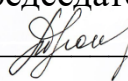


Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Пермский филиал)

ОДОБРЕНО
на заседании НМС
Протокол № 1 от «26» октября 2025г.
Председатель, к.п.н.
 Е.А. Шистерова

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК ОГСД
Протокол № 11 от «25» июня 2025г.
Председатель ПЦК, к.п.н.
 М.Л. Катаева

Методические рекомендации

для самостоятельной работы по дисциплине
«Физическая культура» 1 курса
для специальности
40.02.04 Юриспруденция

Пермь, 2025

1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и составленные из этих видов многоборья. Древнегреческое слово «атлетика» в переводе на русский язык - борьба, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически хорошо развитых, сильных людей.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях способствует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило широкое включение их в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировок по различным видам спорта, занятия физической культурой людей старшего возраста.

1.1. Краткая историческая справка

В процессе развития человека возникли и усовершенствовались движения ходьбы, бега, прыжков и метаний, что было жизненно необходимо в борьбе за существование. Эти естественные движения использовались в быту и играх, на охоте и в войнах. Легкоатлетические упражнения с целью физической подготовки, а также в виде соревнований проводились еще в глубокой древности. Но история легкой атлетики, как принято считать, ведет свое начало с соревнований в беге на Олимпийских играх античности (776 г. до нашей эры).

Считается, что начало истории современной легкой атлетики положили соревнования в беге на дистанции около 2 км учащихся колледжа в городе Регби в 1837 году, после чего такие соревнования стали проводиться и в других учебных заведениях Англии. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а с 1851 года - прыжки в длину и высоту с разбега. В 1864 году между университетами Кембриджа и Оксфорда были проведены первые

соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными. В 1865 году был основан лондонский атлетический тур.

В США атлетический клуб был организован в Нью-Йорке в 1868 году, Студенческий спортивный союз - в 1875 году, затем легкая атлетика достигла широкого распространения в американских университетах. Это обеспечило в последующие годы (до 1952 года) ведущее положение американских легкоатлетов в мире. В 1880-1890 годах любительские легкоатлетические ассоциации были созданы уже во многих странах мира.

Широкое развитие современной легкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр в 1896 году, в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей была отведена ведущая роль. И сегодня Олимпийские игры - мощный стимул для развития спорта, и, в частности, легкой атлетики, во всем мире.

В 1912 году была образована Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ) - орган, руководящий развитием легкой атлетики и проведением соревнований. Этот орган состоит из совета ИААФ и комитетов: технического (по правилам и рекордам), медицинского, по спортивной ходьбе, проведению кроссов и женской легкой атлетике. В настоящее время членами ИААФ являются национальные федерации легкой атлетики почти 200 стран.

Для руководства развитием легкой атлетики в странах Европы и регулирования календаря европейских соревнований, их проведения была создана в 1967 году Европейская атлетическая ассоциация (ЕАА), которая объединяет 32 страны.

Возникновение легкой атлетики в России связано с организацией в 1888 году спортивного кружка в Тярлеве, близ Петербурга.

В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство России по легкой атлетике было проведено в 1908 году. В нем приняло участие около 50 спортсменов.

В 1911 году создается Всероссийский союз любителей легкой атлетики, объединявший около 20 спортивных лиг Петербурга, Москвы, Киева, Риги и других городов. В 1912 г. русские легкоатлеты (47 человек) впервые участвовали в Олимпийских играх в Стокгольме. Из-за слабой подготовленности спортсменов и плохой организации соревнований выступление русских легкоатлетов было неудачным: никто из них не занял призового места.

Значительное развитие легкая атлетика как массовый вид спорта получила после Октябрьской революции. В 1922 г. в Москве впервые проведено первенство РСФСР по легкой атлетике.

Первые международные соревнования советских легкоатлетов состоялись в 1923 г., где они встретились со спортсменами Рабочего спортивного союза Финляндии.

Развитию легкой атлетики в нашей стране в большой мере способствовало введение в 1931 г. Всесоюзного комплекса ГТО (готов к труду и обороне), в котором широко представлены основные виды легкой атлетики. В связи с этим

значительно увеличилась массовость занимающихся легкой атлетикой и расширилась сеть спортивных сооружений. Выдающиеся легкоатлеты братья С. и Г. Знаменские, Ф. Ванин, А. Пугачевский, Е. Васильева, Т. Быкова и другие начинали свой спортивный путь с подготовки и сдачи нормативов комплекса ГТО.

В 1934-1935 гг. начали создаваться детские спортивные школы (ДСШ) в Москве, Ленинграде, Киеве, Тбилиси, Ростове-на-Дону, Харькове, Горьком, Ташкенте и других городах. В 1936 г. по инициативе заслуженного мастера спорта СССР В.И. Алексеева в Ленинграде была создана ныне широко известная специализированная школа по легкой атлетике. В 1935-1937 гг. появились детские спортивные организации «Юный динамовец», «Юный спартаковец», «Юный локомотивец». В последующие годы происходило дальнейшее совершенствование форм и методов детского и юношеского спортивного движения. 1934 год в истории физкультурного движения отмечен выдающимся событием. Постановлением ЦИК СССР учреждено почетное звание «Заслуженный мастер спорта». Первыми удостоились этого звания выдающиеся легкоатлеты М. Шаманова, А. Демин, А. Максун. За период 1935-1986 гг. этого высоко звания удостоено 400 легкоатлетов. Развитие спорта и, как следствие, системы спортивных соревнований создали условия для введения в 1935 г. - Классификации физкультурников СССР.

В 1941 г. была введена Единая всесоюзная спортивная классификация, которая в связи с начавшейся Великой Отечественной войной, естественно, не могла получить широкого применения. Классификация предусматривала три разряда и звание мастера спорта.

В 1949 г. она была пересмотрена. В дальнейшем, начиная с 1949 г., спортивная классификация корректируется на каждый очередной четырехлетний цикл. В 1965 г. были введены новые спортивные звания: «Мастер спорта СССР международного класса», «Кандидат в мастера спорта СССР».

В 1952 г. советские спортсмены впервые участвовали в Олимпийских играх. Дебют был успешным. Н. Ромашкова (диск), Г. Зыбина (ядро) стали чемпионами Игр, а М. Голубничая (барьерный бег), А. Чудина (прыжок в длину, копье), Л. Щербаков (тройной прыжок), А. Литув (400 м с/б) и В. Казанцев (3000 м с/п) завоевали серебряные медали. Отечественные легкоатлеты - победители Олимпийских Игр 1952-1996 гг. приведены в приложении 1.

Среди победителей Олимпийских игр надо особо отметить тех, кто завоевал по две золотых медали в одних играх: В. Куц (5000, 10000 м), В. Борзов (100 и 200 м), Т. Пресс (ядро, диск), Т. Казанкина (800, 1500 м), В. Маркин (400, 4x400 м), С. Мастеркова (800, 1500 м). Завидное долголетие продемонстрировали, добиваясь побед на нескольких олимпиадах: Н. Ромашкова-Пономарева (диск), В. Голубничий (ходьба), И. Пресс (барьеры, пятиборье), Т. Пресс (ядро, диск), Ю. Седых (молот), В. Санеев (тройной прыжок). Причем В. Санеев, выступая на четырех олимпиадах, завоевал три золотые и одну серебряную медали.

В 1978 г. конгресс ИААФ принял решение проводить в год, предшествующий Олимпийским играм, чемпионаты мира. Таким образом, ведущие атлеты планеты получили возможность ежегодно выступать на соревнованиях самого высокого ранга. В четырехлетнем цикле проводятся следующие соревнования: чемпионат мира (раз в 2 года); Кубок мира (раз в 4 года); континентальные первенства (раз в 4 года); Кубок Европы для мужских и женских команд (раз в 2 года); чемпионаты Мира и Европы среди юниоров (раз в 2 го-да); чемпионаты в закрытых помещениях: Европы – ежегодно, Мира – раз в 2 года; традиционные международные соревнования и матчевые встречи.

1.2. Характеристика легкоатлетических упражнений

Ходьба - обычный способ передвижения человека, замечательное физическое упражнение для людей всех возрастов. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение. В соревнованиях применяется спортивная ходьба - наиболее сложная по технике, но вместе с тем самая эффективная. Скорость ее более чем в 3 раза выше скорости обычной ходьбы. Она требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, а следовательно, больших энергетических затрат. В связи с этим занятия спортивной ходьбой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его внутренние органы и системы, улучшают их работоспособность, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости, воспитывают волевые качества.

Соревнования по ходьбе проводятся на дорожке стадиона и на обычных дорогах (шоссейных, городских, проселочных и т.д.) на дистанции от 3 до 50 км.

Участники соревнования по ходьбе обязаны соблюдать особенности техники ходьбы ни на мгновение не теряя соприкосновения с дорожкой (фаза полета свидетельствует и переходе на бег). За нарушение этого правила судьи снимают спортсмена с соревнований.

Бег - естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), а также в комплекс ГТО. Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, занимающихся в соответствии с их возможностями. Так, например, длительный бег с

небольшой скоростью, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечно-сосудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития силы и быстроты.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретаются умения рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

Из всех видов легкой атлетики бег – наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры.

В легкой атлетике различают бег гладкий (на стадионе), с препятствиями, эстафетный и в естественных условиях (на местности). Гладкий бег проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на определенную дистанцию или на время. Бег до 400 метров включительно проводится по отдельным дорожкам для каждого бегуна. Бег на остальные дистанции проводится по общей дорожке. Время, затраченное на прохождение установленной дистанции, фиксируется секундомером. В часовом и двухчасовом беге продолжительность бега ограничена временем, а результат определяется длиной дистанции (в метрах), пройденной за это время.

Бег с препятствиями имеет две разновидности:

1) барьерный бег, проводимый на беговой дорожке на дистанциях от 50 до 400 м с однотипными препятствиями, расставленными равномерно по дистанции (каждый спортсмен движется по отдельной дорожке);

2) бег на 3000 м с препятствиями (стипель-чез), проводимый по беговой дорожке с прочно установленными барьерами и ямой с водой в одном из секторов стадиона.

Эстафетный бег - командный бег, в котором дистанция разделена на этапы. Цель эстафетного бега - с наибольшей скоростью пронести эстафету от старта до финиша, передавая ее друг другу. Длина этапов может быть одинаковой (короткие и средние дистанции) и разной (смешанные дистанции). Чаще эстафетный бег проводится на дорожке стадиона, реже - по улицам города (кольцевая или звездная).

Бег в естественных условиях по пересеченной местности (кросс) проводится на дистанции до 15 км, а на более длинные дистанции - по дорогам (шоссе и проселочным). Наибольшая дистанция в легкой атлетике - марафонская (42 км 95 м). Проводятся также традиционные пробеги между населенными пунктами, например: Тарасовка - Москва (28 км), Пушкин - Санкт-Петербург (30 км).

Прыжки как способ преодоления препятствий характеризуются кратковременными, но максимальными нервно мышечными усилиями. На занятиях легкоатлетическими прыжками совершенствуется умение владеть

своим телом и концентрировать усилия; развиваются сила, ловкость, смелость. Прыжки - одно из лучших упражнений для укрепления мышц ног, туловища и приобретения так называемой прыгучести, которая необходима не только всем легкоатлетам, но и представителям других видов спорта, особенно баскетболистам, волейболистам, футболистам, штангистам.

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида:

1) через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть возможно выше, - прыжок в высоту и прыжок с шестом;

2) через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть возможно дальше, - прыжок в длину и тройной прыжок. Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Кроме прыжков с разбега в тренировке используются прыжки с места в высоту, длину и тройной.

Метания - упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Результаты измеряются в метрах и сантиметрах. Метания характеризуются кратковременными, но максимальными усилиями не только мышц рук, плечевого пояса, туловища, но и ног. Чтобы далеко метать легкоатлетические снаряды, необходимы высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умение концентрировать свои усилия. Занятия метаниями способствуют не только развитию этих важных качеств, но и гармоничному развитию мускулатуры всего тела.

В зависимости от способа выполнения легкоатлетические метания делятся на три вида:

- 1) броском из-за головы (копье, граната);
- 2) с поворотами (диск, молот);
- 3) толчком (ядро).

Различие способов метаний связано с формой и весом снарядов. Легкие снаряды можно дальше метнуть из-за головы с прямолинейного разбега. Более тяжелые снаряды удобнее метать с поворотами, а такой тяжелый снаряд, как ядро, не имеющий специальной ручки, удобнее толкать.

Многоборья включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Многоборья предъявляют очень высокие требования к занимающимся. Помимо высокого технического мастерства им нужны быстрота спринтера, сила метателя, прыгучесть и ловкость прыгуна, смелость барьериста и шестовика, выносливость бегуна на средние дистанции. А выполнение программы многоборья в целом требует отличной общей выносливости и высокоразвитых волевых качеств.

Занятия многоборьями - отличный путь разностороннего физического развития и для начинающих легкоатлетов. От овладения нормами комплекса ГТО, также построенного по принципу многоборья, молодой спортсмен может перейти к специальной тренировке в легкоатлетических многоборьях. Занятия многоборьями создают хорошую основу и для специальной тренировки в отдельных видах легкой атлетики. Достижения в многоборьях определяются суммой очков, начисляемых по специальным таблицам.

1.3. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике

Спортивная тренировка основывается на общих педагогических принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и других, а также общих принципах тренировки. В то же время тренировочный процесс в легкой атлетике обладает своими особенностями и отличительными чертами.

Характерной чертой тренировочного процесса легкоатлетов является его многообразие. По существу, легкая атлетика, как ни один другой вид спорта, состоит из большого количества разных видов. Принято объединять эти виды на основе естественной двигательной деятельности человека, то есть ходьба, бега, прыжки и бросание предметов. Однако по специфике тренировочного процесса, направленного на преимущественное развитие ведущих в той или иной группе видов легкой атлетики физических качеств, принято следующее деление:

- 1) скоростные виды, характеризующиеся высокой частотой движений при определенной величине усилий (спринтерский и барьерный бег до 400 м);
- 2) скоростно-силовые виды, характеризующиеся кратковременными и мощными усилиями в основной фазе движения (прыжки, метания);
- 3) виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (ходьба, бег на средние и длинные дистанции);
- 4) виды, характеризующиеся комплексным развитием качеств (многоборья).

Тренировочный процесс в этих группах при общих закономерностях его развития имеет тенденцию дальнейшего деления внутри каждой из групп по задачам, этапам подготовки, средствам и методам.

Все это говорит о многообразии тренировочного процесса в легкой атлетике, с одной стороны, объединенного общими закономерностями спортивной тренировки, с другой - имеющего глубокую специфику развития.

Легкая атлетика относится к группе видов спорта, достижения в которых выявляются через одну избранную форму техники, имеющую постоянный состав и структуру движений. Стабильность этой техники обусловлена относительным постоянством внешних условий, строго определенных правилами соревнований. Внешние условия могут лишь несколько изменяться под влиянием метеорологических факторов (дождь, ветер, солнце) и отчасти состава покрытия.

По особенностям режима двигательной деятельности виды легкой атлетики можно разделить на две группы:

1. Виды, техника которых направлена на умение развивать напряжение мышц максимальной мощности в определенной координации в соответствии с двигательными задачами. В этом проявляется специфическая техника движений, обеспечивающая наиболее рациональное использование внешних и внутренних сил (спринтерский, барьерный бег, прыжки, метания).

2. Виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости при оптимальных условиях интенсивности. Техника этих видов направлена на экономный расход физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий (ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции).

При большом многообразии видов легкой атлетики имеется существенная разница в степени зависимости спортивного результата от физической или технической подготовленности спортсмена. При постоянной форме техники достижение спортивного результата в легкой атлетике зависит от гармонического сочетания техники и физической подготовки, но при ведущей роли последней.

Тренировочный процесс в легкой атлетике имеет в основном двух цикличное построение, хотя некоторые спортсмены еще строят свою тренировку как один цикл в году (ходьба, бег на длинные дистанции, некоторые виды метаний), но такие формы уже являются частными отклонениями от обычного двух цикличного построения – из-за травмы, болезни, учебы и т.п.

В настоящее время почти во всех видах легкой атлетики спортсмены участвуют в зимних соревнованиях. В основном годовая подготовка делится на два цикла - осенне-зимний и весенне-летний.

Основная организационная форма тренировочного процесса легкоатлетов - групповое или индивидуальное тренировочное занятие, имеющее продолжительность, соответствующую избранному виду легкой атлетики. Основные занятия могут дополняться ежедневной утренней тренировкой, обычно с малой нагрузкой, а также домашними заданиями в другое время дня. Помимо легкоатлетических тренировочных уроков легкоатлеты проводят занятия в виде кроссов, ходьбы, бега на лыжах, игры в баскетбол и др.

Во всех формах занятий необходимо соблюдать важное правило: начинать занятие постепенно (разминка), затем проводить основную работу (основная часть занятия кривая нагрузки всегда более высокая и может быть различной в зависимости от вида упражнения, характера его и т.д.) и в заключение занятия снижать нагрузку (заключительная часть). Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия. Вся подготовка должна развертываться как управляемая система. При этом управление — это многогранный процесс, который включает в себя следующие взаимосвязанные части:

1. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена.
2. Установление цели и продолжительности пути ее достижения.
3. Установление конкретных задач обучения, воспитания повышения функциональных возможностей.
4. Выбор средств подготовки.
5. Контроль и учет тренировочных и соревновательных нагрузок.

Указанные пять частей расположены здесь в последовательности практической реализации, однако в процессе подготовки приходится вновь и вновь

возвращаться к уточнению индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена, к установлению задач, к выбору более эффективных средств и методов.

В целом осуществляется управление процессом разработки программы и ее выполнение. После чего контролируется ее эффективность на основании выбранных тестов.

1.4. Программа физического совершенствования студентов по легкой атлетике

Программа физического совершенствования студентов предусматривает тестирование в спринтерском беге, беге на выносливость и прыжках (приложение 2). Кроме указанных тестов косвенное, но явно выраженное отношение к легкоатлетической подготовке имеют тесты на общефизическую подготовленность: подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания.

Каждый человек обладает некоторыми двигательными возможностями, то есть может выполнить определенное движение за какое-либо время или некоторое количество раз.

Эти возможности (способности) реализуются в разнообразных движениях. Люди наделены двигательными способностями в разной мере, одни - больше, другие - меньше; одни - одними способностями, другие - другими. Так, бегун на короткие дистанции в большей мере должен быть наделен от природы быстротой движений, бегун-марафонец - выносливостью.

Следует сразу отметить, что существует тесная взаимосвязь между результатами всех тестов. Так улучшение результата в прыжках в длину с места или разбега напрямую связано с результатами в беге на время.

Однако, учитывая специфику физической подготовки студентов, следует особое внимание уделять развитию выносливости. Так как именно выносливость как способность человека противостоять утомлению при продолжительной работе является мерилем двигательной работоспособности в повседневной жизни.

Таким образом, программа легкоатлетической подготовки в вузе должна быть сориентирована в первую очередь на выносливость через нормативы в беге на длинную дистанцию. В пользу этого говорит и тот факт, что выполнение нормативов в беге на 2 или 3 км с 95-процентной вероятностью гарантирует и выполнение нормативов в других легкоатлетических видах, как минимум на эту же оценку.

Первой задачей, стоящей перед желающими получить значительные сдвиги в своей физической подготовленности, является регулярность занятий. Для новичков это как минимум 3-4 занятия в неделю. Сами занятия на первых этапах должны быть чрезвычайно просты для выполнения и иметь объективную оценку полученной нагрузки, с тем чтобы занимающийся мог наглядно видеть положительную динамику своей работоспособности. Каждое

занятие состоит из четырех фаз. Разминка (5-7 минут), проводимая для разогревания организма и подготовки мышц и суставов к предстоящей физической нагрузке, включает в себя ходьбу или бег трусцой (2-4 минуты) и на растяжение: наклоны, прогибания и скручивание туловища, полуприседы, махи руками и ногами, разминка голеностопного сустава.

Основная фаза занятия включает в себя непрерывный бег при полном обеспечении организма кислородом, частота сердечных сокращений в первые 6 недель тренировки не должна превышать 150 уд. /мин в конце пробежки.

Важным принципом любой спортивной тренировки является непрерывный рост нагрузки. В предлагаемой для студентов программе это принцип реализуется в следующей схеме. Так как основная нагрузка - этот непрерывный бег, то ее легко оценивать двумя параметрами: скоростью и продолжительностью бега. Шестинедельный цикл для новичков предусматривает в основной фазе занятия в первую неделю 8 минут непрерывного бега, который на каждом последующем занятии должен проходить с более высокой скоростью. Для реализации этого положения необходимо, чтобы занятия проходились (после закрепления достижений предыдущих занятий) пробеганием или с большей скоростью, или несколько большей дистанции. Если занятия проходят на стадионе по измеренному кругу, то в начале недели фиксируется не время 8 минут, а соответствующая ему дистанция и в дальнейшем в каждом занятии ставится задача небольшого улучшения этого результата.

Важнейшим принципом подготовки является доступность предлагаемых требований. В этой связи первая пробежка в недельном цикле должна быть предельно простой для удержания скорости бега, с тем чтобы дальнейшее ее увеличение обеспечивалось не только ростом работоспособности, но и более высокой мобилизацией организма.

Начало следующей тренировочной недели характеризуется увеличением продолжительности пробежки (или соответствующей ей длины дистанции) до 10 минут и снижением скорости бега по сравнению со скоростью бега последней пробежки предыдущей недели до скорости лишь немного превышающей скорость бега в начале предыдущей недели. Каждая последующая неделя тренировки строится по такому же принципу, с увеличением на 2 минуты продолжительности и по своим возможностям скорости бега. Прошедшие такую программу новички, как правило, в состоянии пробегать дистанцию около 4 км в темпе 5 минут на 1 км.

В дальнейшем по такой же схеме происходит повышение беговой нагрузки до 40 минут непрерывного бега, после чего увеличение объема бега в одном занятии в чисто оздоровительных целях уже нецелесообразно. Беговая тренировка характеризуется аэробной направленностью (при полном обеспечении организма кислородом) в течение 30-40 минут 4-5 раз в неделю и является достаточной физической нагрузкой, что способствует:

- активизации обменных процессов;

- улучшению пищеварения;
- уменьшению заболеваемости и обеспечивает устойчивость к стрессам;
- улучшению кровоснабжения головного мозга и, как следствие, повышению умственной работоспособности;
- глубокому и полноценному сну и улучшению восстановления;
- приобретению уверенности в собственных силах и упорства в достижении цели.

После пробежки следует фаза остывания и постепенного снижения активности функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В этой фазе занимающиеся продолжают двигаться в течение 4-5 минут. Как правило, это ходьба с выполнением легких упражнений на растяжение (наклоны, потягивания, закручивание корпуса и т.п.).

Четвертая, последняя фаза занятия направлена на повышение силовых качеств занимающегося и состоит из различных силовых упражнений. Продолжительность этой фазы 10-15 минут. Упражнения подбираются индивидуально в зависимости от стоящих задач. Не следует в одном занятии проделывать большое количество различных упражнений, можно ограничиться 6-8 разновидностями. При этом в одном комплексе должны сочетаться силовые упражнения и упражнения на гибкость. Переходить к другому комплексу упражнений следует только хорошо освоив выбранный первоначально. Как правило на это уходит 2-3 недели регулярных тренировок. Упражнения, используемые легкоатлетами:

- наклоны вперед и назад, вправо и влево;
- круговые движения туловищем;
- отталкивание от дерева, стены или разгибание рук в упоре;
- подтягивание на перекладине в висе стоя или лежа;
- приседания на двух и на одной ноге;
- ходьба в приседе, ходьба с широким выпадом в полуприседе;
- тройные, пятерные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах в среднем темпе;
- имитация бега движениями рук;
- подъем на ступеньку высотой до 50 см;
- поднимание на носках;
- прогибания туловища лежа на животе с руками за головой;
- лежа на спине выполнять переходы из положения лежа в положение сидя и обратно;
- подъемы ног в висе;
- переходы из положения упора присев в положение упор лежа;
- подтягивание на перекладине.

Перечень упражнений может быть значительно продолжен.

Их описание приводится в обширной методической литературе. Нагрузка в каждом упражнении должна быть значительной, что достигается за счет количества повторений и зависит, собственно, от сложности упражнений и от физической подготовленности занимающегося. За начальный ориентир можно взять 5-8 повторений каждого упражнения и в дальнейшем их количество

корректировать. Разумность, чувство меры в сочетании с приобретенным опытом помогут точно регулировать нагрузку.

Тест №1

Вопрос 1

Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в...

Выберите один ответ:

- 1.1956г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
- 2.1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).
- 3.1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);

Вопрос 2

Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска...

Выберите один ответ:

- 1.Нина Ромашкова (Пономарева).
- 2.Нина Думбадзе;
- 3.Елизавета Багрянцева;

Вопрос 3

Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

Выберите один ответ:

- 1.гимнастику;
- 2.легкую атлетику;
- 3.тяжелую атлетику.

Вопрос 4

Длина дистанции марафонского бега равна...

Выберите один ответ:

- 1.32 км 180 м;
- 2.40 км 190 м
- 3.42 км195 м.

Вопрос 5

Какая из дистанций не считается стайерской?

Выберите один ответ:

- 1.5000 м;
- 2.1500 м;
- 3.10000 м.

Вопрос 6

Какая из дистанций считается спринтерской?

Выберите один ответ:

- 1.800 м;

- 2.1500 м;
- 3.100 м.

Вопрос 7

Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего ...

Выберите один ответ:

- 1.углом отталкивания ногой от дорожки;
- 2.наклоном головы.
- 3.работой рук;

Вопрос 8

При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...

Выберите один ответ:

- 1.быстрое выпрямление туловища.
- 2.разноименная работа рук;
- 3.сильное выталкивание ногами;

Вопрос 9

Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...

Выберите один ответ:

- 1.повышению скорости всех движений бегуна;
- 2.более сильному отталкиванию ногами.
- 3.увеличению длины бегового шага;

Вопрос 10

Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

Выберите один ответ:

- 1.способствует выносу бедра вперед-вверх.
- 2.сокращает длину бегового шага;
- 3.увеличивает скорость бега;

Вопрос 11

Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад бег «самоварчиком») приводит к ...

Выберите один ответ:

- 1.незаконченному толчку ногой
- 2.свободной работе рук;
- 3.узкой постановке ступней;

Вопрос 12

Широкая постановка ступней при беге влияет на ...

Выберите один ответ:

- 1.увеличение длины бегового шага.
- 2.снижение скорости бега;
- 3.улучшение спортивного результата;

Вопрос 13

Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от...

Выберите один ответ:

- 1.быстрого выноса маховой ноги.
- 2.способа прыжка;
- 3.максимальной скорости разбега и отталкивания;

Вопрос 14

Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...

Выберите один ответ:

- 1.способа прыжка;
- 2.координации движений прыгуна.
- 3.направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;

Вопрос 15

Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...

Выберите один ответ:

- 1.быстроты;
- 2.выносливости;
- 3.прыгучести;
- 4.координации движений.

Вопрос 16

Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя ...

Выберите один ответ:

- 1.упражнения с отягощениями;
- 2.большое количество общеразвивающих упражнений.
- 3.повторное пробегание коротких отрезков;

Вопрос 17

Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...

Выберите один ответ:

- 1.10 м;
- 2.20 м;
- 3.30 м.

Вопрос 18

Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

Выберите один ответ:

- 1.согревание поврежденного места;
- 2.обращение к врачу.
- 3.наложение тугой повязки;
- 4.наложение холода;

Вопрос 19

Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?

Выберите один ответ:

- 1.метром;
- 2.ступнями;
- 3.беговыми шагами.
- 4.«на глазок»;

Вопрос 20

Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит ...

Выберите один ответ:

- 1.бег на средние дистанции;
- 2.бег на длинные дистанции.
- 3.бег на короткие дистанции;

2. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

2.1. Краткая историческая справка

Впервые спортивный лыжный клуб был организован в Норвегии в 1877 г. Днем рождения лыжного спорта в нашей стране считается 29 декабря 1895 г., когда состоялось торжественное открытие Московского клуба лыжников (МКЛ) и его лыжной станции. Кроме МКЛ в Москве в 1901 году было создано Общество любителей лыжного спорта (ОЛЛС); в 1910 г. - Сокольнический кружок лыжников (СКЛ) и Московское общество горнолыжного и водного спорта (МОГЛ и ВС). В Петербурге лыжный клуб «Полярная звезда» был основан в 1897 г., а в 1909 г. кружок лыжников Политехнического института.

Первый чемпионат России был проведен в 1910 г. в Москве на Ходынском поле на дистанции 30 верст, победителем стал Павел Бычков.

Первые зимние Олимпийские игры (ЗОИ) были проведены в 1924 г. в Шамони (Франция). Параллельно с ними прошел первый чемпионат мира по лыжным

гонкам. Первый самостоятельный ЧМ (второй по счету) прошел в 1925 г. в Иоганнисбаде (Чехословакия).

В 1954 г. наши спортсмены впервые участвовали в XX чемпионате мира по лыжным гонкам, который проходил в городе Фалун (Швеция).

Первыми чемпионами мира стали: В. Кузин - победитель на дистанциях 30 и 50 км, обладатель Королевского кубка и звания «Король лыж»; Л. Козырева - победительница на дистанции 10 км.

В 1956 г. наши спортсмены впервые участвовали в VII зимних Олимпийских играх в Кортина-д'Ампеццо (Италия).

Первыми олимпийскими чемпионами в индивидуальных гонках стали Л. Козырева (1956 г., IV ЗОИ, 10 км) и В. Веденин (1972 г., XI ЗОИ, 30 км).

2.2. Виды лыжного спорта

Олимпийские виды лыжного спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, горные лыжи, фристайл, лыжное двоеборье, сноуборд.

Лыжные гонки. К понятию «равнинные лыжи» относится тренировочная и соревновательная деятельность по лыжным гонкам, физкультурно-массовая и оздоровительная деятельность с использованием равнинных лыж в народно-хозяйственной деятельности в снежных регионах России.

Программа по лыжным гонкам на XVIII ЗОИ (1998 г.):

женщины: 5 км, 10 км (комбинация с дистанцией 5 км), 15 км, 30 км, эстафета 4x5 км;

мужчины: 10 км, 15 км (комбинация с дистанцией 10 км), 30 км, 50 км, эстафета 4x10 км.

Стили, которыми лыжники проходили различные соревновательные дистанции на XVIII ЗОИ (1998 г.):

классический стиль: 5 км и 30 км у женщин, 10 км и 50 км у мужчин, а также I и II этапы женской и мужской эстафеты;

свободный стиль: 10 км (в комбинации) и 15 км у женщин, 10 км и 50 км (в комбинации) и 15 км у женщин, 15 км (в комбинации) и 30 км у мужчин, а также III и IV этапы женской и мужской эстафеты.

Биатлон — это лыжная гонка свободным стилем с оружием и стрельба по мишеням на огневых рубежах. В биатлоне используется малокалиберная винтовка - 5,6 мм.

Программа по биатлону на XVIII ЗОИ (1998 г.):

женщины: 7,5 км, 15 км и эстафета 4x7,5 км;

мужчины: 10 км, 20 км и эстафета 4x7,5 км.

Стрельба по мишеням производится из двух положений - лежа и стоя. На первом и третьем рубежах лыжники стреляют из положения - лежа, на втором и четвертом - стоя.

Дистанция стрельбы на всех рубежах - 50 метров, размер мишеней при стрельбе из положения лежа - 4 см, при стрельбе из положения стоя - 11 см (по диаметру).

Количество огневых рубежей на различных соревновательных дистанциях: два огневых рубежа на дистанциях 7,5 км у женщин, 10 км у мужчин, а также в женской и мужской эстафетах; четыре огневых рубежа на дистанциях 15 км у женщин и 20 км у мужчин.

На каждом огневом рубеже спортсменам разрешено производить 5 выстрелов, чтобы поразить 5 мишеней. В эстафетных соревнованиях в случае непоражения 5 патронами всех мишеней спортсменам предоставляется возможность использовать 3 дополнительных патрона.

В индивидуальных соревнованиях на дистанциях 15 км (жен.) и 20 км (муж) каждый допущенный промах при стрельбе оценивается одной штрафной минутой. Во всех других видах программы каждый допущенный промах при стрельбе оценивается одним дополнительным (штрафным) кругом в 150 м, который преодолевается лыжником сразу же после стрельбы (количество штрафных кругов равно количеству допущенных промахов).

В индивидуальных соревнованиях на 15 км у женщин и 20 км у мужчин итоговый результат определяется по сумме времени, затраченного на преодоление дистанции, и штрафного времени, начисленного за допущенные промахи при стрельбе (1 промах = 1 мин). Во всех других видах программы итоговый результат определяется общим временем, затраченным на прохождение дистанции, включая и время, затраченное на преодоление штрафных кругов (1 промах = 1 кругу в 150 м).

Прыжки на лыжах с трамплина. Классификация трамплинов в зависимости от критической точки (K): учебные - до 35 м, учебно-тренировочные - до 60 м, спортивные - более 60 м.

Программа по прыжкам на лыжах с трамплина на XVIII ЗОИ (1998 г.): личное первенство на трамплинах с критической точкой 90 и 120 м, командное первенство на трамплине с K = 150 м.

Основными структурными элементами трамплина являются: стартовая площадка, гора разгона, стол отрыва, гора приземления, площадка остановки. Результаты прыжков оцениваются по технике исполнения прыжка и по дальности прыжка. Техника прыжка оценивается по исполнению спортсменом полета и приземления. Технику прыжка оценивают пять судей, каждый из которых может максимально выставить 20 очков. При определении итоговой суммы очков берутся три судейские оценки (лучшая и худшая отбрасываются). Критическая точка (K) — это определенная дальность прыжка, оцениваемая 60-ю очками. При выполнении прыжка меньшей дальности (относительно K) производится вычитание из 60 очков, в случаях, когда спортсмен прыгнул дальше критической точки, к 60 очкам начисляются дополнительные. Каждый метр отклонения от расстояния, соответствующего критической точке, на трамплине с K=90 м равен 2,0 очка, на трамплине с K=120 м равен 1,8 очка.

Каждый участник соревнований имеет право на три прыжка: первый - пробный, второй и третий - зачетные. Спортивный результат определяется

суммой очков, полученных спортсменом за дальность и технику исполнения двух зачетных прыжков.

В составе команды - четыре спортсмена, итоговый результат определяется суммой очков трех лучших участников.

Лыжное двоеборье. Соревновательные упражнения, которые включает лыжное двоеборье: прыжки на лыжах на трамплине с $K=90$ и лыжная гонка свободным стилем на 15 км в индивидуальных соревнованиях и на 10 км. В командных соревнованиях проводится эстафета 4x5 км.

Индивидуальные соревнования проводятся в два дня: в первый день - прыжки на лыжах на трамплине с $K=90$ м, во второй день - лыжная гонка на 15 км свободным стилем. Участвуют только мужчины.

Оценка прыжков в лыжном двоеборье и в прыжках с трамплина ничем не отличается.

Количество попыток определения результата в прыжках: три прыжка, из которых первый прыжок пробный, два следующих - зачетные.

Очки начисляются за лучший результат, показанный в лыжной гонке, начисляется 220 очков, за каждую минуту проигрыша победителю отнимается 10 очков.

Итоговый результат определяется суммой очков, полученных спортсменом в двух зачетных прыжках и лыжной гонке.

Представитель команды, набравшей наибольшую сумму очков за прыжки в первый день соревнований, стартует первым, за ним стартуют представители команд, занявших последующие места, время старта определяется с учетом имеющейся разницы в сумме очков за прыжки по системе Гундерсена, то есть временной «разрыв» определяется из расчета 1 мин = 9 очков (1с = 0,15 оч-ка). «Спринт» — это командные соревнования в составе двух участников, в программе этого вида двоеборья - прыжки на лыжах с трамплина и лыжная эстафета, состоящая из 10 этапов по 1,5 км (участники команды, поочередно сменяя друг друга, проходят по 5 этапов каждый), соревнования проводятся в один день.

Горные лыжи. Программа по горным лыжам XVIII ЗОИ (1998 г.): слалом, гигантский слалом, супергигант, скоростной спуск, комбинация - скоростной спуск и слалом. Во всех видах участвуют мужчины и женщины.

Характеристика слалома: длина трассы до 500 м (до 450 для женщин), перепад высот не менее 150 м, трасса размечена воротами вертикального типа, расположенными на расстоянии от 7 до 15 м. Результат определяется по сумме двух попыток.

Характеристика слалома-гиганта: длина трассы достигает 1500 м и более, прокладывается на склонах с разнообразным рельефом (бугры, спады, контруклоны), перепад высот на трассе не менее 250 м, с 30-40 воротами различного типа (горизонтальные, вертикальные, косые). Результат определяется по сумме времени двух попыток.

Характеристика супергиганта: длина трассы достигает 2000 м и более, перепад высот для мужчин - 500-600 м, для женщин - 350-500 м, число ворот

для мужчин - не менее 35, для женщин - не менее 30, минимальное расстояние между воротами - 25 м. Результат определяется временем прохождения трассы в одной попытке.

Характеристика соревнования по параллельному слалому: соревнования проводятся на равноценных параллельных трассах, расположенных на расстоянии 6 м. Перепад высот на трассах - 80-100 м, число ворот - от 20 до 30. Старт участникам дается одновременно, во второй попытке они меняются трассами. Время финишировавшего первым приравнивается к нулю, отсчет времени последующих ведется от времени финиша первого участника. Соревнования проводятся в несколько туров. В первом туре участвуют не более 32 спортсменов, во втором туре 16 (1/8 финала), в третьем - 8 и т.д. (до финала).

Характеристика соревнований по скоростному спуску: соревнования проводятся на трассах длиной 2000-3500 м с перепадом высот для мужчин - 100 м, для женщин - 500 м. На трассах устанавливаются контрольные ворота шириной не менее 8 м. При подготовке трасс исключаются резкие повороты и значительные трамплины, средняя скорость спуска достигает 100 км/ч. Результат оценивается временем прохождения трассы.

Характеристика соревнований в спуске на скорость: соревнования проводятся на склоне крутизной 40-45 градусов, трасса соревнований состоит из трех частей: зоны разгона (300 м), мерного отрезка (100 + см) и участка торможения (300 м). Соревнования длятся 4-5 дней, спортсмены ежедневно выполняют до 5 попыток, результат - скорость лучшей попытки, фиксируется на мерном отрезке.

Спортивное ориентирование на лыжах. Виды соревнований по спортивному ориентированию: заданное направление, маркированная трасса, по выбору. Чемпионат мира проводится только в заданном направлении. Участвуют мужчины и женщины.

Основными элементами ориентирования являются: работа с компасом, чтение карты и выбор пути, опознавание ориентиров, измерение расстояния, поиск КП (контрольного пункта).

В этом виде для всех участников устанавливается строгая последовательность прохождения КП, расположенных на трассе. При нарушении установленной последовательности или пропуске КП результат аннулируется. «Взятие» КП регистрируется участником в специальной карточке компостером или карандашом, находящимся на КП. Карта выдается участнику по стартовому протоколу за 1 минуту до старта или в момент старта. В последнем варианте время на заправку карты в планшет входит в результат, который определяется временем прохождения дистанции.

Ориентирование на маркированной трассе заключается в прохождении дистанции (маркированной и единой для всех) с нанесением на карту места нахождения КП, установленных на трассе.

Местоположение КП определяется путем сличения карты с местностью по ориентирам, которые видит спортсмен вокруг себя. Нанесение КП на карту осуществляется путем прокалывания карты в соответствующей точке иглой

или компостером. За ошибку начисляется штрафное время (от 2 до 4 мм - 1 мин, от 4 до 6 мм - 2 мин). Итоговый результат определяется по сумме времени прохождения дистанции и штрафного времени.

Ориентирование по выбору предполагает произвольный выбор (отыскание) КП, нанесенных на карту, за контрольное (одинаковое для всех участников) время. С учетом сложности расположения КП вводится их дифференцированная оценка по очкам. За опоздание на финиш по истечении контрольного времени - налагаются штрафные очки. Итоговый результат определяется суммой набранных очков.

2.3. Выбор и подготовка лыжного инвентаря, одежды и обуви лыжника-гонщика

При выборе длины лыж для прогулок и спортивного применения с использованием классических ходов рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 30-35 см. При передвижении коньковыми ходами используются лыжи меньшей длины (на 10-20 см), но не меньше роста спортсмена, так как использование более коротких лыж запрещено правилами проведения соревнований свободным стилем.

Для лыжных прогулок, тренировок и соревнований классическими ходами рекомендуется использовать палки длиной, достигающей верхней части плеча человека. При передвижении коньковыми ходами используются палки на 10-20 см длиннее, однако по правилам соревнований длина палок не должна превышать роста спортсмена.

Подходящими лыжами, с учетом веса спортсмена, считаются те лыжи, стоя на которых обеими ногами, их скользящие поверхности под грузовой частью (расстояние 3-5 см ниже пятки ботинка и 10-15 см выше крепления) не касаются пола или другой (ровной) поверхности, на которой лежат лыжи. В том случае, когда лыжник переносит вес тела на одну из лыж, вся скользящая поверхность лыжи должна плотно прилегать к полу. Во всех других случаях для данного спортсмена лыжи либо слишком жесткие, либо слишком мягкие. Другой способ - сжать кистями рук грузовые площадки лыж до полного их соприкосновения. Если это удастся сделать с усилием, то эти лыжи примерно подходят спортсмену, с учетом его веса.

Лыжные мази по своему назначению разделяются на мази, улучшающие скольжение, к ним относятся парафины; мази, обеспечивающие хорошее сцепление на скользящей поверхности лыж со снегом при выполнении длительной работы или в условиях жесткого, заледенелого снега. По консистенции (структурному состоянию) лыжные мази и парафины могут быть твердыми, полутвердыми и жидкими.

Лыжная мазь наносится на сухую и чистую скользящую поверхность лыж. Носочные и пяточные части лыж смазываются мазью на скольжение (или парафинятся), а так называемая грузовая часть лыж (30-45 см) смазывается мазью на сцепление, температурные нормы которой на 2-4 градуса выше. Мази наносятся тонким слоем и тщательно растираются

специальной пробкой-растиркой. Лыжи, смазанные в помещении, необходимо охладить в течение 10-15 мин.

Парафинятся лыжи по следующей технологии:

- 1) на чистую скользящую поверхность лыж ровным слоем наносится (натирается) парафин;
- 2) с помощью специальных утюгов и горелок (например, разогретым лезвием ножа) нанесенный парафин равномерно расплавляется по поверхности лыжи;
- 3) обработанные лыжи охлаждаются до затвердения парафина;
- 4) затвердевший парафин полностью снимается со скользящей поверхности пластмассовым скребком;
- 5) при помощи специальных щеток и растирок скользящая поверхность полируется.

Один из простейших способов проверки качества сцепления лыж со снегом - пройти в среднем темпе по равнинному участку трассы попеременным душажным ходом, если в момент отталкивания ногой проскальзывания лыжи назад не происходит, то сцепление достаточное.

Устранение «отдачи» производят в следующей последовательности:

- 1) не меняя мази на сцепление, увеличить толщину ее слоя на грузовой площадке лыжи;
- 2) той же лыжной мазью увеличивать площадь дополнительной смазки на 10 см к носочной части и на 5 см к пяточной части лыж;
- 3) поменять лыжную мазь (на 1-3 соответствующую более теплему температурному режиму), при необходимости повторить все вышеуказанные приемы до полного устранения «отдачи».

Самым простым способом определения лучшего скольжения является многократный спуск со склона по одной и той же хорошо накатанной лыжне, в положении средней стойки (одинаковые всегда и для всех) до полной остановки. Лучшим вариантом лыж или их подготовки (смазки) будет тот, при котором зарегистрирован самый дальний спуск.

Смазка лыж классических ходов должна обеспечивать хорошее скольжение и сцепление, от подготовки лыж для коньковых ходов требуется только хорошее скольжение.

Лыжная мазь может быть снята механическим способом, то есть металлическим или пластмассовым скребком; химическим способом, то есть с применением различных растворителей скипидара, технического спирта и т.д.; термическим способом, когда скользящая поверхность лыж предварительно разогревается с помощью газовой горелки, небольшого утюга, другим каким-либо горячим предметом, после чего растопленная мазь удаляется чистой и мягкой тряпкой.

Одежда лыжника должна быть теплой, удобной, ветрозащитной, гигроскопичной и эстетичной. При любой погоде, и особенно при ветреной с пониженной температурой воздуха, голова лыжника должна быть защищена шапочкой из плотной шерстяной или синтетической ткани, а на руках должны быть перчатки или легкие рукавицы. Лыжные ботинки выбираются по размеру ноги лыжника или на 0,5-1,0 размера больше.

Правильный выбор и подгонка одежды, обуви, лыжного инвентаря, подготовка лыжных трасс, а также соблюдение рекомендации по температурным нормам проведения занятий с лыжниками различных возрастных групп, методически правильная организация и дозировка физической нагрузки — все это является важным условием предупреждения травматизма при занятиях лыжным спортом.

Занятия на лыжах могут проводиться при температуре воздуха (при слабом ветре) с детьми 9-10 лет до 150С, с лыжниками 11-15 лет - до 180С, 16-18 лет - до 230С, старше 18 - до 250С.

Постановка крепления на лыжи для классических и для коньковых ходов. Вначале определяется поперечный центр тяжести лыжи и в точке пересечения ее с серединой сверлится отверстие. Затем в это отверстие шурупом закрепляется лыжное крепление через его переднее (из трех имеющихся) отверстие. После этого в поставленное на лыжу крепление вставляется ботинок и его положение выравнивается таким образом, чтобы каблук ботинка стоял строго по середине лыжи, затем ботинок аккуратно, не изменив положения крепления, снимается и крепление окончательно крепится на лыже. При постановке креплений на пластиковые лыжи рекомендуется, прежде чем окончательно вкручивать шурупы, внести в отверстия на лыжах специальный клей типа эпоксидной смолы. Технология постановки крепления на лыжи для коньковых ходов остается той же, за исключением того, что крепление смещается вперед на 2-3 см.

Лыжи перед длительным хранением должны быть предварительно очищены от старой мази, сложены скользящими поверхностями друг к другу и скреплены в носочной и пяточной частях. Для сохранения весового прогиба между скользящими поверхностями грузовых площадок устанавливается распорка шириной 4-8 см. Лыжи следует хранить в сухом помещении, вдали от теплоисточника, желательно в лыжном чехле.

2.4. Техника способов передвижения на лыжах

Существуют следующие способы передвижения на лыжах: лыжные ходы, спуски со склона, подъемы, торможения, повороты. Одновременные ходы отличаются от попеременных по работе рук в момент отталкивания.

По количеству шагов в цикле лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двушажные, четырехшажные.

Выделяют группу одновременных и попеременных ходов. К одновременным ходам относятся: бесшажный, одношажный, двушажный. К попеременным ходам относятся: двушажный и четырехшажные.

К группе одновременных ходов относятся следующие: полу-коньковый (впервые был применен в соревнованиях финским лыжником Сиитаненом в 1974 г.), одновременный одношажный, одновременный двушажный. К попеременным ходам относится попеременный двушажный коньковый ход.

Кроме этих ходов выделяется коньковый ход без отталкивания палками, с махами и без махов руками.

К основным отличиям в отталкивании ногой в классических и коньковых ходах относятся следующие:

1) отталкивание в классических ходах происходит в момент кратковременной остановки лыж, то есть от неподвижной опоры, тогда как в коньковых ходах отталкивание выполняется от неподвижной опоры (лыжи), то есть скользящим упором;

2) направление отталкивания в классических ходах вперед-назад, в коньковых вперед-в сторону (под определенным углом);

3) время отталкивания ногой в коньковых ходах больше, чем в классических.

Подготовленные лыжники могут преодолевать подъемы различной крутизны (до 10 градусов), используя практически любой лыжный ход с некоторыми структурными изменениями в технике исполнения. Поэтому к собственно способам передвижения в подъем следует относить: подъем «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой.

Спуски могут выполняться лыжником в трех стойках: в высокой, в средней (основной) и низкой.

Повороты в движении: переступанием, упором, плугом, из упора, на параллельных лыжах. Повороты на месте: переступанием (вокруг носков и пяток лыж), махом (правой и левой лыжей), прыжки (с опорой и без опоры на палки).

Способы торможения: изменением стойки спуска, плугом, упором, боковым соскальзыванием, палками, падением.

Основными неровностями, встречающимися на склонах, являются: бугры, впадины, противоуклоны, уступы и пр. Особенность техники преодоления неровностей заключается в спрямлении траектории движения центра массы тела лыжника путем изменения стойки спуска.

2.5. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий, методика обучения способам передвижения на лыжах

Учебная площадка — это специально подготовленное место, где проводятся занятия по начальному обучению технике лыжных ходов. Для этого пригодна поляна, хорошо защищенная от ветра, на которой прокладывается лыжня в виде замкнутой кривой (вытянутого прямоугольника) с двумя прямыми длиной 80-120 м для демонстрации и отработки изучаемых упражнений. Внутри основной лыжни прокладывается вспомогательная для менее подготовленных лыжников группы. Минимальная длина лыжни устанавливается из расчета 12-15 м на одного занимающегося. Важным является наличие уклона 2-3 градуса на площадке или рядом с ней для создания облегченных условий при выполнении некоторых упражнений. Ширина лыжни должна быть не менее 2 м.

Учебный склон — это место, на котором проводится разучивание способов спусков, подъемов, торможений и поворотов на лыжах. Учебным склоном может быть свободный от растительности и препятствий участок горы с постепенно изменяющейся крутизной склона. Это обстоятельство позволяет использовать различные участки склона в соответствии с задачами урока. Самый крутой участок склона не должен превышать 15 градусов. Внизу склона, на выкате, должна быть ровная площадка до 50 м.

Учебная лыжня служит для закрепления двигательных навыков. Учебная лыжня протяженностью от 0,6 до 1,5 км прокладывается по пересеченному рельефу. Преподаватель определяет участки, на которых лыжники должны передвигаться тем или иным способом, делает замечания и пояснения о правильности выполнения упражнений.

Тренировочная лыжня служит для совершенствования навыков, приобретенных на учебной площадке, склоне и учебной лыжне, а также для развития функциональных способностей организма лыжника. Тренировочная лыжня в зависимости от решаемых задач должна проходить по местности с различной степенью пересеченности, прокладываться в виде одной или нескольких замкнутых кривых протяженностью 2, 3 и более километров.

Учебно-тренировочное занятие (УТЗ) состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Такое условное разделение занятия по частям определено закономерностями динамики физиологической нагрузки и целесообразно с точки зрения организации решения задач, вынесенных в учебно-тренировочные занятия (урок).

План-конспект раскрывает задачи, средства, необходимый на занятии инвентарь. Составляется по следующим разделам:

- 1- указывается порядковый номер и часть урока;
2. - содержание урока;
- 3- дозировка использованных упражнений и частей урока целом;
- 4 - методические указания и рекомендации по организации и проведению урока.

В обучении выделяются три этапа:

1-й этап (начального обучения) включает изучение элементов техники с их объединением в целостное упражнение, таким образом формируется общая структура изучаемого способа передвижения на лыжах;

2-й этап – изучение целостного упражнения и его закрепление, он включает многократное выполнение упражнения в целом с акцентом на закреплении непрочно разученных элементов, выявление и исправление ошибок целостного упражнения;

3-й этап – совершенствование целостного двигательного навыка, который включает многократное выполнение изучаемого упражнения в естественных (разнообразных) условиях лыжной трассы с доведением его до автоматизма.

Основными методическими приемами в обучении являются:

- а) объяснение механизма выполнения упражнения;
- б) демонстрация упражнения;
- в) опробование упражнения;

г) контроль за выполнением упражнения и исправление ошибок.

Обучение начинается с объяснения механизма выполнения упражнения. Оно должно быть кратким, лаконичным, понятным. Объясняется, где и как применяется упражнение, из каких элементов состоит, выделяются главные моменты действия, объясняется, как выполняется упражнение. Для объяснения выбирают защищенные от ветра места, сокращают до минимума простой занимающихся, чтобы исключить переохлаждение.

Одновременный бесшажный ход применяется на равнинных участках (при хорошем скольжении) и на пологих спусках. Состоит из одновременного отталкивания и скольжения на двух лыжах.

При разучивании упражнение выполняется на два счета из исходного положения - руки подняты до уровня глаз лыжника, слегка согнуты, палки кольцами назад; на раз - одновременно с наклоном туловища вперед палки ставятся на уровне ботинок, производится отталкивание палками и прокат на двух лыжах; на два - плавное выпрямление туловища и вынос палок в исходное положение.

Попеременный двушажный классический ход применяется на равнине и на подъемах небольшой крутизны. Он состоит из двух скользящих шагов, на каждый из которых приходится одно отталкивание разноименной рукой. Все движения естественны и по структуре схожи с обычной ходьбой.

Полуконьковый ход применяется на равнинных участках трассы, пологих спусках и подъемах. Он состоит из одновременного отталкивания руками и ногой от скользящей лыжи по направлению вперед-в сторону и последующего скольжения на опорной ноге с одновременным подтягиванием толчковой ноги к опорной и выносом рук вперед-вверх. Выполняется на два счета из исходного положения стоя на одной ноге, другая - с лыжей, носок которой отведен в сторону под углом 45 градусов, приподнята над снегом, руки впереди; на раз - одновременное отталкивание руками и ногами; на два - скольжение на опорной ноге с подтягиванием толчковой ноги к опорной и выносом рук вперед-вверх.

Упражнение должно быть продемонстрировано правильно без технических ошибок в обычном и замедленном темпе. Демонстрация сопровождается словесным комментарием, с выделением основных элементов движения посредством счета или полного названия этих элементов, причем чем ярче, образнее, эмоциональнее речь преподавателя, тем быстрее и прочнее запоминается услышанная и увиденная информация и осваивается увиденное движение.

Опробование упражнения производится после объяснения упражнения и его демонстрации преподавателем. Занимающиеся стараются как можно точнее воспроизвести (скопировать) изучаемое упражнение, зафиксировать мышечные ощущения, сконцентрировать внимание на основных элементах упражнения и ритме его выполнения.

Контроль за выполнением упражнения ведется непрерывно на протяжении всех занятий. Уже при опробовании упражнения преподаватель следит за

выполнением и дает своевременную оценку каждому занимающемуся с тем, чтобы лыжники смогли сами оценить правильность выполнения упражнения. Его основная задача на этом этапе - оценить степень подготовленности занимающихся, выявить характерные ошибки и с учетом этого подобрать необходимые вспомогательные упражнения, с помощью которых в последующем движение расчленяется на основные элементы, от их освоения во многом зависит успех обучения целостному движению.

Возникновение ошибок во многом обусловлено недостатками в организации преподавания, к ним относятся: неправильный выбор и подготовка лыжного инвентаря (длина лыж и палок), одежды (стесняющая движение), обуви (не по размеру), неправильная смазка лыж или ее отсутствие, плохая подготовка или неправильный выбор места занятий (не соответствует задачам урока и уровню подготовленности занимающихся), неверно выбранная дозировка физической нагрузки, неверно подобранные вспомогательные упражнения, ошибки, допущенные во время объяснения и показа нового упражнения.

Подводящие упражнения — это специально-подготовительные упражнения, имеющие сходство по форме и содержанию с отдельными элементами основных упражнений по форме или содержанию, то есть изучаемых способов передвижения, которые выполняются на снегу, к ним относятся также имитационные упражнения, сходные по форме движений с основными.

Тренировка лыжника-гонщика. В бесснежный период подготовки используются следующие специально-подготовительные упражнения: передвижение на лыжероллерах (роликовых коньках), кроссовый бег с имитацией лыжных ходов на подъемах, имитационные упражнения на специальных тренажерах, кросс по трассам предстоящих зимних соревнований.

К этой группе относится большое количество физических упражнений, направленных на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости. Среди наиболее типичных - упражнения из родственных видов спорта, требующих проявления выносливости - бег, плавание, гребля, велосипед. Широко используются спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, в последние годы - теннис.

Основными методами тренировки являются: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, контрольно-соревновательный, игровой. Равномерный метод — это непрерывное выполнение нагрузки с относительно постоянной интенсивностью (вариативность скорости до 3%, пульса до 60 уд./мин). Спортсмены II и III разрядов, используя этот метод тренировки, могут выполнять объемы работы до 15-18 км.

Переменный метод — это непрерывное выполнение нагрузки с изменением интенсивности (на отдельных участках трассы) от слабой до соревновательной. Характерный объем работы для спортсменов II и III разрядов 7-10 км.

Повторный метод тренировки — это повторное применение нагрузки с интенсивностью, равной или превышающей соревновательную, с периодом отдыха до относительно полного восстановления (по ЧСС 110-130 уд./мин).

Моментом окончания работы является заметное увеличение времени преодоления рабочего отрезка и времени восстановления (например, 5х1 км).

Интервальный метод — это повторное выполнение нагрузки со строгим регламентированием времени рабочих периодов и периодов отдыха. Объем интервальной работы небольшой, однако интенсивность может достигать максимальной для данного отрезка. Работа выполняется сериями.

Ведущим качеством лыжника является выносливость — это способность длительное время выполнять физическое упражнение с заданными параметрами физической нагрузки, способность организма в условиях длительной работы противостоять нарастающему утомлению.

Для спортсменов старших разрядов выделяются подготовительный (с мая до декабря) и соревновательный (декабрь - апрель) периоды.

Лыжники II и III спортивных разрядов имеют годовой объем циклических упражнений 2-3 тыс. км, а спортсмены старших разрядов — от 4-5 до 10-12 тыс. км в зависимости от квалификации.

К показателям, оценивающим объем нагрузки, относятся количество тренировочных занятий, суммарное время работы, количество пройденных километров, количество нагрузки, выполненной с использованием определенных средств и методов тренировки.

К основным показателям, используемым в оценке интенсивности нагрузки, относятся скорость движения лыжника и частота сердечных сокращений. За 100% интенсивности принимаются средние дистанционные показатели скорости и пульса, показанные в соревнованиях на дистанции 10 км.

Интенсивность по скорости определяется отношением средне-тренировочной скорости к скорости соревновательной на 10 км, выражается в процентах ($V_{\text{тренир.}} / V_{\text{сор. 10 км}} \times 100\%$).

Интенсивность по частоте сердечных сокращений (ЧСС) определяется отношением среднетренировочной ЧСС к соревновательной ($\text{ЧСС}_{\text{тренир.}} / \text{ЧСС}_{\text{сор.}} \times 100\%$).

Измерение среднетренировочной ЧСС лучше всего производить на одном из равнинных участков трассы, так как именно здесь абсолютные значения ЧСС наиболее близки к среднедистанционной величине.

Существует два способа пальпаторно регистрации ЧСС: 1 - импультметрия, регистрация количества «ударов» за 6, 10 или 15 секунд; 2 - интервалометрия, регистрация времени 10-ти или 15-ти «ударов».

Оздоровительная направленность занятий лыжами обусловлена следующими факторами:

- 1) длительная работа почти всех крупных мышц человека;
- 2) разнообразие (в зависимости от рельефа), естественность и доступность движений лыжника для любого возраста и уровня подготовки;
- 3) закаливающий эффект морозного, свежего, экологически более чистого воздуха в парке, роще, лесу;
- 4) психологическая разгрузка от многочисленных повседневных стрессов в результате общения с природой. Такая нагрузка может составить 25-35 км при трех, четырехразовых занятиях в неделю.

«Аэробная» нагрузка характеризуется следующими параметрами: продолжительность - 15-60 мин; интенсивность - умеренная, 70-80% от макс. ЧСС (в среднем 130-160 уд. /мин); метод - непрерывный (равномерный).

2.6. Подготовка лыжных трасс

Трасса для тренировки — это специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 м для прокладки и проезда специальных машин типа «Буран», «Ретрак» для уплотнения снега и нарезки лыжни. Для соревнований она должна быть в два раза шире, чтобы спортсмены, идущие коньковым ходом, могли обходить соперников.

Дистанция — это расстояние на трассах, обусловленное правилами соревнований по лыжным гонкам. Длина дистанции в зависимости от возраста, пола и квалификации может быть от 0,5 км (мальчики и девочки младшего возраста) до 70 км и более (мужчины основного возраста).

Лыжня — это след-колея для двух лыж на трассе, оставленная после прохождения специальных машин, уплотняющих и нарезающих (вдавливающих) лыжню, или группы лыжников.

Протяженность дистанции измеряют металлической рулеткой длиной не менее 50 м или дистанциометром (специально оборудованное измерителем длины (счетчиком) колесо), или по счетчику, установленному на «Буране».

Предварительная подготовка трасс включает земляные работы, очистку мест будущих трасс от излишней растительности, кусов, наведение мостов (переходов) через овраги, ручьи и прочие препятствия.

Основное отличие в подготовке трасс для классического и свободного стиля состоит в том, что для классического стиля по всей дистанции прокладывается одна лыжня, а для свободного стиля лыжня нарезается только на спусках, все остальные участки трассы плотно укатываются.

Тест 1

Вопрос 1

Первые лыжи были изображены:

- 1.примерно 15-20 тыс. лет назад
- 2.в эпоху неолита
- 3.в XVIII веке
- 4.5 тыс. лет назад

Вопрос 2

Первое соревнования по лыжам проведено:

- 1.1945г
- 2.1894г
- 3.1912г
4. 1767г

Вопрос 3

В 1924 г. была создана Международная федерация лыжного спорта, СССР вступил в нее в:

- 1.1948
- 2.1924
- 3.1984
- 4.2000

Вопрос 4

В России первые состязания "лыжебеженцев" состоялись в:

- 1.Москве 1941
- 2.1910г на реке Волга
- 3.в Петербурге 1894г
- 4.2008г в Турине

Вопрос 5

После занятий лыжной подготовкой лыжи следует:

- 1.наложить лыжную мазь
- 2.просушить горячим воздухом
- 3.прогладить утюгом
- 4.очистить и протереть от снега

Вопрос 6

Длина лыж для классических ходов должна соответствовать:

- 1.росту человека
- 2.лыжи длиной по плечи
- 3.росту с выпрямленной рукой вверх
- 4.лыжи длиной по глаза

Вопрос 7

Выделите лыжи, используемые на занятиях лыжной подготовки:

Выберете несколько вариантов ответа:

- 1.пластиковые
- 2.стеклопластиковые
- 3.полупластиковые
- 4.железные
- 5.охотничьи
- 6.деревянные

Вопрос 8

При занятиях на лыжах совершенствуются:

Выберете несколько вариантов ответа:

- 1.выдержка, настойчивость, выносливость
- 2.сила, быстрота, ловкость
- 3.аккуратность, интеллект, внимание
- 4.смелость, решительность, навык ориентирования на местности

Вопрос 9

В процессе занятий на лыжах воспитываются:

- 1.физически и морально-волевые качества
- 2.только физические качества
- 3.только морально-волевые качества

Вопрос 10

Значение лыжного спорта в системе физического воспитания выявляется в:

Выберете несколько вариантов ответа:

- 1.творческом направлении
- 2.прикладном направлении
- 3.оздоровительном направлении
- 4.воспитательном направлении

ТЕСТ 2

Вопрос 1

Первые лыжи были изобретены?

- a.999 год
- b.2160 лет до н. э.
- c.7000 лет назад

Вопрос 2

В каком году были проведены первые соревнования по всем видам лыжного спорта?

- a.1655 год
- b.1820 год
- c.1767 год
- d.1358 год

Вопрос 3

С какого года лыжный спорт входит в программу зимних Олимпийских игр?

- a.1991 год
- b.1924 год
- c.1902 год

Вопрос 4

Откуда произошло слово "лыжи"?

- a. От слова "снег"
- b. От слова "катиться"
- c. От слова "лызнуть"

Вопрос 5

Сколько видов лыж существует?

- a. 3
- b. 4
- c. 6
- d. 5

Вопрос 6

Чем отличается "полуконьковый" лыжный ход от "конькового"?

- a. Постановкой одной из лыж
- b. Постановкой палок
- c. Отталкиванием палками

Вопрос 7

Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на

- a. Основе погодных условий
- b. Основе спортивного календаря
- c. Основе морфологических показателей спортсмена
- d. Основе закономерностей и принципов

Вопрос 8

Более экономный лыжный ход

- a. Коньковый попеременный
- b. Одновременный душажный
- c. Постоянный четырехшажные

Вопрос 9

Какого поворота на лыжах нет?

- a. Поворот на месте махом
- b. Поворот палками
- c. Поворот "полуплугом"

ТЕСТ 3

Вопрос 1

Как называется вид лыжного фристайла, который заключается в катании на горных лыжах по бугристому склону и выполнении прыжков на трамплинах?

- a. Сноугл
- b. Могул
- c. Троугл
- d. Гогул

Вопрос 2

О каком виде зимнего спорта идет речь: Особый вид альпинизма, при котором необходимо карабкаться по отвесным ледяным скалам?

- a. Драй-тулинг
- b. Боулдеринг
- c. Айс-клайминг
- d. Джампинг

Вопрос 3

Узнайте по описанию зимний вид спорта: Скоростной спуск на специальных санях, в которых спортсмен лежит на животе головой вперед?

Ответ: _____

Вопрос 4

Выберете из предложенных вариантов вид конькобежного спорта, когда несколько спортсменов одновременно на забеге катаются по овальной ледовой дорожке длиной 111,12 м

- a. Спринт
- b. Эстафета
- c. Скоростной бег на коньках
- d. Шорт-трек

Вопрос 5

Какой из названных зимних видов спорта НЕ является олимпийским

- a. Прыжки с трамплина
- b. Горнолыжный спорт
- c. Лыжное двоеборье
- d. Зимнее плавание

Вопрос 6

Назовите имя и фамилию российского тренера по фигурному катанию, который стал широко известен благодаря работе с несколькими олимпийскими чемпионками?

Ответ: _____

Вопрос 7

Что из названного входит в программу зимних Паралимпийских игр?

- a. Следж-хоккей
- b. Скибоб
- c. Ринкболл

Вопрос 8

В каком из названных видов спорта соревнования проходят не на снегу, а на льду?

- a. Шорт-трек
- b. Фристайл
- c. Сноуборд
- d. Биатлон

Вопрос 9

Назовите год, в котором наши хоккеисты крайний раз становились олимпийскими чемпионами?

Ответ: _____

Вопрос 10

Зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях?

Ответ: _____

Вопрос 11

Какой аббревиатурой обозначают название международной федерации биатлона?

- a. FIDE
- b. UEFA
- c. NBA
- d. IBU

Вопрос 12

Какую страну официально принято считать официальным местом возникновения современного хоккея?

Ответ:

Вопрос 13

Как вы думаете, что делает машина, название которой "Ресурфейсер"

Ответ:

Вопрос 14

Назовите вид спорта, к которому относятся элементы с названиями "тулуп", "аксель", "лутц"

Ответ:

Вопрос 15

Так называется вид броска в кёрлинге, при котором камень выбивает из игры камень соперника и остается на месте столкновения

- a. Хитт-энд-ролл
- b. Тейк-аут
- c. Хит-энд-стей
- d. Тэп-бек

Вопрос 16

Назовите месяц, в котором традиционно проходит всероссийское соревнование "Лыжня России"

Ответ:

Вопрос 17

Олимпийские виды спорта бывают?

- a. Осенние и весенние
- b. Летние и осенние
- c. Зимние и весенние
- d. Летние и зимние

Вопрос 18

В каком городе проходили Зимние олимпийские игры в 2014-ом году?

Ответ:

Вопрос 19

Какое максимальное количество игроков одной команды, которые могут одновременно находиться на поле во время игры в хоккей с шайбой

- a. 6
- b. 4
- c. 5
- d. 7

Вопрос 20

Какие элементы в фигурном катании изначально оценивались недостаточно высокими баллами?

- a. Спирали
- b. Вращения
- c. Прыжки
- d. Шаги

3 ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

ВОЛЕЙБОЛ

1. История создания волейбола

1895 Уильям Дж. Морган инструктор Ассоциации молодых христиан (YMCA, Holyoke, Mass.) - религия колыбель современной цивилизации)) решил смешать элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола. для того, чтобы создать новую игру для своих друзей-бизнесменов, которая была бы менее контактной, нежели баскетбол. Он и создал игру волейбол (в то время она называлась mintonette. Морган позаимствовал сетку из тенниса и установил ее на высоте приблизительно 196 см от пола, так чтобы сетка была чуть выше головы человека среднего по тем временам роста.

Во время демонстрации игры кто-то обратил внимание Моргана, что игроки перебрасывают (to volley) мяч взад и вперед над сеткой и возможно «Волейбол» (volleyball), было бы самым подходящим названием для этого спорта. 7 июля 1896 г. в Колледже г. Спрингфилда была сыграна первая игра в волейбол.

1900 Для игры был создан специальный мяч до этого играли, должно быть, баскетбольным-мотобольным.

Допускались, к примеру, многократные, следующие друг за другом касания мяча одним спортсменом (ведение мяча), в ходе игры использовались стены зала (игра со «стеной»), а также участвовало большее число игроков.

Сетка укреплялась всего лишь на высоте 6 футов (1,83 м). Существующие в настоящее время правила были в основном сформулированы приблизительно к 1920г.

К этому времени игра распространилась по всему американскому континенту (Центральная и Южная Америка), в Азии (в первую очередь в Восточной Азии) и в Европе (сначала во Франции, Италии, России). В Восточной Азии эпизодически развивались свои формы игры, которые, основываясь на других правилах, располагали иными тактическими возможностями. Широкое распространение получил, так называемый, пляжный волейбол.

Широкое распространение волейбол получил в Советском Союзе до начала второй мировой войны. В этот период времени он был известен в Германии под названием «флюгбалль» – «летающий мяч», однако он вряд ли получил распространение как спортивная игра.

Международная федерация волейбола (ФИВБ) была создана в 1947 г. Она относится к самым многочисленным международным спортивным союзам. С 1949 г. ФИВБ осуществляет контроль над проведением чемпионатов мира, чемпионатов континентов и международных кубковых соревнований (соревнований на Кубок мира с 1965 г.).

Европейская конфедерация волейбола ведает с 1960 г. организацией соревнований на Кубок Европы. С 1957 г. волейбол стал олимпийским видом спорта.

2. Материальная база игры волейбол

Площадка.

Площадка ограничена двумя боковыми линиями длиной 18 м и двумя лицевыми линиями длиной 9 м. Она делится средней линией на 2 квадрата.

Параллельно средней линии на расстоянии 3 м от нее по каждому из квадратов проходят линии нападения, которые определяют зоны нападения.

Ширина всех маркировочных линий равна 5 см (линия подачи – 15 см). На расстоянии не менее 1 м от обеих боковых линий на воображаемом продолжении средней линии за территорией площадки устанавливаются стойки для сетки.

Верхний край сетки должен быть укреплен на мужских соревнованиях на высоте 2,43 м и на женских – на высоте 2,24 м. На высоте 7 м над площадкой и на 2 м вокруг нее не должно быть никаких мешающих предметов. Ширина сетки – 1 м, длина – 9,50 м.

На сетке над боковыми линиями устанавливаются так называемые «антенны», высота которых превышает высоту сетки на 80 см. Ни мяч, ни игроки не должны касаться «антенн». У края сетки за территорией площадки на возвышении находится первый судья. На противоположной стороне размещаются второй судья, протоколист и запасной игрок. Кроме того, на официальных соревнованиях имеются по крайней мере два судьи на линии.

Мяч.

Мяч изготовлен из мягкой кожи, он должен быть одноцветным. Вес мяча равен 270-280 г, окружность – 64-66 см. Давление воздуха внутри камеры, измеряемое до начала соревнований, должно составлять максимум 0,051 мегапаскалей.

Одежда.

Спортивная форма волейболиста состоит из майки, коротких трусов и спортивных туфель. Форма одежды всех игроков команды должна быть

одинаковой. Не разрешается надевать обувь с шипами, гвоздями или каблуками.

Запрещается также ношение налобников, повязок на голове, украшений или предметов, которые могут стать причиной травмы, очков с незакрепленными дужками. На футболке спереди и сзади ставится номер, менять который в ходе игры игрок не имеет права.

версия для печати

3. Основные аспекты правил волейбола: Команда и запасные игроки, Смена подачи, Очки.

Команда и запасные игроки.

Каждая команда состоит из шести игроков (3 игрока у сетки и 3 основных игрока). Кроме того, имеются 6 запасных игроков.

Игрок, осуществивший подачу первым, до тех пор подает мяч, пока он сам или кто-либо из его партнеров по команде не допустит ошибки. Затем происходит смена подачи.

Смена подачи.

Смена подачи связана с переходом игроков команды противника на другие позиции. При этом каждый игрок перемещается на одну позицию по часовой стрелке.

Обозначение позиций (или зон) соответствует порядку перехода игроков и, кроме того, служит вспомогательным средством во время тренировки. Во время подачи игроки у сетки в каждой команде должны стоять перед своими основными игроками (игрок на позиции IV перед игроком на позиции V и т. д.). В этот момент игрок на позиции I находится справа, а игрок на позиции V – слева от игрока на позиции IV. Соответственно распределяются игроки и на передней линии.

Очки.

Очки может выиграть только команда, осуществившая подачу, которая завершилась ошибкой противника. Изменение счета по очкам или смена подачи происходит в результате следующих основных ошибок:

- любое касание мяча о пол площадки;
- захват, остановка, задержка или бросание мяча вместо применения нужного технического приема передачи и техники удара;
- касание мяча одним игроком два раза подряд (за исключением блокирующего);
- касание мяча частью тела ниже уровня бедер;
- посыл мяча на половину противника или блокирование игроком задней линии;
- касание сетки;
- переход рук нападающего игрока за сетку;
- неправильное расположение команды в момент подачи.

Особенно сильные изменения правил касались игры у сетки. Мяч должен пересекать верхний край сетки в пределах боковых антенн, и он может касаться (исключение составляет подача) сетки в любом месте в пределах этого пространства.

Блокирующий игрок может, осуществив переход рук через сетку, отразить мяч уже на площадке противника, поскольку нападающий игрок команды противника уже коснулся мяча. Каждый блокирующий игрок может без ограничений два раза подряд касаться мяча.

Разрешается заступать за среднюю линию, поскольку часть заступившей ноги еще находится на ней. В том случае, если блокирующий игрок касается мяча, защищающаяся команда имеет право на четыре касания мяча (в других случаях – на три касания мяча).

4. Основные аспекты правил волейбола: Время игры, Тайм-аут, Замена.

Время игры.

Время игры точно не определено. Соревнования состоят из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков с минимальной разницей к результату противника в 2 очка. Если этого нет, партия продолжается до тех пор, пока не будет достигнута разница в 2 очка. Матч между сильными и равными командами может продолжаться несколько часов.

Тайм-аут.

Каждая команда имеет право в ходе одной партии взять два тайм-аута по 30 сек. Удовлетворяя просьбу тренера или капитана команды, судья разрешает взять тайм-аут при «мертвых» мячах, т. е. после свистка по поводу допущенной ошибки. Тайм-ауты используются для обсуждения тактики поведения игроков.

Замена.

Каждая команда имеет право в ходе одной партии произвести 6 замен. Так же как на тайм-аут, на замену спрашивается разрешение судьи, но производится она, не прерывая хода игры, 6 игроков, начавшие игру, могут быть один раз заменены и снова включены в игру, причем они занимают свои прежние позиции. Остальные (запасные) игроки могут быть заменены в ходе одной партии только один раз. В начале каждой партии может быть выставлен полностью измененный состав.

5. Техника выполнения верхней передачи мяча

Верхняя передача используется, как правило, как подготовка к нападающему удару. Согнутые в виде воронки кисти рук с расставленными таким образом пальцами, что большой и указательный образуют «открытый» треугольник, находятся на уровне лица.

Важно правильно выйти "под мяч". Это выход и в прямом, и в переносном значении "под мяч", так как при передаче игрок полностью должен находиться под мячом, таким образом, что если уберет руки, то он упал бы ему на лоб.

Игрок, как правило, касается мяча кончиками пальцев на уровне лба. Передача происходит при выпрямлении всего корпуса. Она может выполняться как в положении стоя передом, спиной и боком, так и в падении и прыжке.

После самой передачи "не бросать кисти", то есть руки должны остаться в таком положении как и при передаче. В заключительном состоянии после передачи игрок должен полностью выпрямить руки (причем локти не должны быть разведены).

6. Техника приёма мяча в волейболе

Отражение(приём) подач, ударов осуществляется при так называемом нижнем положении. Обе руки вытянуты ладонями вверх, прижаты друг к другу и зафиксированы в плечевом суставе. Волейболист должен касаться мяча ладонями и, выпрямляя корпус, посылать его в нужном направлении.

Защита используется в целях отражения нападающих ударов различного характера, если им удалось пройти сквозь блок, и осуществляется так же, как и при подаче противника. Однако мяч должен быть отражен при нахождении его близко к полу.

В момент касания мяча игрок должен занять более низкое положение и держать руки почти горизонтально, а также использовать различные виды техники падения (скольжение, положение согнувшись, «скатывание»). Отражение ударов на площадке может осуществляться двумя или одной рукой. Вес тела должен быть перенесен на пальцах ног, ступни должны быть расположены на ширине плеч. Еще одна деталь - разверните ступни немного вовнутрь, чтобы придать стойке больше гибкости. Колени также должны быть развернуты немного вовнутрь, что позволяет быстрые перемещения. Туловище немного в наклоне и подано вперед вместе с руками. Руки должны быть полностью вытянуты и развернуты ладонями вверх. Данные требования должны соблюдаться в точности, кажущаяся простота базовой стойки часто ведет к ошибкам

7. Нападающий удар в волейболе

Нападающий удар выполняется в большинстве случаев при трехкратном касании мяча и заканчивается вблизи сетки. Процесс движений является сложным и состоит из четырех фаз. Разбег длиной от 2 до 4 м начинается у линии нападения, в большинстве случаев он направлен под острым углом по отношению к сетке и состоит из двух шагов.

Первый шаг используется для сокращения расстояния между игроком и мячом, второй шаг напоминает прыжок с низкой траекторией полета и переходит в отталкивание (стопорящий шаг). При этом игрок приблизительно одновременно касается обеими пятками пола, делает перекат с пятки на носки

и отталкивается от пола обоими носками, одновременно вскидывая кверху обе руки.

Ударная рука отводится далеко назад таким образом, что представляет собой напрягшуюся дугу, корпус одновременно разворачивается. В момент достижения высшей точки прыжка ударная рука бьет по мячу сзади-сверху (фаза удара). Приземление осуществляется на две ноги, оно должно быть мягким и не слишком глубоко пружинящим. В фазе удара существует много вариантов движения рук, использования силы и направления удара. Возможны удары с подскоком на одной ноге, без разбега, а также боковые удары (так называемые крюки).

Кистевые удары используются на коротких и быстрых пасах. Быстрые пасы часто пасуются близко к сетке или даже на саму сетку, и в таких случаях использование кистевых ударов позволяет произвести атакующий удар, не задев при этом сетку. Рука вытянута вверх, кисть отведена назад, затем резко посылается вперед и накрывает мяч сверху и с соответствующей стороны.

Скидки (Сбросы) используются нападающими, когда пас неудобен настолько, что обычные атакующие удары с неизбежностью попадут в блок. Можно эффективно скинуть в первую линию также, когда соперниками выстроен, к примеру, тройной блок, а оставшиеся игроки находятся глубоко на задней линии. Скидки используют также связующие с высокого и точного приема. Как правило, в этом участвует нападающий первого темпа, на которого прыгает блок, связующим с прыжка имитируется пас, и далее резко одной рукой направляется вниз.

8. Подача мяча в волейболе

Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подачи движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45°, левое плечо находится впереди правого — это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних - расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи - подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;

подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости — это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу - проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади - несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу - проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

Существуют пять способов выполнения подачи.

Нижняя прямая подача. Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым

движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (см. рис. 1)

Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45. Правое плечо при этом отводят назад и опускают.

Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении (рис. 2). Второй вариант описывается в разделе "Особенности техники подач при их тактической реализации".

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад.

При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки - примерно 80). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую руку выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении.

Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около 80) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх.

Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч

планирует при ускоренном ударе или "укоротится" - при ударе с тормозящим эффектом).

Особенности техники подач при их тактической реализации (варианты подач):

Варианты подач как проявление особенностей при их тактической реализации определяются параметрами результирующей траектории: высотой траектории полета мяча (высокая, обычная), особенностями полета (с вращением, без вращение) и т.д.

В современной игре подача может использоваться как средство активного нападения. Тактической задачей в таких случаях является непосредственный выигрыш очка или затруднение тактических действий соперника, выполнение при этом точных, скоростных, планирующих подач. При выполнении точных подач можно использовать нижнюю прямую, обычный вариант нижней боковой и вариант верхней прямой подачи с вращением мяча. Для правильного выполнения такой подачи необходимо:

- уменьшить амплитуду замаха, можно использовать и предварительный замах перед подбрасываем мяча;
- увеличить длину пути руки при переносе веса тела в ударном движении;
- использовать направляющую работу кисти руки, в которой кисть до выпуска мяча должна занимать постоянное положение;
- вытягивать руки вперед в сопровождающем движении.

При выполнении скоростных подач используют такие варианты: верхнюю прямую подачу с вращением мяча, верхнюю боковую с места и после перемещения. Для правильного выполнения первых двух вариантов важно:

1. Дальше отводить руку при замахе, чтобы путь разгона ударной массы наибольшим;
2. последовательно включать в ударное движение основные группы мышц ног, туловища и руки;
3. постепенно и плавно наращивать скорость движения руки, чтобы к моменту удара она была максимальной.

Верхнюю боковую подачу можно выполнить после предварительного перемещения в один или несколько шагов. Задача такого перемещения - увеличение ударного импульса и тем самым скорости полета мяча. Условия правильного выполнения такого варианта подачи:

1. перемещение заканчивать так, чтобы с последним шагом ноги приняли исходное положение, характерное для замаха;
2. на последнем шаге, одновременно с приставлением ноги, правую руку отводить для замаха;
3. подбрасывать мяч перед перемещением или на последнем шаге.

Для того чтобы траектория полета мяча при подачах была высокой, на открытых площадках можно использовать разновидность нижней боковой подачи. Перед выполнением подачи игрок становится правым боком к сетке, правую ногу ставит впереди. Мяч подбрасывает несколько ближе к правой руке и туловищу (меньше длины вытянутой руки). Замах правой рукой

выполняет вниз-назад в плоскости, перпендикулярной опоре. Вес тела распределен на обеих ногах, ноги в коленях сгибаются одновременно. В ударном движении правую руку маховым движением сзади-вниз-вперед-вверх игрок выводит под мяч так, чтобы нанести удар примерно на уровне пояса. Удар выполняет резким и быстрым движением снизу по дальней от сетки половине мяча ребром ладони со стороны большого пальца так, чтобы после удара он получил передне-заднее вращение. Обе ноги при этом выпрямляет в коленях. После удара рука продолжает движение вверх до остановки; амплитуда сопровождающего движения невелика

Поддачи, при которых мяч летит не вращаясь, получили название планирующих. Планирующие поддачи выполняются способом верхней прямой, по своей структуре они мало отличаются от верхней прямой подачи с вращением мяча. Однако здесь особенно важно соблюдать следующие условия: подбрасывать мяч так, чтобы он опускался не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшать, при замахе значительно уменьшать амплитуду движения, что обеспечивает точное попадание мяча при ударе в нужное место.

По мячу следует ударять кулаком или плоской напряженной костью, обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен полу-высокую начальную скорость полета (не менее 17 м/с), в противном случае он не будет планировать. Поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозится - она мгновенно останавливается (сопровождающее движение отсутствует), в другом - также резко тормозится, но сопровождающее движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться возможно меньше. Верхняя боковая полчаса также может быть использована как планирующая. По конструкции движения этот вариант не отличается от обычного необходимо лишь соблюсти условия выполнения удара по мячу. Таким образом, выполнение планирующих подач определяют конструктивные особенности техники и специфика нанесения ударов по мячу.

9. Постановка блока в волейболе

Блок - технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи противника. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью (см. рис.) Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком, на 2-3 м - приставными шагами, более 3 м - обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняют как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару). Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы.

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседает и одновременно несколько опускает локти.

Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке. При блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом; это также относится к блокированию ударов с переводом. При приближении мяча руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед-вниз. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед-вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги.

Важными элементами блока являются выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий располагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока. Блокирование нападающих ударов с переводом, как правило, осуществляют при групповом блоке; в этом случае место для прыжка выбирает игрок, блокирующий удар по ходу, а другой игрок "пристраивается" к нему. При выполнении блока против подачи блокирующий игрок выбирает место так, чтобы рука подающего игрока, выполняющего ударное движение подачи, двигалась в направлении этого места.

Выбор момента прыжка блокирующего игрока определяется действиями нападающего или подающего игрока. Конкретными ориентирами могут служить:

- при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, - пересечение рукой вертикали при замахе нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, - начало ударного движения руки нападающего игрока;
- при скоростном ударе с низкой ускоренной передачи ("метр", полу прострел) - момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи скоростной (взлет, прострел) - одновременно с нападающим игроком;
- при боковом нападающем ударе - начало ударного движения руки нападающего игрока;
- при подаче - приближение мяча к сетке (примерно к линии нападения).

Следует отметить, что все ориентиры для начала прыжка блокирующего против нападающего удара эффективны при условии, если нападающий и блокирующий примерно одного роста. Блокирующему игроку более низкого роста следует прыгать несколько раньше, более высокого - позже. В каждом

отдельном случае такие поправки следует вносить независимо от условий игры и индивидуальных особенностей нападающих игроков.

10. Тактика игры волейбол

Индивидуальная тактика.

Индивидуальная тактика заключается в наиболее целесообразном использовании технических навыков отдельного игрока при подаче, отражении подачи, передаче, нападении, блокировании или защите на площадке в зависимости от сложившейся ситуации.

К тому же он должен учитывать ряд факторов, таких, как характер и направленность действий противника, сложившаяся ситуация и действия собственной команды, траектория полета мяча, собственные технические и физические возможности, внешние обстоятельства и т. д.

Коллективная тактика.

К коллективной тактике относятся совместно выполняемые действия нападения и защиты.

Комбинация с игроком передней линии.

Комбинация с игроком передней линии. В осуществлении атаки участвуют только два игрока передней линии. Недостатком комбинации является отсутствие больших возможностей для варьирования и момента неожиданности. Преимуществом является ее надежность.

Комбинация с «перебегающим» игроком.

Передачу у сетки выполняет игрок задней линии. Преимущество этого вида комбинации состоит в том, что при любой расстановке нападающий удар может быть выполнен каждым из трех игроков у сетки, причем обилие вариантов (низкие пасы, «кресты» и т.д.) затрудняет защитные действия противника.

Предпосылкой для разыгрывания такой комбинации является хорошая техническая подготовленность всех членов команды, «сыгранность» команды, в которой все игроки могут осуществлять эффективное нападение также при низких пасах. В противном случае игроки не смогут угадывать намерения партнеров и будут допускать индивидуальные ошибки.

Комбинация с одной передачей.

Цель нападающей команды энергично направить мяч на половину противника со второго касания, т.е. после первой передачи. Поскольку противник при всех других комбинациях ожидает мяч лишь после третьего удара, данная комбинация содержит большую долю неожиданности.

Если противник ставит против такого нападающего удара двойной блок, нападающий игрок, против которого поставлен блок, может в прыжке снова ударить по мячу, что полностью дезорганизует защиту другой команды.

Преимущества и недостатки этой комбинации аналогичны комбинации с «перебегающим» игроком, однако атака с одной передачей содержит еще большую долю риска (больше индивидуальных ошибок).

Комбинация с задней линии площадки.

Нападающий удар противника отражается игроком задней линии, и мяч передается свободному, не участвующему в блоке игроку передней линии или пасуется при использовании двух или трех касаний находящемуся в наиболее благоприятном положении нападающему.

Коллективная тактика в защите.

Сюда входят четыре вида основной расстановки игроков для отражения подачи и три вида расстановки (с большим количеством вариантов) для отражения нападения.

Отражение подачи.

Отражение подачи производится группировкой из четырех, пяти, шести, а также трех игроков. Группировка из четырех и трех игроков удобна для развития последующей атаки, поскольку два передающих игрока освобождены от функций отражения подачи. Прикрытие всего поля особенно затруднено при резких подачах противника. В этом плане наиболее надежна группировка из шести игроков, однако перейти к нападению при такой расстановке труднее.

Поэтому наиболее часто применяется группировка из пяти игроков, при этом один передающий игрок стоит вплотную к сетке или (выполняя функции «перебегающего» игрока) располагается позади соответствующего игрока передней линии. В это время расстановка остальных членов команды напоминает букву W.

Отражение нападающих ударов.

Для отражения нападающих ударов, как правило, ставится двойной блок. Существуют три вида основной расстановки защиты в зависимости от распределения функций между остальными четырьмя игроками и позиции среднего игрока задней линии.

Защита с выдвинутой позицией шестого номера обеспечивает ближнюю страховку блока от «финтов» и ударов запястьем со стороны игроков другой команды. Функции прикрытия остального поля принимают на себя оставшиеся три игрока.

Защита с оттянутой позицией VI обеспечивает более надежное прикрытие всего поля от жестких ударов противника, осуществляющееся четырьмя игроками, за счет отказа от ближней страховки блока. Игрок задней линии, который в данный момент находится на той стороне, где образован блок, и выполняет защитные функции, должен в случае необходимости принять на себя мяч, прошедший через блок.

Оба вида расстановки имеют различные варианты, применяемые в зависимости от стиля нападения противника, способностей отдельных игроков защиты, а также в случае, если поставлен одиночный или тройной блок.

Защита в центре представляет собой сочетание двух описанных выше расстановок, применяемое в зависимости от игровой ситуации («альтернативный» способ), и пока что используется только сильнейшими командами.

К тактике, кроме того, причисляется еще целый ряд общетактических мер, как, например, взаимная страховка при различных игровых действиях, задавание темпа игры, поведение при попадании мяча в сетку, тайм-аут, смена игроков, выбор стороны.

Система игры.

Система игры команды определяется ее составом по числу и распределению определенных типов игроков. При этом различают передающих, универсальных и основных игроков. В настоящее время основными формами состава команды являются следующие: 2:4 или 1:5 (2 или 1 передающий игрок) и их различные варианты, например 2:2:2 или 1:2:3 (передающий-универсальный-основные нападающие игроки).

На основе игровой системы при учете возможностей и перспективы игроков в спорте формируется тактическая или игровая концепция команды, представляющая собой совокупность отобранных, наиболее приемлемых для нее тактических способов и вариантов.

12. Игрок Либера

Игроки этого амплуа появились в 1998 году, когда FIVB внесла революционные изменения в правила, в том числе и ввела новшество относительно нового игрока - либеро, выполняющего исключительно защитные функции.

Введение нового игрока было обусловлено, вероятно, тем, чтобы дать возможность игрокам роста невысокого участвовать в соревнованиях уровня самого высокого.

Если раньше игроки в волейболе в том или ином смысле были универсальны (то есть делали все, разве что в пас не лезли), то в последнее время и, как мне представляется, благодаря именно введению либеро, усилилось разделение игроков в волейболе на центральных, диагональных, доигровщиков и либеро.

В настоящее время, волейбол без участия либеро трудно себе представить. На плечи игроков данного амплуа ложится официальная обязанность по приему подач, подбору сбросов, отскоков от блока, иными словами, быть оплотом обороны команды, а также негласная обязанность быть таким заводилой, игроком, который может подсказать, взбодрить команду.

Либеро выходит на площадку без запроса на замену у судьи, и имеет право играть в задней зоне, то есть может заменить между розыгрышами одного из игроков 1,6,5 зоны. При выходе на 4ю зону обязан замениться «полевым»

игроком. Либоро не имеет право подавать, быть капитаном или игровым капитаном, пасовать мяч на удар «сверху» в первой зоне площадки. Атаковать мяч в прыжке, находясь выше уровня сетки.

ТЕСТ1

Вопрос 1

Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...

Выберите один ответ:

- ☒ нижняя передача мяча двумя руками
- ☐ верхняя передача двумя руками
- ☐ нижняя передача одной рукой

Вопрос 2

Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ блок
- ☐ переход
- ☐ очко
- ☐ подсечка
- ☐ вне игры
- ☐ штрафной удар
- ☐ пенальти
- ☐ партия
- ☐ гол
- ☐ зона

Вопрос 3

Какой подачи не существует?

Выберите один ответ:

- ☒ Верхней боковой.
- ☐ Двумя руками снизу
- ☐ Только одной рукой снизу
- ☐ Верхней прямой

Вопрос 4

Выберите игрока - волейболиста Российской Суперлиги первого заразившегося коронавирусом весной 2020 г

Выберите один ответ:

- ☒ Нгапет
- ☒ Шатских
- ☒ Верфель
- ☒ Карполь

Вопрос 5

Кто является создателем волейбола?

Выберите один ответ:

- ☒ Акост
- ☒ Морган
- ☒ Эйнгорн

Вопрос 6

Какие виды блокирования вы знаете?

Выберите один или несколько ответов:

- ☒ с замахом
- ☒ зонное
- ☒ с разбега двух-трех шагов
- ☒ ловящее
- ☒ индивидуальное
- ☒ с переводом рукой
- ☒ групповое

Вопрос 7

Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

Выберите один ответ:

- ☒ Охлаждать поврежденный сустав
- ☒ Обратиться к врачу.
- ☒ Согревать поврежденный сустав

Вопрос 8

Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

Выберите один ответ:

- ☒ Россия

- ☒ США
- ☒ Германия
- ☒ Япония
- ☒ Канада

Вопрос 9

"Либеро" в волейболе — это ...

Выберите один ответ:

- ☒ Запасной игрок
- ☒ Капитан команды
- ☒ Игрок нападения
- ☒ Игрок защиты

Вопрос 10

Какие бывают нападающие удары?

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ Нападающий удар без поворота туловища с переводом
- ☐ Прямой нападающий удар двумя руками
- ☐ Нападающий удар с переводом
- ☐ Прямой нападающий удар
- ☐ Нападающий удар с поворотом туловища
- ☐ Нападающий удар с переводом двумя руками

Вопрос 11

"Бич-волей" — это:

Выберите один ответ:

- ☒ Подача мяча
- ☒ Прием мяча
- ☒ Игровое действие
- ☒ Пляжный волейбол

Вопрос 12

Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ 1
- ☐ 5
- ☐ 2

☐ 3
☐ 4

ТЕСТ 2

Вопрос 1

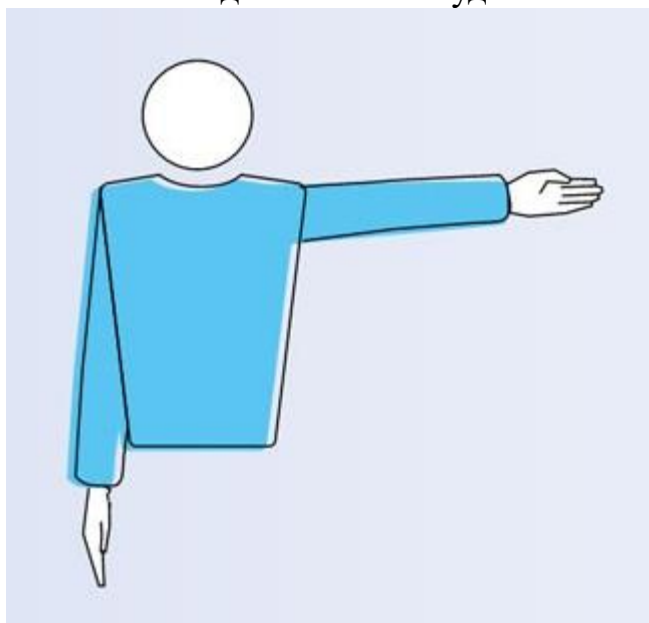
Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча

Выберите один ответ:

- ☐ на большой и указательный пальцы обеих рук
- ☐ на ладони
- ☐ на все пальцы обеих рук
- ☐ на три пальца и ладони рук

Вопрос 2

Что означает данный жест судьи?



Выберите один ответ:

- ☐ выполнение подачи
- ☐ подающая команда
- ☐ переход
- ☐ мяч попал в аут

Вопрос 3

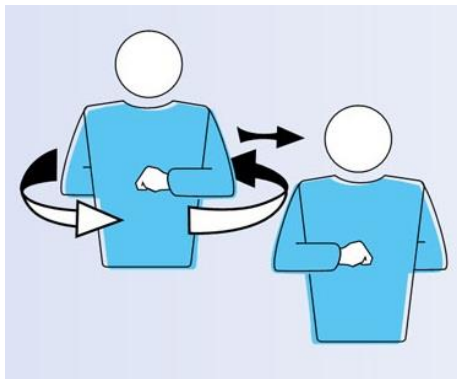
Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является.....

Выберите один ответ:

- ☐ нижняя передача одной рукой
- ☐ верхняя передача двумя руками
- ☐ нижняя передача мяча двумя руками

Вопрос 4

Что означает данный жест судьи?



Выберите один ответ:

- ☐ замена
- ☐ переход
- ☐ смена площадок

Вопрос 5

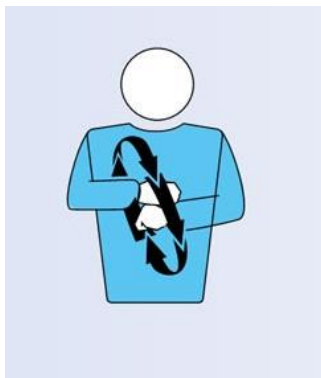
При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на...

Выберите один ответ:

- ☐ на уровне груди
- ☐ уровне верхней части лица в 15 - 20 см от него
- ☐ на уровне колен
- ☐ на расстоянии 30 - 40 см выше головы

Вопрос 6

Что означает данный жест судьи?



Выберите один ответ:

- ☐ смена площадок
- ☐ удаление
- ☐ замена
- ☐ переход

Вопрос 7

Нужно ли показывать жест замены судье при замене полевого игрока на либеро (или либеро на полевого игрока)?

Выберите один ответ:

- ☐ Да
- ☐ Нужно при условии, что он не увидел сам
- ☐ нет
- ☐ Не нужно при условии, что в команде только 1 либеро

Вопрос 8

Что означает данный жест судьи?



Выберите один ответ:

- ☐ дисквалификация на весь матч
- ☐ предупреждение за неправильное поведение
- ☐ замечание за неправильное поведение



удаление

Вопрос 9

Сколько касаний мяча в КЛАССИЧЕСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ останется у команды после того, как один из игроков этой команды коснулся мяча на блоке?

Выберите один ответ:

- a. три
- b. четыре
- c. одно
- d. два

Вопрос 10

Что означает этот жест судьи?

Выберите один ответ:



удаление



осталось две секунды на подачу



игрок №2 замечание



двойное касание

Вопрос 11

Официальная высота сетки у мужчин и у женщин

Ответ: _____

Вопрос 12

Вставьте правильные недостающие слова в утверждение:

Замена игроков команды может осуществляться только в зоне замены! Зона замены одной команды — это зона между трёхметровой и линией со стороны ... судьи

Ответ: _____

ТЕСТ 3

Вопрос 1

Какой частью тела можно отбивать мяч в волейболе

Выберите один ответ:



Любой частью тела



Руками и головой



Только руками



Руками и ногами

Вопрос 2

Главный тренер мужской Сборной России по волейболу, победившей на Олимпийских играх в Лондоне, в 2012 году

Выберите один ответ:

- ☐ Сержио Бузато
- ☐ Сергей Шляпников
- ☐ Геннадий Шипулин
- ☐ Владимир Алекно

Вопрос 3

Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую

Выберите один ответ:

- ☐ По часовой стрелке
- ☐ По указанию судьи
- ☐ Как захотят
- ☐ Против часовой стрелки

Вопрос 4

Можно ли выполнить передачу (в основном вторую) для нападающего удара игроку своей команды одной рукой

Выберите один ответ:

- ☐ Можно всегда
- ☐ Можно, если нападающий игрок атакует двумя руками
- ☐ Нельзя всегда
- ☐ Можно, если выполнены основные условия правильности второй передачи мяча

Вопрос 5

Тренер, который управляет женским волейбольным клубом, играющим в Российской Суперлиге, более 50 лет. Двукратный Олимпийский Чемпион, Чемпион мира, многократный победитель Чемпионата России, Заслуженный Тренер СССР, Герой труда РФ

Выберите один ответ:

- ☐ Вадим Панков
- ☐ Юрий Маричев
- ☐ Николай Карполь
- ☐ Владимир Кузюткин

Вопрос 6

Игрок либеро не может

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ Нападать в прыжке, когда мяч находится выше верхнего края сетки
- ☐ Отдавать пас для нападающего удара своему игроку команды верхней передачей, находясь в трёхметровой зоне площадки
- ☐ Играть в зонах 2,3,4
- ☐ Быть капитаном команды

Вопрос 7

Выберете правильные ответы на вопрос. При игре в волейбол можно ли наступать на центральную (разделяющую площадки соперников) линию

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ Нет, никогда
- ☐ Да, частью стопы
- ☐ Да, если не мешаешь игре соперника
- ☐ Да, но только когда большая часть стопы находится на своей стороне

Вопрос 8

Какой(ие) пункт(ы) должен быть выполнены, чтобы подача считалась состоявшейся

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ До касания мяча нельзя наступать на лицевую и боковую линию площадки
- ☐ подача выполняется одной рукой
- ☐ Перед касанием мяча, он должен быть подброшен
- ☐ Все перечисленные пункты

Вопрос 9

Как называется волейбольная команда спорта высоких достижений из Перми, основанная в 1983 году, неоднократный финалист Кубка России, многолетний участник Чемпионата России

Выберите один ответ:

- ☒ Парма
- ☐ Кама
- ☐ Молот
- ☐ Прикамье

Вопрос 10

Бессменный тренер- управляющий команды мастеров г. Перми, основанной в 1983 г (из предыдущего вопроса)

Выберите один ответ:



Владимир Путин



Сергей Белов



Алексей Вербов



Андрей Воронков



Вопрос 11

Текст вопроса

Укажите неверные утверждения:

Выберите один или несколько ответов:



Волейбол на разных этапах включал в себя особенности других спортивных игр, таких как теннис, гандбол, бейсбол и баскетбол.



Волейбол был изобретён в Англии



Волейбол является придуманным видом спорта



Волейбол древняя игра, придуманная индейцами Майя, и практически сохранившая свои первоначальные, основные правила

Вопрос 12

Что считается нападающим ударом

Выберите один или несколько ответов:



Переброс, перевод мяча на сторону соперника двумя руками



Скидка за блок одной рукой



Сильный атакующий удар одной рукой



Всё из вышеперечисленного

Вопрос 13

Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:

Выберите один ответ:



Мехико



Токио



Мюнхене



Москве



Вопрос 13

Укажите неверные утверждения

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ При подаче мячу нельзя задевать сетку, при перелёте на сторону соперника
- ☐ Игрок либеро не имеет право принимать участие в блокировании удара соперника
- ☐ Для подачи мяча, после свистка судьи отводиться 8 секунд
- ☐ Игровым капитаном не может быть тренер команды

Вопрос 14

Игрок женской сборной России, двукратная Чемпионка Мира, Чемпионка России, Заслуженный Мастер Спорта России. Выступала за клубы в Челябинске, Екатеринбурге, Москве, Стамбуле, Казани. Благодаря СМИ и своей яркой игре имеет прозвища «Game over, Великая»

Выберите один ответ:

- ☐ Екатерина Гамова
- ☐ Наталья Гончарова
- ☐ Любовь Соколова
- ☐ Ксения Парубец

Вопрос 15

Сколько раз можно коснуться мяча одной команде, прежде чем перевести его на сторону соперника

Выберите один ответ:

- ☐ Не больше трёх
- ☐ Один
- ☐ Два
- ☐ Не меньше трёх

Вопрос 16

Можно ли блокировать подачу

Выберите один ответ:

- ☐ Да, всегда
- ☐ Нет, никогда
- ☐ Да, если подача летит в 3х метровую зону
- ☐ Да, при соблюдении определённых условий

Вопрос 17

Допускается ли в волейболе многократное отрывистое касание мяча с одним игроком

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ При приёме, в одном игровом действии
- ☐ На блокировании, при соблюдении определённых условий
- ☐ При выполнении второй передачи
- ☐ Никогда

Вопрос 20

Какое максимальное количество раз можно задеть мяч команде после состоявшегося и завершённого блокирования

Выберите один ответ:

- ☒ 1
- ☐ 3
- ☐ 2
- ☐ 4

БАСКЕТБОЛ

1. Историческое развитие

Идея бросать мяч в кольцо или корзину родилась очень давно. Подобные игры были знакомы еще норманнам, жившим более 1000 лет тому назад, а также народам Средней и Южной Америки (майя, ацтекам, инкам, жителям Флориды). Правила игры в баскетбол были впервые записаны в США доктором Дж. Найсмитом (1861-1939 гг.) в 1891 г. Эти правила были опубликованы в 1894 г., который и считается годом рождения баскетбола.

В Европе баскетбол начал распространяться с 1920 г., когда эту игру приняли французы, русские, поляки, чехи и позднее – жители прибалтийских республик. В 30-е гг. баскетбол распространился уже по всей Европе.

После второй мировой войны баскетбол получил большое развитие в СССР и странах социализма, которые достигли в этом виде спорта мировых вершин.

Международная любительская федерация баскетбола (ФИБА) была организована в 1932 г. Чемпионаты мира по баскетболу проводятся каждые 4 года с 1950 г. для мужчин и с 1953 г. для женщин; чемпионаты Европы – каждые 2 года с 1935 г. для мужчин и с 1938 г. для женщин.

С 1936 г. баскетбол является олимпийским видом спорта для мужчин и с 1976 г. – для женщин.

С 1958 г. для мужчин и с 1959 г. для женщин ежегодно проводятся соревнования по баскетболу на Кубок Европы. Кроме того, с 1967 г. у мужчин проводятся соревнования на Кубок обладателей кубков.

2. Материальная база

Официальные правила баскетбола требуют проводить соревнования только в спортивных залах, как правило, на паркетном полу. Однако летом часто игра проводится на открытой площадке, которая очень похожа на теннисные корты. В настоящее время матчи проводятся на баскетбольных площадках с синтетическим покрытием.

Площадка.

Международные правила устанавливают требования к площадкам для проведения матчей по баскетболу. Размеры такой площадки установлены 26м × 14м. Допускается отклонение в ± 2 м по длине площадки и ± 1 м по ширине. Центральный круг наносится в центре площадки диаметром в 3,6м и разделяется по центру линией. Стойки со щитами располагаются посередине лицевых линий. Перед каждой такой стойкой, от лицевой линии обозначается область штрафного броска, которая тянется до штрафной линии. Размер этой зоны по лицевой линии составляет 6м, а на уровне штрафной 3,6м. Длина области от лицевой до штрафной линии равна 5,8м. Диаметр 3,6м в центре штрафной линии проводятся круги. Так же от лицевой линии на 1,2 метра над игровой площадкой должен выступать щит с корзиной.

Одежда.

Одежду баскетболистов составляют спортивные футболка и трусы. На груди и спине изображается номер от 4 до 15. Капитан команды должен иметь дополнительные отличительные отметки. Обувь — это специальные ботинки без каблуков с резиновой подошвой или сегодня можно купить баскетбольные кроссовки, специально для этого разработанные. В случае необходимости спортсмены могут надеть предохранительную повязку на колени.

Инвентарь.

При игре в баскетбол используются стойки со щитами или щиты, прикрепленные к стенам в залах или опущенные с потолка на специальных приспособлениях. Стойка сделана из стальных труб, дерева или на открытых площадках — из железобетона.

Щиты с корзинами на высоте 3,05 м обычно из дерева или плексигласа и имеют размеры 1,80 х 1,20 м. Нижний край щита находится на высоте 2,75 м. Внутренний диаметр металлических колец корзин — 45 см. Корзина представляет собой веревочную сетку без дна 40 см длиной.

Мяч.

Мяч, наполненный воздухом, выполнен в большинстве случаев из синтетических материалов. Его окружность — 75-78 см, вес — 600-650 г.

3. Правила игры

Команда и запасные игроки.

В состав каждой команды входят 5 основных и 5-7 (на крупных турнирах) постоянных запасных игроков, которые могут вступать в игру только после остановки игры и свистка судьи.

Если команда, владеющая мячом, имеет право на замену при каждой остановке игры, то команда, не владеющая мячом, имеет право на замену только в случае отскока мяча и тайм-аута или когда команда, владеющая мячом, делает замену.

Время игры.

Во всех классах баскетбольные матчи делятся 2 тайма по 20 мин чистого времени.

Перерыв между таймами составляет 10 мин. Если по истечении времени матча команды набрали одинаковое количество очков, то дается дополнительное время (5 мин) для выявления победителя.

Тайм-аут.

Каждая команда имеет право на 2 тайм-аута в каждом тайме и на 1 тайм-аут в дополнительное время. Тренеры обычно используют тайм-аут для того, чтобы дать игрокам тактические наставления и сделать замену.

Начало игры.

Игра начинается с того, что в центре площадки судья бросает мяч вверх между 2 игроками, каждый из которых пытается отбить мяч своей команде. Остальные игроки команды находятся вне центрального круга или в передней зоне.

Правила перемещения.

Согласно этому правилу, игрок, получивший мяч, имеет право сделать только 2 шага (точнее, 2 контакта с полом). Касание пола в момент приема мяча (также ловля мяча на месте) засчитывается за 1-й контакт. Прыжок с места с мячом в руке является нарушением правила перемещения. Особенно часто это правило нарушается во время пробежек, в начале и в конце дриблинга.

Дриблинг.

В определенный момент спортсмен может применять дриблинг только 1 раз. Как только спортсмен дотронется до мяча двумя руками или возьмет его одной или другой рукой – дриблинг заканчивается. Если спортсмен вновь продолжает ведение мяча, то это считается нарушением правил (дубль-дриблинг). Мяч передается команде соперника, которая вводит его в игру из-за боковой линии.

Остановочный мяч.

Остановочным мячом называется такая игровая ситуация, при которой с мячом соприкасаются по 1 или по 2 игрока каждой команды и мяч выводится из игры. В этом случае игра продолжается спорным вбрасыванием.

Мяч вне игры.

Если мяч или игрок с мячом касается ограничительных линий площадки или пола, предмета или человека вне площадки, то судья дает команду «вне игры». В том случае, если положение вне игры определить сложно, т. е. если оба боковых судьи придерживаются различных мнений или если судьи не смогли определить, по вине которой из команд было вызвано положение вне игры, игра продолжается спорным вбрасыванием.

Вбрасывание.

После остановки игры в случае «вне игры» или технических ошибок (нарушение правила перемещения, дубль-дриблинг, нарушение правила 3 сек и т. д.) мяч вводится в игру путем вбрасывания из-за боковой линии. В случае успешного броска в корзину происходит вбрасывание из-за лицевой линии.

Оценки.

Бросок мяча в корзину засчитывается в том случае, если мяч падает через кольцо и сетку сверху вниз. За каждый успешный бросок, осуществленный в процессе игры, команда получает 2 очка, за каждый удачный штрафной бросок – 1 очко.

Правило фола.

Одним из важнейших правил баскетбола является правило фола (в переводе с английского – «ошибка»). Различаются персональные и технические фолы.

К персональным фолам относится любое преднамеренное касание соперника (задержка, толчки, удары, блокировка руками и ногами и т. д.). В подобных случаях мяч передается противнику для вбрасывания. После 11-го фола за полупериод фол во время неудачного броска соперника карается 2 штрафными бросками.

Кроме того, все персональные замечания заносятся в личную карточку спортсмена. Если одновременно 2 игрока команды получают замечание, то соперник получает право на 2 штрафных броска. В большинстве случаев штрафной бросок выполняет тот игрок, по отношению к которому были нарушены правила.

Обоюдное замечание игроки получают в случае одновременного нарушения правил по отношению друг к другу. В этом случае происходит спорное вбрасывание. Каждый игрок, получивший 5 персональных или технических замечаний, должен покинуть площадку. В случае грубых и преднамеренных нарушений правил спортсменов может быть дисквалифицирован. Но в том и в другом случае команда имеет право на замену.

Начиная с 1976 г. особо строго штрафуются фолы нападающих при броске по корзине. Если из-за фола мяч не попадает в корзину, нападающий получает право

на 2 штрафных броска. Если при выполнении 1-го или 2-го штрафного броска мяч не попадает в корзину, нападающий получает право еще на 1 штрафной бросок (всего 3).

Если, несмотря на фол, игрок забрасывает мяч в корзину, то этот бросок засчитывается и игрок получает дополнительно еще 1 штрафной бросок.

Технический фол назначается в случае неспортивного поведения игрока и наказывается 2 штрафными бросками, которые выполняет любой игрок команды соперника.

Правила времени.

Некоторые из правил времени крайне важны. Через 30 сек после вбрасывания атака должна быть завершена броском в корзину соперника (правило 30 сек). Правило 3 сек гласит, что нападающий не может находиться в области штрафного броска соперника более 3 сек. Для вбрасывания и для осуществления свободного броска игроку отводится 5 сек. При нарушении правил времени мяч отдается сопернику для вбрасывания.

Правило 10 сек подразумевает, что атакующая команда обязана после вбрасывания, проведенного на ее половине площадки, не дольше чем через 10 сек довести мяч до половины соперника, и после этого атакующая команда не может возвратит мяч на свою половину.

4. Техника игры

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фолла, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Баскетбол: работа с мячом.

Мяч держат свободно расставленными пальцами. При передаче и ведении мяча, броске в корзину руки согнуты в локтях.

Баскетбол: передача мяча.

В большинстве случаев мяч передается обеими руками для того, чтобы передача была более точной, уверенной и быстрой. Передавать мяч можно с места, в движении (на бегу), в прыжке, непосредственно товарищу по команде или после удара об пол. Быстрый темп игры обуславливает передачу мяча за наименьшее время и с любого положения.

Баскетбол: приём передачи.

Принимать мяч нужно по возможности двумя руками. К моменту касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к нему, а затем быстро согнуты (уже с мячом) в локтях с целью ослабления силы удара. При ловле мяча на бегу необходимо соблюдение 2-контактного ритма (двушажной техники).

Прием мяча с одновременным касанием пола засчитывается за 1 шаг (первый контакт). Как только спортсмен поймал мяч, он делает легкий прыжок. Через шаг он должен остановиться или передать мяч дальше до того, как будет сделан 3-й шаг.

Баскетбол: ведение мяча.

При ведении мяча на бегу спортсмен на каждом втором шаге ударяет мячом (одной рукой) об пол и плавно ловит его. На мяч желательно не смотреть. Спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой.

Баскетбол: броски в корзину.

Броски в корзину – ближние или дальние – выполняются одной или двумя руками непосредственно в корзину или после удара мячом о щит.

Ближний бросок в корзину осуществляется, как правило, в прыжке после удара мячом о щит (иногда на бегу или с места) и с большой силой для того, чтобы защитники соперника не могли бы помешать этому броску.

Дальний бросок, имеющий высокую траекторию полета, осуществляется непосредственно в корзину с места (опытные баскетболисты исполняют этот бросок в прыжке). Во всех случаях решающее значение имеют направление и сила броска. Броски в корзину с ближней дистанции спортсмены должны выполнять одинаково хорошо как правой, так и левой рукой.

Принимая во внимание сдерживание натиска команды соперника, соблюдение важнейших правил, быстрое передвижение по площадке, большие затраты сил, можно сказать, что бросок мяча в корзину является самым сложным техническим элементом игры в баскетбол, к тому же он требует от спортсмена хорошей ориентации, быстрой реакции и комбинационно-моторных навыков.

Баскетбол: техника владения телом.

К технике владения телом относятся обычно все движения без мяча: поворот, все виды пробежек, остановок и прыжков. Они являются предпосылкой для овладения техникой работы с мячом и основой техники ведения защиты.

Характерная для баскетболистов основная стойка – ноги слегка согнуты в коленях, правильное распределение основного центра тяжести тела помогает быстро реагировать на изменение ситуации на площадке.

Существуют различные виды пробежек. Для них характерны частая и внезапная смена скорости, направления и техники пробежек (обычная ходьба и бег, приставной шаг). Они чередуются прыжками. Спортсмены часто используют повороты на одной ноге (другая нога отставлена в сторону) для удерживания мяча.

Баскетбол: финты.

Финты (обманные движения) связаны с техникой владения телом и используются в основном нападающими. Существуют прежде всего финты с мячом – ложные передачи, броски в корзину, дриблинг и финты без мяча –

ложная смена скорости и направления. Необходим быстрый переход от финтов к самой игре.

5. Тактика игры

Баскетбол – игра с явно выраженной наступательной тактикой. В баскетболе легче успешнее атаковать, чем защищаться. Для этой игры характерен быстрый переход от атак к защите, и наоборот.

Другая характерная особенность состоит в том, что как в атаке, так и в защите участвуют все 5 игроков. Каждый из игроков должен хорошо выполнять функции нападающего и защитника.

Своеобразное исключение в нападении составляет центровой. Обычно это самый высокий игрок в команде, обладающий отличной тактикой и техникой. Он все время находится в центре нападения вблизи корзины, в области штрафного броска.

Во всех благоприятных ситуациях центрному передают мяч для броска в корзину или он передает мяч другому спортсмену, который находится в более выгодной позиции. Индивидуальная и групповая тактика защиты и нападения является важной предпосылкой коллективной тактики действий всей команды.

Нападение.

Основная задача состоит в том, чтобы с мячом или без мяча приблизиться к корзине ближе, чем соперник, или занять такие позиции на площадке, с которых можно было бы легко поддержать коллективные действия всей команды. Рекомендуются применение финтов. Мяч должен передаваться быстро, сильно, точно и уверенно.

При ловле мяча спортсмен бежит ему навстречу. В связи с тем, что дриблинг замедляет ход игры, его следует применять как можно реже и лишь в тех случаях, когда с его помощью можно продвинуться ближе к корзине или если он является составной частью определенной тактической комбинации. Существует много видов броска мяча в корзину, который часто сопровождается обманными движениями.

Защита.

Защитники должны выбирать такую позицию, при которой они имеют максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине. Поэтому защитники постоянно находятся между соперником и корзиной, ибо даже небольшие просчеты в действиях защитников дают сопернику существенные тактические преимущества.

Кроме того, защитник должен находиться на таком расстоянии от соперника, чтобы тот, во-первых, не мог его обойти и, во-вторых, чтобы защитник мог помешать сопернику произвести дальний бросок. Чем дальше нападающий соперника находится от корзины, тем дальше от него находится и защитник.

В связи с тем, что по правилам нельзя отнимать мяч у соперника во время атаки, многие попытки защитников перехватить мяч при передаче приводят к серьезным тактическим ошибкам. Лишь после броска по корзине можно

перехватить мяч у соперника, поэтому спортсмены после неудавшегося броска соперника должны максимально использовать технику борьбы за мяч.

Групповая тактика.

Групповая тактика представляет из себя различные комбинации атаки и защиты. Она включает определенное согласованное действие между 2-3 игроками команды. Для атаки типичны передача мяча, выход на свободное место, пересечение, заслоны, а для защиты подстраховка или переключение.

Тактика команды.

Коллективная тактика атаки имеет две основные формы: стремительную атаку и позиционную атаку. Обе формы атаки, в особенности позиционная атака, могут быть разыграны различными способами.

Стремительная атака.

Стремительная атака применяется в большинстве случаев как контратака после того, как команда овладела мячом. Прежде чем соперник упорядочит свою защиту (1-3 человека), игроки нападающей команды быстро бегут вперед, чтобы создать перевес в силе, и завершают эту комбинацию после нескольких передач (5-6) с помощью остальных игроков успешным броском мяча в корзину.

Позиционная атака.

Если соперник успел правильно построить защиту, и стремительная атака не увенчалась успехом, то тогда применяется позиционная атака. В этом случае команда пытается с помощью подач, пересечения с мячом или без него, с помощью заслонов создать коридор в обороне соперника для того, чтобы успешно завершить атаку.

Заслоны сковывают на какое-то время защиту соперника, если нападающий оказывается между корзиной и защитником соперника и тот не имеет возможности помешать игроку продвинуться к корзине. Часто повторяется подготовительная фаза атаки, ибо защитники соперника мешают команде использовать благоприятные моменты для броска.

Тактика коллективной защиты.

Различаются личная защита и зонная защита.

Личная защита.

Каждый игрок «опекает» определенного игрока из команды соперника. Этот вид защиты может осуществляться по всей площадке или только в области штрафного броска (комплексная опека). При комплексной опеке защитник обороняющейся команды покидает область штрафного броска, чтобы помешать сопернику произвести дальний бросок.

Зонная защита.

Зонная защита имеет общие черты с комплексной опекой. Все игроки команды коллективно обороняют область штрафного броска для того, чтобы предотвратить ближние броски.

Каждому игроку отведен определенный участок на площадке. Расстановка, следующая: по одному игроку справа и слева от области штрафного броска на уровне штрафной линии. В связи с тем, что пассивная зонная оборона имеет много отрицательных моментов, как тактических, так и методических, она крайне редко применяется в чистом виде.

ТЕСТ 1

Вопрос 1

В каком году появился баскетбол как игра

Выберите один ответ:



1.

1891 г.



2.

1915 г.



3.

1819 г.

Вопрос 2

Кто придумал баскетбол как игру

Выберите один ответ:



Д. Нейсмит



Д. Фрейзер



Д. Формен

Вопрос 3

Когда была создана Международная федерация баскетбола

Выберите один ответ:



18 июня 1932 г.



5 декабря 1932 г.



21 июня 1940 г.

Вопрос 4

Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу

Выберите один ответ:

- ☐ 1924 г.
- ☐ 1904 г.
- ☐ 1896 г.

Вопрос 5

Размеры баскетбольной площадки

Выберите один ответ:

- ☐ 14 м. х 26 м.
- ☐ 9м. х 18 м.
- ☐ 12м. х 24 м.

Вопрос 6

На какой высоте находится баскетбольная корзина

Выберите один ответ:

- ☐ 1.
300 см.
- ☐ 2.
260 см.
- ☐ 3.
305 см.

Вопрос 7

Сколько человек играют на площадке в составе одной команды

Выберите один ответ:

- ☐ 1.
6
- ☐ 2.
5
- ☐ 3.
10

Вопрос 8

Майки игроков должны быть пронумерованы

Выберите один ответ:

- ☐ от 1 до 50

☐ от 4 до 15

☐ от 1 до 10

Вопрос 9

Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

Выберите один ответ:

☐ 3 секунды

☐ 8 секунд.

☐ 5 секунд

Вопрос 10

Продолжительность классической игры в баскетболе

Выберите один ответ:

☐ 4 тайма по 10 минут

☐ 4 тайма по 15 минут

☐ 2 тайма по 20 минут

Вопрос 11

Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?

Выберите один ответ:

☐ 28 сек.

☐ 30 сек.

☐ 24 сек.

Вопрос 12

Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде

Выберите один ответ:

☐ два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска)

☐ 3 очка

☐ 1 очко

Вопрос 13

Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (сек.)

Выберите один ответ:

☐ 3 сек.

☐ 5 сек.

☐ 4 сек.

Вопрос 14

Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

Выберите один ответ:

☐ продолжает играть

☐ За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска

☐ выполняется один штрафной бросок

Вопрос 15

Как начинается игра?

Выберите один ответ:

☐ вводом мяча из-за боковой линии

☐ жеребьевкой

☐ спорным броском

Вопрос 16

Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право

Выберите один ответ:

☐ любой игрок, находящийся на площадке

☐ только тренер команды

☐ только главный тренер и капитан

Вопрос 17

Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

Выберите один ответ:

☐ Ноги выпрямлены в коленях

☐ Ноги расставлены на ширину плеч

☐ Одна нога выставлена вперед

☐ Масса тела равномерно распределена на обоих ногах

Вопрос 18

За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?

Выберите один ответ:

☐ пять

☐ три

☐ семь

Вопрос 19

Играя в зоне нападения, нельзя выполнять передачу...

Выберите один ответ:

- ☐ игроку в зоне штрафного броска
- ☐ в сторону кольца соперника
- ☐ в свою зону

Вопрос 20

Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

Выберите один ответ:

- ☐ Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку
- ☐ Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку
- ☐ Продолжать тренировку или игру до конца