? Обоснуйте.

Тактика защиты

13. Почему важна индивидуальная игра в защите?
14. Какую роль играет скорость в индивидуальной игре в защите?
15. Каким должно быть первое движение защитника, когда его подопечный без мяча проходит к корзине?
16. Объясните, как опекать центрального, который располагается на вершине трапеции с той стороны площадки, где мяч.
17. Какую позицию должен занять защитник при опеке игрока в разных позициях и ситуациях?
18. Какие командные системы игры в защите вы знаете? Раскройте их основное содержание.
19. Что понимается под личной и зонной защитой?
20. Каким образом постановка заслонов в атаке влияет на командную защиту?
21. Какую защиту вы бы применили, если ваша команда проигрывает 5 очков за две минуты до конца игры? Обоснуйте.
22. Какие варианты защиты будут необходимы команде при игре против высокорослой и технически сильной команды?
23. Какими качествами должны обладать игроки команды, чтобы на протяжении всего матча применять личный прессинг?
24. Опишите состав команды для зонной защиты 3*2.
25. Объясните способы остановки быстрого прорыва.
26. Каково главное правило борьбы с прессингом?
27. Из чего складывается игра двух защитников против трех нападающих?
28. Составьте теоретически баскетбольную команду, перечисляя характеристики игроков и выполняемые ими функции на площадке.
29. Выберите любую игровую комбинацию (в нападении или защите) и обоснуйте необходимый состав команды и характеристики игроков.
30. Перечислите качества, необходимые для индивидуальной игры в защите, в порядке их значимости и обоснуйте их.

Контрольные задания по теме лекции 6

1. Составьте положение по проведению Чемпионата города.

2. Составьте календарь соревнований по круговой системе (или с выбыванием) для семи команд. Составьте таблицу розыгрыша.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. /Под ред. Ю.М. Портнова.-М.:АО «Астра семь» 1997г.-490стр.

2. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 274 с.

3. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.- 280 с.

4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и практика обучения: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. – М.: Академия,2004. – 336 с.

5. Официальные правила баскетбола ФИБА 2006 г. – М., 2006. – 81 с.

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника. /Под общ. ред. Е.В. Конеевой. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 448 с. 47

7. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. /Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

8. <http://www.infobasket.ru>

МОДУЛЬ 5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Подвижным играм отведено значительное место в программе физического воспитания общеобразовательной школы. На протяжении девяти лет (с 1-го по 9-й класс) этот вид физических упражнений систематически используют в уроках физкультуры. Больше всего учебного времени выделяется на обучение подвижным играм в 1-3-х классах. В 4-9-х классах использование подвижных игр органически связано с изучением предусмотренных программой спортивных игр.

Занятия школьников старших классов также предполагают использование подвижных игр, и определенная часть времени выделяется на эти цели из лимита, выделенного для изучения спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики и других дисциплин.

Программой предусмотрено преимущественное распределение игр по годам обучения. При этом игры сгруппированы по признакам ведущего двигательного действия.

Полноценное овладение подвижными играми во многом зависит от планирования. Оно должно обеспечивать правильную последовательность и преемственность в их изучении, а также систематическое использование на протяжении всего учебного года.

Распределение игр по четвертям обязательно должно быть связано с основными задачами и используемыми физическими упражнениями.

В первой и четвертой четвертях, когда занятия могут проводиться на площадках и основной учебный материал составляют легкоатлетические упражнения, целесообразно планировать игры с бегом на скорость, метаниями на дальность. Во второй и третьей четвертях лучше использовать игры для закрытых помещений. Здесь подходят игры, которые способствуют развитию координационных способностей (ловкости, равновесия, ориентировки, чувства ритма). Во время лыжной подготовки включают также игры на лыжах (эстафеты).

Отобранные игры располагают в порядке возрастания трудности. В конце учебного года лучше планировать известные игры и добиваться совершенствования действий играющих, что позволит правильно оценить степень овладения этим разделом учебной программы.

Умение играть характеризует:

- Знание правил и умение правильно пользоваться ими;
- Умение целесообразно использовать игровые приемы;
- Способность согласованно действовать в игре.

Насыщенность уроков игровым материалом зависит от возраста занимающихся. В младших классах уроки нередко могут почти целиком состоять из подвижных игр. Это так называемые игровые уроки. Наиболее часто используются комплексные уроки, где игры используют в сочетании с другими физическими упражнениями.

Пример организации игрового урока для младших школьников (для учащихся 1-го класса, II четверть):

Задачи:

1. Развивать ловкость, внимание, ориентировку.
2. Учить бегу на короткое расстояние с увертыванием.

Подготовительная часть (5 минут): построение, приветствие, игра «Запрещенное движение», бег, ходьба.

Основная часть (30 минут): игры «Мы веселые ребята», «Заяц без логова», «Волк во рву».

Заключительная часть (5 минут): ходьба, игра «Делай так!».

Подведение итогов урока.

Белый тополь, зеленый тополь

Играющие делятся на две равные группы и строятся в две шеренги лицом друг к другу. Игроки, стоящие в каждой шеренге, берутся за руки на расстоянии вытянутых рук. По сигналу стоящие в одной шеренге обращаются к стоящим в другой шеренге:

Белый тополь, зеленый тополь!

От нас кто вам нужен?

Игроки, стоящие в другой шеренге, называют имя одного из участников игры противоположной команды. Игрок, чье имя названо, бежит к противоположной шеренге, чтобы разорвать цепь, образованную игроками. Если ему удастся разорвать цепь,

то он возвращается к своей шеренге, уводя с собой кого-то из игроков той команды, где разорвана цепь. Если бежавшему не удастся разорвать цепь, то он переходит в другую шеренгу, увеличив тем самым количество участников этой команды.

Правила игры. Называется имя только одного игрока. Цепь можно разорвать в любом узле только с одной попытки.

Чай-чай!

Все играющие располагаются на площадке (10X12 м), обведенной чертой. Водящий кричит: «Чай-чай!» - и, подняв руку, бежит по площадке. Остальные игроки должны догнать его и коснуться рукой. Коснувшийся игрок становится заводилой. Он тоже, закричав: «Чай-чай!» - и, подняв руку, бежит по площадке. Остальные игроки должны догнать его и коснуться рукой. Коснувшийся игрок становится заводилой. Он тоже, закричав: «Чай-чай!» - и, подняв руку, бежит по площадке. Игра возобновляется. Тот игрок, которому удалось долгое время остаться непойманным, считается победителем.

Правила игры. Играющие не должны выходить за пределы площадки. Нарушившие правила не принимают участия в игре в течение одного ее повторения.



Чай-чай!

Пастух и козы

Играющие делятся на две группы: одна - пастухи, другая - козы. Козы находятся в кругу диаметром 6 м, пастухи - вне круга.

По сигналу один из пастухов, подпрыгивая на одной ноге, входит в круг и ловит коз (касается рукой). Через некоторое время по сигналу в круг, также подпрыгивая, входит другой пастух, а первый занимает его место. Игра продолжается, пока пастухи не поймают всех коз, после этого команды меняются ролями.

Выигравшей считается группа пастухов, поймавшая коз за самое короткое время. Пастухи могут иметь атрибуты национального костюма: бумажные тюбетейки, поясные платки и т. д.

Правила игры. Козы не должны выходить из круга, пока их не осалили. Пастух имеет право подпрыгивать как на левой, так и на правой ноге.



Пастух и козы

Медведи и пчелы (Айиклар ва асаларилар)

Играющие делятся на две группы: треть из них - медведи, остальные - пчелы. В центре площадки устраивается вышка - это улей. С одной стороны вышки на расстоянии 3 - 5 м очерчивается место берлоги, с другой - на расстоянии 5 - 7 м - место луга. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются с вышки, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевшую вышку-улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей,

а медведи слезают с вышки и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге.

Правила игры. Пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие начинается по сигналу. Спрыгивать с вышки нельзя, надо слезать.

Конное состязание

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок - конь - вытягивает руки назад-вниз, второй - наездник - берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым прискакавший к финишу, должен подпрыгнуть и достать узорный платочек, подвешенный на стойке.

Правила игры. Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

Подними монету

На противоположных сторонах площадки намечают линии старта и финиша. По площадке раскладывается большое количество монет (камешков). Игроки выстраиваются вдоль линии старта. По сигналу джигиты начинают скачки - передвигаются по направлению к линии финиша, имитируя скачку на конях. Во время скачек джигиты, не останавливаясь, наклоняются и поднимают монеты.

Побеждает тот, кто смог во время скачек собрать больше монет.

Правила игры. Начинать скачки можно только по сигналу. Во время скачек нельзя наталкиваться друг на друга. Поднимая предмет, нельзя стоять на месте.



Подними монету (Кумс алу)

Белый лютый - серый лютый

В игре участвуют две команды - это волшебные храбрые волки. Каждая команда имеет свое логово и клетку. Логово - это круг, рассчитанный на то, чтобы все играющие каждой команды поместились в нем свободно. Клетка - это тоже круг, начерченный рядом с логовом, предназначенный для вероятных пленников. В центре площадки прочерчена лилия - это граница между логовами, находящаяся на равном расстоянии от каждого из них. Команда, получившая по жребию право начать игру, поет:

Белый лютый,
Серый лютый,
Кого вы у нас хотите
Разозлить?

Имя назовите!

Другая команда отвечает:

Нужен нам самый храбрый, храбрый,
Тот, кто врагов в бою победил,
Тот, кто в походы ходил,
Тот, кто в стремях вставал,
Злому волшебнику рога отрубал.

Белый лютый

При белой луне,

Серый лютый

При бледной луне.

До орды добежит,

К нам от вас самый смелый

...(имя выбранного) прибежит.

Тот, на кого выпал выбор соперников, выбегает из своего логова под восторженные возгласы своих товарищей. В это время та команда, которая приглашает волка, становится в шеренгу, держа перед собой раскрытые ладони. Храбрый волк бежит вдоль строя и, выбрав того, кого он считает слабее себя, т. е. уверен, что он не сможет догнать самого волка, ударяет ладонью в ладонь и бежит в сторону своей команды. Игрок, задетый храбрым волком, бежит за ним, стараясь поймать его (коснуться рукой), пока волк не достигнет границы. Если он это сделает, то возвращается в свою команду, ведя за собой храброго волка в качестве пленника. Если же храбрый волк уйдет от преследования и добежит до своего логова, то тот, кого он задел, окажется пленником.

Правила игры. Касаться рукой волка, перешедшего границу, нельзя.

Ястребы и ласточки

В игре участвует неограниченное число играющих. Игроки делятся на две группы, становятся в два ряда спиной друг к другу. В одном ряду будут ястребы, во втором - ласточки. Одного игрока выбирают ведущим. Он ходит между игроками и говорит слова отрывно: лас - пауза - точка, или яс..., а окончание слова не произносит. Тогда группа, чье название произнесено полностью, разбегается в разные стороны, а игроки неназванной группы догоняют их. Пойманные игроки считаются членами ловящей группы.

Правила игры. Разбегаться и ловить можно только по соответствующему сигналу. Побеждает та команда, в которой к концу игры окажется больше игроков.



Ястребы и ласточки

Белая кость

Участники игры становятся в шеренгу. Ведущий берет белую кость (можно использовать резиновый мяч, деревянный ключ, резные палочки и т. д.) и напевает:

Белая кость - знак счастья, ключ,
Лети до луны,
До белых снежных вершин!
Находчив и счастлив тот,
Кто тебя в миг найдет!

После чего ведущий бросает кость за шеренгу играющих. В этот момент никто не должен оглядываться назад, чтобы не видеть, в какую сторону летит кость. Когда кость упадет, ведущий объявляет:

Ищите кость -
Найдете счастье скорей!
А найдет его тот,
Сто быстрее и ловчей!

Цель действий - быстро найти кость и незаметно для остальных принести ее ведущему. Если дети заметят ее, они преследуют игрока и, слегка ударив по плечу, отбирают кость, затем тоже бегут к ведущему. Для того чтобы быть незаметным и без препятствий донести кость до ведущего, можно проявить хитрость, находчивость. Иной игрок под предлогом того, что он не может найти кость, идет к ведущему шагом, отвлекает внимание соперников различными способами (например, громко говорит, указывая на другого, и утверждает, что кость якобы у него и т. д.). Если игрок нашел кость, т. е. оказался счастливым, то вся группа или один из группы исполняют его желание: поют, читают стихи, подражают голосам животных.

Правила игры. Осаленный, преследуемый игроком, обязан сразу же передать белую кость. Оглядываться во время полета кости нельзя. Искать ее разрешается только после сигнала ведущего. Тот, кто нарушает правила игры, несет наказание по велению победителя.



Белая кость

Платок с узелком

Водящий дает одному из участников завязанный в узел платок. Участники становятся в круг вокруг водящего. По команде водящего «Раз, два, три!» все участники разбегаются. Водящий должен догнать игрока с платком, коснуться его плеча и взять платок. В момент преследования игрок с платком может передать его товарищу, тот - следующему и т. д. Если водящий поймает игрока с платком, тот должен исполнить любое его желание: спеть песню, прочитать стихотворение и т. д. После этого он становится водящим.

Правила игры. Игра начинается по сигналу водящего. Отдавать и передавать платок надо быстро, в беге. Нельзя отказываться от исполнения желания.

Цыплята

Игроки распределяются на три группы. В каждой группе - наседка и ее цыплята. Выбранные считалкой три коршуна должны коснуться ладонями цыплят, после чего те выбывают из игры. Наседка защищает своих цыплят. Она не нападает на

коршунов, но если при их нападении наседка, защищая своих цыплят, коснется руками коршунов, то они выходят из игры.

Три группы цыплят двигаются цепочками, держась друг за друга и за наседку, которая возглавляет цепь. Цыплята поют:

Дружно держимся за друга,
Здесь, в колонне: друг - подруга!
Мы все смелые ребята,
Развеселые цыплята!
Нам не страшен хищный коршун.
С нами наша мать!
Мы идем с ней погулять,
Чудеса повидать!

При этом наседки делают различные повороты, ведя за собой цыплят. Если в этот момент цепь разрывается, на отстающих игроков нападают коршуны. Цыплята стараются опять выстроиться в цепь.

Правила игры. Наседка касается коршуна только в момент его нападения. Коршун ловит лишь оторвавшихся от наседки цыплят.



Цыплята

Есть идея!

Играющие становятся по кругу и выбирают ведущего. У него в руках тубетейка. Он обходит ребят, произнося следующие слова: «Есть идея («Такия тастамак»)! Не спеша начинаем игру: садимся кругом».

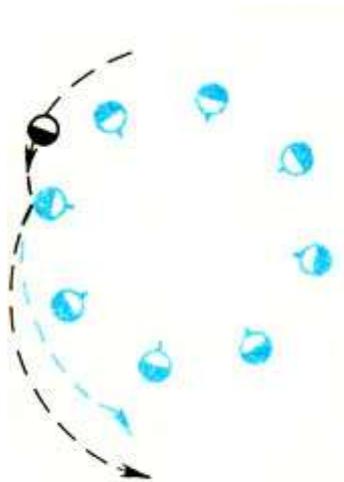
После этих слов дети садятся, ведущий продолжает: «Потихоньку, неторопливо обойду я вас. В это время незаметно тюбетейку подложу кому-нибудь. Если не заметишь ее, тебя я ею же и побью. И тебе придется начать игру».

Произнося эти слова, ведущий сначала незаметно подкладывает сзади кому-нибудь на пол тюбетейку. По окончании текста дети ищут руками вокруг себя тюбетейку; тот, у кого за спиной она оказывается, догоняет ведущего и надевает ему на голову тюбетейку. Если играющий не догонит ведущего, то ведущий должен тюбетейкой потихоньку шлепнуть игрока, догоняя его. Так они обегают один круг.

Правила игры. Во время игры нельзя оглядываться и подсматривать. Игрок с тюбетейкой догоняет ведущего по кругу только до своего места.



Есть идея!



Есть идея!

Список литературы

1. «Закон Республики Узбекистан о физической культуре и спорте». Ташкент, 2015.
2. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Ташкент: УзГосИФК, 2005. С. 260.
3. Каримов И.А. Постановление Президента Республики Узбекистан «О государственной программе». «Год гармонично развитого поколения» / Газета «Народное слово». № 19,
4. Усмонхаджаев К. Мелиев «Подвижные игры» 2000 г.
5. А.Ш.Косимов «Подвижные игры, методика проведения» 1983 г.
6. Былеева Л.В Коротков И.М «Подвижные игры» 1982 г.
7. Лысова В.Я Яковлева Т.С. Зацепина М.Б. «Спортивные праздники для дошкольников» А. 1999г.
8. Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры» М. 1984г.
9. Фатеева Л.П. «300 подвижных игр для младших школьников» Я. 1998 г.
10. Коротков И.М. «Подвижные игры для детей» М. 1987 г.
11. Коротков И.М. «Подвижные игры в занятиях спортом» М. 1992 г.
12. Геллер Е.М. «Игры на переменах для школьников 1-8 класс» М. 1985 г.

ТЕСТЫ

1. Время празднования Игры Олимпиады ?
 - а. Зависит от решения МОК.
 - б. В течение первого года празднуемой Олимпиады.
 - в. В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
 - г. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.
2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в ...
 - а. 1923 г.
 - б. 1924 г.
 - в. 1925 г.
 - г. 1926 г.
3. В зимних Олимпийских играх спортсмены СССР дебютировали в...
 - а. 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).
 - б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).
 - в. 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо (Италия).
 - г. 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).
4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем ...
 - а. Пьера де Кубертена.
 - б. Людвига Гутмана.
 - в. Алексея Бутовского.
 - г. Жака Рогге.
5. Не является олимпийским видом спорта ...
 - а. Бадминтон.
 - б. Конный спорт.
 - в. Регби.
 - г. Тейквондо.
6. Больше число побед на ЧМ по футболу имеет ...
 - а. Аргентина.
 - б. Бразилия.
 - в. Германия.
 - г. Италия.

7. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в ...

а. Легкой атлетике.

б. Теннисе.

в. Лыжных гонках.

г. Биатлоне.

8. Под физическим развитием понимается...

а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

9. Какого средства физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует:

а. Физическое упражнение.

б. Гигиенические средства.

в. Фармакологические средства.

г. Природные факторы.

10. Какой метод не входит в состав специфических методов физического воспитания?

а. Соревновательный.

б. Словесный.

в. Игровой.

г. Метод строго регламентированного упражнения.

11. ... - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.

а. Физическое упражнение.

б. Спортивный результат.

в. Двигательное умение.

г. Двигательный навык.

12. Назовите основные виды подготовки спортсмена:
физическая, ..., техническая,
тактическая.
- а. Психологическая.
 - б. Валеологическая.
 - в. Медицинская.
 - г. Психофизиологическая.
13. Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?
- а.. Временные характеристики - длительность движения и темп.
 - б. Пространственно-временные характеристики - скорость и ускорение.
 - в. Эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение).
 - г. Динамические характеристики - сила тяги мышц, силы упругого сопротивления, сила тяжести и др.
14. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками
- а.. Углекислого газа.
 - б. Молочной и пировиноградной кислот.
 - в. Кислорода.
 - г. Азота.
15. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?
- а. Объем.
 - б. Продолжительность.
 - в. Интенсивность.
 - г. Величина.
16. ... – это постепенный переход физиологических функций в начале мышечной деятельности на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных двигательных действий.
- а. Включение.
 - б. Вработывание.
 - в. Переключение.
 - г. адаптация.
17. Сложнокоординационный вид спорта:

- а. Керлинг.
 - б. Серфинг.
 - в. Бобслей.
 - г. Слалом.
18. Ациклический вид спорта:
- а. Спортивная ходьба.
 - б. Бег.
 - в. Метание.
 - г. Гребля.
19. Циклический вид спорта:
- а. Фехтование.
 - б. Стрельба.
 - в. Гандбол.
 - г. Конькобежный спорт.
20. Укажите, какое количество часов в учебный год отводится на изучение учебного предмета «физическая культура» (при 2 часах в неделю)
- а. 102 часа.
 - б. 72 часа.
 - в. 24 часа.
 - г. 68 часов.
21. - это очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.
22. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ...
23. Повышенная двигательная мышечная активность; - это ...
24. Положение занимающегося с выставленной и согнутой опорной ногой, другая – прямая, туловище вертикально называется...
25. Боковое искривление позвоночника – это ...
26. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, контролирующего или не контролирующего мяч ...
27. ... - это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.

28. Вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси называется ...
29. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ...
30. Состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей называется ...

Тест по физической культуре по теме "Легкая атлетика".

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) Гимнастику
- б) легкую атлетику
- в) тяжелую атлетику

2. Кросс - это:

- а) бег по искусственной дорожке стадиона
- б) бег с ускорением
- в) бег по пересеченной местности
- г) бег с барьерами

3. К видам легкой атлетики не относятся:

- а) прыжки в длину
- б) спортивная ходьба
- в) прыжки с шестом
- г) прыжки через гимнастического коня

4. Какие беговые дистанции не входят в программу

Олимпийских игр?

- а) 200м, 100м
- б) 400м, 800м
- в) 1,500м, 3000м
- г) 500м, 1000м

5. Какая из дистанций является спринтерской?

- а) 800 м
- б) 1500 м
- в) 100 м
- г) 500 м

6. Чем измеряется длина разбега?

- а) рулеткой
- б) "на глазок"

в) беговым шагом

г) ступнями

7. Стипель-чез - это вид бега, который проводится:

а) в естественных условиях

б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами

в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

г) по улицам города

8. В каком году возникла легкая атлетика в Узбекистана?

а) в 1912 году

б) в 1888 году

в) в 1896 году

г) в 1900 году

9. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

а) 125 см

б) 100 см

в) 90 см

г) 105 см

10. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от ...

а) максимальной скорости разбега и отталкивания

б) способа прыжка

в) быстрого выноса маховой ноги

11. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от

...

а) способа прыжка

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна

в) координации движений прыгуна

12. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит ...

а) бег на короткие дистанции

б) бег на средние дистанции

в) бег на длинные дистанции

13. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

а) по частоте дыхания

б) по частоте сердечных сокращений

в) по снижению скорости бега

г) по самочувствию

14. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

а) экономии сил

б) улучшению спортивного результата

в) травмам

15. Сопоставить:

1) стипль-чез

а) бег на короткую дистанцию

2) стайерский бег

б) бег на длинные дистанции

3) спринт

в) бег по беговой дорожке с барьерами

и ямой с водой

4) фосбери-флоп

г) способ прыжка в высоту

Тесты по теме «Гимнастика»

1. Гимнастика - ЭТО...

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

2. Методы — это.....

А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. Классификация видов гимнастики.

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

- А) Борьба
- Б) Система
- В) Гимнастика
- Г) Технология

6. Выбери пропущенное слово?гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

- А) Французская
- Б) Железная
- В) Женская
- Г) Мужская

7. Атлетическая гимнастика — это

- А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- В) Прекрасное средство развития ловкости
- Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

- А) Художественная гимнастика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Спортивная гимнастика

9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

- А) Легкая атлетика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Плавание
- Г) Спортивная гимнастика

10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

- А) Спортивная аэробика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Волейбол
- Г) Легкая атлетика

11. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

- А) страшного познания и удара в лоб
- Б) познания и практической деятельности
- В) познания и умственной деятельности
- Г) познания и быть терпеливым

12. Выбери пропущенный текст? Методика преподавания гимнастики является частью, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

- А) методики нравственного воспитания
- Б) спортивной одежды
- В) методики физического воспитания
- Г) утренней гимнастики

13. Выбери пропущенный текст? Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также и др.

А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники

Б) столовой, кухни, ножа, вилки

В) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

14. История гимнастики — это...

А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей

Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры

В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

15. Гимнастическая терминология — это...

А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

16. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...

А) Формулой

Б) Термином

В) Снарядом

17. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

А)формированность, развитие, совершенствование

Б)краткость, точность, доступность

В) признательность, отрицательность

18. Выбери способы образования терминов.

А) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

Б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

19. Выбери способы образования терминов.

А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

20. Выбери способы образования терминов.

А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

21. Выбери способы образования терминов.

А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

22. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...

А) условную и знаковую

Б) простую и сложную

В) очень простую и очень сложную

Г) моделирующую и программную

23. Расшифруйте смешанную запись и.п.

А) индивидуальный предприниматель

Б) идеальный прыгун

В) исходное положение

Г) индекс Пинье

24. Расшифруйте смешанную запись о.с.

А) основной стиль

Б) очень серьезный

В) очень сильный

Г) основная стойка

25. Расшифруйте смешанную запись в/ж и н/ж.

А) вьетнамская жаба, вьетнамский жук

Б) верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев

В) верхний желудок, нижний желудок

26. Выбери пропущенное слово? Графическая запись представляет собой в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

А) положение

Б) графику

В) изображение

Г) идеал

27. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

А) 1.Исходное положение.2.Название упражнения.
3.Содержание упражнения

Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение.
3.Содержание упражнения

В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

28. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, сотрясение мозга и др.

А) рвоты, удары, улыбка, радость

Б) обрывание волос, облысение, головокружение

В) обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы

29. Выбери пропущенный текст? Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе

- Б) умывания и баньки
- В) химических разработок
- Г) прогулки

30. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

- А) страховкой
- Б) вниманием
- В) опасностью
- Г) объяснением

31. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...

- А) Жизненным фактором
- Б) Спортивной метрологией
- В) Врачебным контролем
- Г) Физиологие

32. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.

- А) Внимание
- Б) Дисциплина
- В) Самоконтроль
- Г) Поведение

33. Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так

взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.

- А) Самоконтроль
- Б) Неуклонность
- В) Дисциплинированность
- Г) Хулиганство

34. Выбери пропущенный текст?

Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение

- А) техники
- Б) движения
- В) упражнения
- Г) тактики

35. Это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

- А) Техника гимнастического упражнения
- Б) Техника двигательных действий

36. Выбери пропущенный текст? представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи

- А) Техника владения двигательного действия
- Б) Техника исполнения гимнастического упражнения

37. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, дейс

твующих на тело гимнаста, равна нулю их называют...

- А) Статическими

- Б) Двигательными
- В) Скоростными
- Г) Ускоренными

38. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют...

- Быстрыми
- А) Динамическими
 - Б) Ускоренными
 - В) Взрывными

39. Методика – это...

- А) Совокупность упражнений и дозировок
- Б) Совокупность двигательных действий и физических качеств
- В) Совокупность элементов и снарядов
- Г) Совокупность средств и методов

40. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.

- А) Навык
- Б) Умение
- В) Ощущение
- Г) Чувства

Теоретический тест. Футбол.

1. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола? (В 1863 г., в Англии.)
2. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч? (Три человека – судья и два судьи на линии.)
3. Какова окружность футбольного мяча? (68 – 71 см.)
4. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе? (Только на своей половине поля.)
5. Каков радиус центрального круга футбольного поля? (9 м.)

6. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? (1 м.)
7. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (Да.)
8. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту? (Желтая – предупреждение, красная – удаление.)
9. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (Нет.)
10. В чем отличие штрафного удара от свободного? (При штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном не засчитывается.)
11. Каково решение судьи, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии? (Повторить вбрасывание с того же места игроком команды соперников.)
12. Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага? (Нет.)
13. В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе? (В сторону поля соперников.)
14. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность? (Мяч заменятся, а игра возобновляется «спорным мячом» в том месте, где «вышел из строя» прежний мяч.)
15. Какое наказание получает футболист, умышленно нарушающий правила 9м при выполнении штрафных и свободных ударов? (Предупреждение, а при повторном нарушении – удаление с поля.)
16. Засчитывается ли мяч, забитый непосредственно с удара от ворот? (Нет.)
17. Что означает поднятая вверх рука судьи? (Свободный удар.)
18. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки? (Время всей игры или её половины истекло.)
19. Какое решение принимает судья, если вратарь, держа мяч в руках, сделает в своей штрафной площади более 4 шагов? (Назначается свободный удар, который производится игроком команды соперников с места нарушения.)
20. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю? (Повторяется удар от ворот.)

21. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой? (Назначается 11-метровый удар.)

22. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (при этом мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? (Нет.)

Какое решение принимает судья в этом случае? (Назначается штрафной удар в сторону команды, пробившей 11-метровый)

23. Должен ли судья остановить игру, если мяч попадет в него и вновь отскакивает в поле (Нет.)

24. Засчитывается ли мяч, брошенный в ворота непосредственно из-за боковой линии? (Нет.)

25. Какое решение принимает судья, если мяч брошен из-за боковой линии: а) в ворота соперников; б) в свои ворота? (а) удар от ворот; (б) назначается угловой удар.

26. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч назад, т.е. в сторону своих ворот? (Начальный удар повторяется.)

27. Кто из выдающихся спортсменов был капитаном сборной команды СССР по футболу и капитаном сборной команды СССР по хоккею? (Заслуженный мастер спорта В.М.Бобров.)

28. В каких городах состоялись предварительные и финальные игры футбольного турнира XXII Олимпийских игр? (Предварительные – в Москве, Киеве, Ленинграде, Минске; финальные – в Москве.)

29. Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевывали звание чемпионов? (В 1956г., на XVI Олимпийских играх в Мельбурне.)

30. Кто автор известного футбольного марша? (Композитор М.Блантер.)

31. В каком году впервые стали проводиться розыгрыши Кубка СССР по футболу и кто стал его первым обладателем? (В 1936г.; команда «Локомотив», Москва.)

32. В каком году впервые стали проводиться чемпионаты страны по футболу среди клубных команд? Кто стал первым чемпионом? (В 1936г., «Динамо», Москва.)

33. В каком году и где состоялся I чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1977г., в Тунисе.)

34. Какая команда стала победителем I чемпионата мира среди юниоров? (Сборная СССР.)

35. В каком году и где состоялся II чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1979г., в Японии.)

36. Какая команда стала победителем II чемпионата мира среди юниоров? (Сборная Аргентины.)

37. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»? (Лев Яшин и Олег Блохин.)

Тестовые задания: Волейбол

1. «Изобретатель» волейбола:

- 1) Вильям Морган
- 2) Джеймс Нейсмит
- 3) Дейл Карнеги
- 4) Милон Афинский

2. Каким должен быть вес волейбольного мяча перед началом игры?

- 1) 350 ± 20 г
- 2) 290 ± 10 г
- 3) 600 ± 40 г
- 4) 270 ± 10 г

3. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6
- 2) 8
- 3) 4
- 4) 12

4. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
- 2) до счета 15 очков
- 3) до счета 17 очков
- 4) неограниченный счет

5. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией
- 2) с любого места за лицевой линией
- 3) с любого места на площадке
- 4) с центральной линии на площадке

6. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек.
- 2) 6 сек.
- 3) 10 сек.
- 4) 5 сек.

7. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно только в прыжке
- 4) нельзя подавать в прыжке

8. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
- 2) 4 касания
- 3) 5 касания
- 4) неограниченное количество касаний

9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) нельзя, при проведении подачи
- 4) можно при проведении подачи

10. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки
- 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки

11. Каким должен быть размер окружности волейбольного мяча.

- 1) 65 ± 1 см
- 2) 82 ± 2 см
- 3) 75 ± 5 см
- 4) 48 ± 2 см

12. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно только время атаки соперника

4) нельзя только во время атаки соперника

13. Можно ли касаться сетки во время игры?

1) нельзя

2) можно

3) можно, но только во время защитных действий

4) можно, но только во время атакующих действий

13. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?

1) можно

2) нельзя

3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки

4) нельзя при приеме подачи соперника

14. В каком году был изобретен волейбол?

1) 1861г.

2) 324г. до н.э.

3) 1204г.

4) 1895г.

Тематические тесты. Баскетбол.

1. На атаку в баскетболе даётся:

а) 22 секунды б) 24 секунд. в) 30 секунды. г) 26 секунд

2. Сколько секунд даётся баскетбольной команде для выхода с мячом из своей зоны на сторону соперника?

а) 10 секунд. б) 8 секунд. в) 12 секунд. г) 15 секунд.

3. В баскетболе, при ничейном счете в основное время, судья назначает овертайм продолжительностью...

а) 8 минут; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут

4. Номера игроков в баскетболе начинаются с ... номера:

а) 1 б) 3 в) 7 г) 4

5. Максимальное количество персональных замечаний у игрока в баскетболе:

а) 4 б) 5 в) 6 г) 3

6. На штрафной бросок даётся:

а) 6 секунд б) 5 секунд в) 4 секунды г) 8 секунд

7. Расстояние от пола до баскетбольной корзины:

а) 400 см. б) 315 см. в) 310 см. г) 305 см.

8. Каждая четверть игры баскетбол длится по ... минут "чистого" времени:

а) 15 б) 12 в) 10 г) 20

9. Штаб квартира ФИБА находится в городе

а) Женева б) Лондон в) Цюрих г) Париж

10. В баскетболе на игровой площадке находится по игроков от каждой команды.

а) 6 б) 4 в) 5 г) 7

11. Точное попадание в корзину со штрафной линии оценивается в очко:

а) 1 б) 2 в) 1,5 г) 3

12. В состав баскетбольной команды обычно входят человек.

а) 11 б) 12 в) 10 г) 14

13. Намеренный удар мяча кулаком или ногой в игре баскетбол -

а) не нарушение правил б) нарушение правил

в) серьезное нарушение правил г) обычное нарушение правил

14. В 19.... году прошел конгресс ФИБА, на котором и были приняты самые первые международные правила баскетбола.

а) 1933 году б) 1932 году в) 1930 году г) 1931 году

15. В баскетболе дают 3 очка за точный бросок с расстояния метров см и более.

а) 6 метров 25 см б) 5 метров 90 см в) 6 метров 15 см г) 6 метров 05 см

16. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть

..... метров в длину и метров в ширину.

а) 27 м. длина 12 м. ширина б) 28 м. длина 15 м. ширина

в) 24 м. длина 11 м. ширина г) 30 м. длина 16 м. ширина

17. Игроку в баскетболе разрешается делать только с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

а) 2 шага б) 1 шаг в) 3 шага г) 4 шага

18. Каждая баскетбольная команда имеет право на в каждой четверти

а) на 1 тайм-аут б) на 4 тайм-аута в) на 3 тайм-аута г) на 2 тайм-аута

19. С года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди мужчин.

а) С 1950 б) С 1955 в) С 1951 г) С 1952

20. С года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди женщин

а) С 1957 б) С 1953 в) С 1958 г) С 1960

ОГЛАВЛЕНИЯ

Введение.....	3
Модуль 1. Основы общей и специальной физической	
подготовки.....	6
1.1. Понятия общей и специальной физической подготовки.....	6
1.2. Средства спортивной подготовки.....	10
1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими	
упражнениями.....	11
1.4. Особенности самостоятельных занятий женщин	19
1.5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	
и спортом.....	21
1.6. Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем	
физических упражнений.....	38
1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	46
1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности	
бакалавра	58
Модуль 2. Легкая атлетика.....	63
2.1. Основы обучения в легкой атлетике	63
2.2. «Основы техники спортивной ходьбы и бега».....	70
2.3. Основы техники прыжков	78
2.4. Основы техники метаний	83
2.5. Организация и проведение соревнований по легкой	
атлетике	91
2.6. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами	117
Модуль 3. Гимнастика	129
3.1. Виды гимнастики и ее методические особенности.....	129
3.2. Виды гимнастики	130
3.3. Гимнастическая терминология.	131
3.4. Строевые упражнения.....	140
3.5. Общеразвивающие упражнения	152
3.6. Травматизм на уроках гимнастики	157
3.7. Техника гимнастических упражнений	160
Модуль 4. Спортивная игра.....	217
4.1. Футбол	217
4.2. Основы технической подготовки в волейболе	232
4.3. Баскетбол. Баскетбол техника нападения.....	239

Модуль 5. Подвижные игры в уроках физической культуры	274
Тесты.....	286

Жахонгир Жураевич Мурадов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Muharrir:

G`. Murodov

Texnik muharrir:

G. Samiyeva

Musahhih:

A. Qalandarov

Sahifalovchi:

M. Ortiqova

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 14.12.2020. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog`ozi. Bosma tobog`i 19,5. Adadi 100. Buyurtma №199.

Buxoro viloyat Matbuot va axborot boshqarmasi
“Durdona” nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko`chasi, 11-uy.
Bahosi kelishilgan narxda.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko`chasi, 11-uy.
Tel.: 0(365) 221-26-45