



тольяттинский
государственный
университет

А.Н. Пианзин

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Учебно-методическое пособие



Тольятти
Издательство ТГУ
2025

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Тольяттинский государственный университет

А.Н. Пиянзин

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Учебно-методическое пособие

Тольятти
Издательство ТГУ
2025

УДК 796.011.3 (075.8)

ББК 75.14я73

П369

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент, директор муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма „Эдельвейс“» *В.Л. Шкляев*;
канд. биол. наук, доцент кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» Тольяттинского государственного университета *В.В. Горелик*.

П369 Пиянзин, А.Н. Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / А.Н. Пиянзин. — Тольятти : Издательство ТГУ, 2025. — 237. — ISBN 978-5-8259-1702-3.

Учебно-методическое пособие подготовлено для более глубокого изучения курса «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование» и дальнейшей качественной подготовки студентов на основе изучения современного подхода к пониманию физической культуры. Изучив теоретический материал, студенты смогут самостоятельно проверить степень усвоения полученной информации.

Предназначено для студентов институтов и факультетов физической культуры и спорта, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

УДК 796.011.3 (075.8)

ББК 75.14я73

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Тольяттинского государственного университета.

ISBN 978-5-8259-1702-3

© Пиянзин А.Н., 2025

© ФГБОУ ВО «Тольяттинский
государственный университет», 2025

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование — необходимое звено профессиональной подготовки студентов направлений 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» к работе в условиях современных институтов образования.

Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование студентов организуется в рамках целостного учебно-воспитательного процесса, направленного на практическое освоение студентами различных видов педагогической деятельности (аналитических, проектировочных, прогнозирующих, коммуникативных, рефлексивных и других действий), овладение основами педагогической культуры современного преподавателя.

Дисциплина «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование» направлена на освоение профессиональной деятельности студентов как целостного явления. В её названии отражены включенность направления подготовки бакалавра 49.03.01 «Физическая культура» в систему педагогических специальностей с соответствующим использованием педагогической технологии. Дисциплина ПФСС направлена на решение важнейшей задачи — формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта. Она призвана обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности специалиста и привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений. Содержание ПФСС реализуется на основе общих положений и специфики отдельного вида спорта. Формы занятий по содержанию отражают особенности предлагаемого вида спорта, развивая и конкретизируя на его предметной основе положения теории и методики физического воспитания и спорта.

Цель дисциплины — формирование профессиональных компетенций у студентов, а также целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры

и спорта через особенности таких видов спорта, как легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжный спорт.

Задачи дисциплины

1. Создать представление у студентов об особенностях профессиональной деятельности преподавателей в сфере физической культуры и спорта в зависимости от вида спорта.

2. Повысить уровень физической подготовленности студентов для реализации профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры средствами легкой атлетики, плавания, спортивных игр, лыжного спорта и других видов спорта.

3. Овладеть техникой двигательных действий из различных видов спорта.

4. Обучить методике организации тренировочного процесса и правилам судейства соревнований по преподаваемым видам.

В процессе изучения дисциплины обучающиеся должны

• *знать:*

- роль физической культуры в обеспечении здоровья нации и социальном-экономическом развитии общества;
- современные теории физической культуры;
- содержание учебного курса, понятийный аппарат дисциплины;
- основные аспекты планирования программы и учебно-тренировочных занятий;
- содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и воспитательной работы в коллективе занимающихся;
- историю, теорию и методику избранной физкультурно-спортивной специализации;
- приемы общения специалиста по физической культуре и спорту с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;
- технику безопасности на занятиях физкультурой и спортом;

- *уметь:*

- применять полученные знания на практике;
- формулировать конкретные задачи преподавания физической культуры разным группам населения, подготовки спортсменов различного возраста и квалификации;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемым упражнений и развития двигательных способностей, находить методику их устранения;
- планировать уроки, другие формы физкультурно-спортивных занятий с учетом возраста и пола занимающихся, санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей;
- организовывать и проводить физкультурно-спортивные занятия с различным контингентом занимающихся — от новичков до квалифицированных спортсменов и физкультурников;
- применять на занятиях физической культурой и спортом средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи физкультурно-спортивных занятий;
- планировать уроки учебно-тренировочного занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной и рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;

- *владеть:*

- методикой обучения избранным видам спорта;
- методикой обучения избранным видам спорта представителей разных возрастных групп населения;
- методами педагогического, научного и врачебного контроля за занимающимися легкой атлетикой;
- способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;
- методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля на занятиях в избранном виде спорта, особенностями изменений, происходящих в организме под воздей-

ствием нагрузок, и способами оказания доврачебной помощи в экстремальных случаях;

- стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся;
- способами взаимодействия с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума;
- инструментарием и методами диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка.

Учебно-методическое пособие состоит из следующих частей: введение; основная часть, состоящая из теоретического материала и модулей: «Баскетбол», «Бадминтон», «Биатлон», «Волейбол», «Велоспорт», «Гандбол», «Легкая атлетика», «Лыжный спорт», «Футбол»; заключение; библиографический список; глоссарий.

Текущий контроль по предмету: контрольные вопросы, проверочные задания по отдельным видам спорта, подготовка докладов по теме рефератов.

Модуль 1. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Тема 1.1. Комплексная программа по физическому воспитанию

Эффективность решения задач физического воспитания студентов в значительной мере обусловлена комплексностью и системностью его содержания, которые выражаются в степени интеграции используемых задач, средств и методов, четкости выделения функций и определения места, форм организации физического воспитания с учетом взаимовлияния этих форм, заложенных в каждой из них потенциальных образовательных, оздоровительных и воспитательных возможностей.

Одним из важных условий реализации сказанного является разработка соответствующих программ физического воспитания — нормативных документов, регламентирующих круг задач, раскрывающих и организующих содержание физического воспитания учащихся, определяющих систему требований к методам и организации учебно-воспитательной работы, прогнозирующих конечные результаты обучения и воспитания конкретных возрастных контингентов занимающихся.

Задачи и содержание физического воспитания, осуществляемого в рамках учебно-тренировочной работы, внеклассной работы и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, требования к его организации определяются «Комплексной программой физического воспитания учащихся I—XI классов общеобразовательной школы». В основу ее построения положена идея комплексного подхода к решению задач физического воспитания школьников за счет использования в единой системе всех форм организации физического воспитания, практикуемых в общеобразовательной школе, и на этой основе установления единого гигиенически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима учащихся, обеспечения возможно большей разносторонности педагогических воздействий по формированию их личности, физического совершенствования и укрепления здоровья.

Непосредственно изложению содержания комплексной программы предшествует объяснительная записка, с изучения которой должен начать ознакомление с программой учитель. В ней сформулированы цель и задачи физического воспитания школьников, характеризуется структура программы, приводятся общие рекомендации, касающиеся распределения учебного времени между разделами программы, планирования и организации учебно-воспитательного процесса, техники безопасности и санитарно-гигиенических условий проведения занятий, оценки успеваемости учащихся, проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований, обеспечения взаимосвязи физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Комплексная программа состоит из пяти отдельно оформленных частей, взаимосвязанных по направленности представленного в них содержания, взаимодополняемости средств и методов, общности организационного подхода к их реализации. Например, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий в кружках физической культуры, группах ОФП и ГТО предполагает использование упражнений и подвижных игр, разученных на уроках физической культуры; обеспечение разносторонней общей физической подготовленности учащихся на уроках может быть использовано в качестве базовой основы для применения средств и методов спортивной подготовки на занятиях в спортивных секциях и т. п.

Тема 1.2. Требования к уровню оснащенности учебного процесса

Оборудование спортивное:

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств.

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;

- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательное оборудование — оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры:

- модели;
- пособия печатные;
- диапозитивы;
- диафильмы;
- грампластинки;
- кинофрагменты;
- видеозаписи;
- кинофильмы;
- магнитные записи.

Тема 1.3. Основы планирования учебного материала

Образовательная программа «Физическая культура» в своих структурных основах не предусматривает распределение учебного материала по годам обучения, и поэтому учителю необходимо правильно осуществить его планирование не только для соответствующего годового цикла, но и для соответствующего этапа образования: начальной, основной и средней (полной) школы. При планировании учебного материала образовательной программы необходимо учитывать:

- требования нормативных документов Министерства просвещения РФ, в том числе минимум содержания образовательной области «Физическая культура» и требования к уровню подготовки учащихся в образовательной области «Физическая культура»;

- особенности климатогеографических условий региона, его национальные обряды и традиции в развитии физической культуры и спорта;

- особенности подготовленности учащихся и оснащенности учебно-материальной базы образовательного учреждения, наличие дополнительных площадок и зон рекреации для организованных и самостоятельных занятий физической культурой;

— особенности распределения учебного материала по другим образовательным областям базисного учебного плана;

— особенности организации внеклассных и внешкольных физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, оздоровительных форм физической культуры в режиме учебного дня и досуга.

Основными документами планирования учебного материала программы «Физическая культура» являются план распределения материала на учебный год, рабочий план на четверть и план-конспект урочного занятия. По своей сути разработка этих планов отражает поэтапный перевод учебного материала программы в предметное содержание урока физической культуры.

План распределения учебного материала по годам обучения

Целью разработки такого плана является достижение преемственности учебного материала по годам обучения школьников на соответствующем этапе школьного образования, а также обеспечение логического согласования этого материала с учебным материалом других образовательных дисциплин базисного учебного плана. Последнее осуществляется на принципах межпредметных связей и позволяет добиться целостного формирования мировоззрения школьников, упорядочить по времени освоение ими соответствующих учебных разделов и тем, избежать дублирования в учебном материале и придать ему целевую завершенность на каждом из этапов школьного образования.

Разработка плана распределения программного материала по годам обучения осуществляется в логике пространственно-временного (горизонтально-вертикального) планирования, где на горизонталь выносятся годы обучения (классы), а на вертикаль — соответствующие разделы и программы (знания, способы, требования) с их подразделами и основными темами. При разработке данного плана учебный материал соответствующих разделов программы распределяется по горизонтали в логике положений методических принципов доступности и постепенности повышения требований (от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному), а по вертикали — в логике перехода знаний в практические умения. Отработанный на таких основаниях план

согласовывается с аналогичными планами по другим образовательным дисциплинам. В ходе согласования осуществляется упорядочение учебного материала, его коррекция по годам обучения, определяется объем часов на освоение соответствующих учебных разделов, подразделов и тем, приведение этих объемов в соответствие с объемами, установленными в базисном учебном плане и школьной программе. Здесь же в соответствии с общими требованиями к подготовке школьников на каждом этапе образования формулируются требования к учащимся для каждого года обучения. В завершенном виде данный план окончательно формализуется, утверждается и предстает как основа для разработки плана распределения учебного материала на учебный год.

План распределения учебного материала на учебный год

Целью этого плана является распределение учебного материала в течение соответствующего учебного года. Так же, как и предыдущий план, он характеризуется пространственно-временным (горизонтально-вертикальным) планированием. Здесь на горизонталь выносятся учебные четверти, а на вертикаль — разделы, подразделы и темы согласно утвержденному плану распределения программного материала по годам обучения.

Прежде чем приступить к разработке плана распределения учебного материала на учебный год, сначала выясняют параметры так называемого педагогического эффекта, который должен быть достигнут по окончании предстоящего учебного года и который определяется на основе сравнения погодовых требований, установленных в плане распределения программного материала по годам обучения. По итогам проведенного сравнения по основным показателям «Требований к уровню подготовки обучающихся» определяют количественное выражение вновь приобретаемых учебных знаний, новых умений и двигательных действий, а также выясняют величину требуемых приростов в показателях физической подготовленности школьников. Выявляющийся таким образом требуемый педагогический эффект формализуется в логике распределения содержания учебного материала и объеме учебного времени, выделяемого на его освоение в течение учебного года.

По своей формализованной логике план распределения учебного материала на учебный год предстает в виде сетевого плана-графика, где по горизонтали выносятся учебные четверти с указанием фактического объема учебного времени в каждой четверти, а по вертикали — логика прохождения программного материала соответствующих учебных разделов, подразделов и тем.

Приступая к практической разработке данного плана, необходимо обязательно определить для каждой учебной четверти фактический объем учебного времени на освоение программного материала, поскольку он может существенно колебаться в зависимости от социальных, региональных и внутришкольных общекультурных и иных мероприятий (количество фактических уроков физической культуры). При этом также надо учитывать, что не весь объем времени на уроке физической культуры связан с освоением учебного материала, так как процесс освоения осуществляется преимущественно в основной части урока. Как показывает практика, фактическое учебное время на уроке составляет около 60–70 % от времени всего урока.

Затем, согласно установленным параметрам достижения педагогического эффекта, для каждой учебной темы выделяют соответствующий объем учебных часов, который распределяют по учебным четвертям и фиксируют в строке соответствующей темы. Полученные объемы фактического времени по учебным темам суммируются по вертикали для каждой четверти и сравниваются с соответствующими объемами часов, установленных в плане распределения программного материала по годам обучения для каждой четверти. Такое соотнесение позволяет увидеть правильность распределения учебного времени и при необходимости (при несоответствии) либо увеличить или уменьшить объем спланированных часов, либо сократить количество учебных тем, переадресовав их на самостоятельные формы изучения.

Отработанный таким образом план распределения учебного материала на учебный год с разнесением учебных разделов и тем по четвертям и уточнение фактического времени на их освоение становится основанием для разработки рабочего плана на четверть.

Рабочий план на четверть

Целью этого плана является разработка педагогических задач для каждой учебной темы и последующее распределение этих задач по урокам в соответствующей учебной четверти. Основой этого плана является «временное» (горизонтальное) планирование, в аспекте которого необходимо обеспечить логику прохождения учебного материала во времени, то есть обеспечить преемственность его прохождения от урока к уроку.

Рабочий план на четверть разрабатывается в два этапа. На предварительном этапе, согласно плану распределения учебного материала на учебный год, отбираются учебные темы, запланированные на конкретную четверть, и для каждой темы формулируются соответствующие задачи (учебные темы располагаются в форме плана вертикально, в логике их соотнесенности с практическим материалом). Количество учебных задач здесь не ограничивается. Главное, чтобы они были предельно конкретными, достаточно полно отражали логику и качество освоения учебного материала и могли быть реализованы в пределах урока. Здесь же для каждой сформулированной задачи устанавливается и объем учебного времени, необходимого для ее решения.

На основном этапе непосредственно оформляется содержание рабочего плана на четверть. По горизонтали выносятся номера уроков физической культуры, а по вертикали напротив каждой учебной темы – учебные задачи, которые подлежат решению. Главным здесь является обеспечение преемственности в задачах между уроками, соблюдение определенной пропорциональности в планировании теоретического и практического материала, а также в определении оптимального количества задач, выносимых для решения на том или ином конкретном уроке. Последнее складывается из анализа содержания самих учебных задач и собственно времени на их решение. В тех случаях, когда логика усвоения учебной темы требует включения в урок учебных задач, объем времени которых в сумме превышает непосредственно время самого урока, необходимо выделить задачи, которые будут адресованы школьникам для самостоятельного решения. Кроме этого, чтобы не нарушать логику освоения школьниками соответствующей учебной темы, необходимо при

планировании предусматривать, какой вид или тип урока становится наиболее предпочтительным в соответствии с теми задачами, которые необходимо на нем решать (комплексный или целевой, прохождение нового материала или закрепление пройденного и т. п.). В завершение разработки рабочего плана на четверть необходимо просчитать получившийся объем учебного времени на решение всех задач той или иной учебной темы и соотнести полученные значения с объемом учебного времени, выделенного на данную тему планом распределения учебного материала на учебный год. В случаях расхождения между спланированными и установленными объемами учебных часов в рабочий план на четверть вносится соответствующая коррекция.

План-конспект учебно-тренировочного занятия

Целью этого плана является разработка методики решения учебных задач урока, определение оптимального состава средств, методов и форм учебной деятельности, обеспечивающих в своей совокупности и логике эффективное и качественное проведение уроков. Основой разработки данного плана является «пространственное» (вертикальное) планирование, которое позволяет создать целостную пространственную структуру урочного занятия. План-конспект урочного занятия разрабатывается в два этапа. На первом этапе разрабатывается промежуточный план, в котором по горизонтали выносятся задачи урока, а по вертикали — методика их решения с обозначением соответствующего состава средств, методов и форм организации учебной деятельности. На втором этапе разрабатывается собственно план-конспект урочного занятия. Здесь с учетом условий, в которых будет проводиться урок, и в соответствии с его функциональными частями (подготовительной, основной и заключительной) планируется целостная методика проведения урочного занятия. Разработка этой методики включает соотнесение содержания частных методик решения той или иной задачи и нахождение их места в занятии, формулирование учебных заданий и методических указаний. Кроме этого, в логике решения учебных задач здесь отрабатываются и прописываются «организационные связки» частей и элементов урока, обозначается наличие не-

обходимого инвентаря и оборудования, проектируется его распределение по площади спортивного зала. Разработкой плана-конспекта учебно-тренировочного занятия заканчивается весь цикл планирования учебного содержания программного материала.

Контрольные вопросы

1. Дайте характеристику содержанию комплексной программы по физической культуре.
2. Назовите основные требования материально-технической базы учебного процесса по физической культуре.
3. Какие виды планирования применяются в физическом воспитании?
4. По каким принципам распределяется учебный материал по годам?
5. Как планируется распределение учебного материала на учебный год по физическому воспитанию?

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Оформите пять отдельно взятых частей комплексной программы по физическому воспитанию (на примере проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня).
2. Разработайте годовой план работы по физической культуре для младшего, среднего и старшего школьного возраста.
3. На примере 48-го урока по физической культуре составьте план-конспект.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Данилов, А. В. Физическая культура : учеб. пособие / А. В. Данилов. — Уфа : Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2019. — 135 с. — URL: e.lanbook.com/book/115679 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906958-85-3.
2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. — Москва : МПГУ, 2018. — 334, [1] с. — URL:

- e.lanbook.com/book/107383 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-4263-0574-8.
3. Пиянзин, А. Н. Теория физической культуры и спорта : электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин, А. А. Джалилов ; Тольяттинский государственный университет. — Тольятти : Издательство ТГУ, 2017. — 80 с. — URL: dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/6171/1/PiyansinAN%201-05-16-eui-Z.pdf (дата обращения: 06.03.2021). — ISBN 978-5- 8259-1151-9.
 4. Пиянзин, А. Н. Методика физического воспитания : электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин ; Тольяттинский государственный университет. — Тольятти : Издательство ТГУ, 2018. — 82 с. — URL: dspace.tltsu.ru/handle/123456789/6225 (дата обращения: 06.03.2021). — ISBN 978-5-8259-1219-6.
 5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 15-е изд., стер. — Москва : Академия, 2018. — 494, [1] с. — (Педагогическое образование. Бакалавриат) (Высшее образование. Бакалавриат). — ISBN 978-5-4468-7256-5.

Дополнительная

6. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учеб. пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9.
7. Коровин, С. С. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности : учеб. пособие / С. С. Коровин, Т. М. Панкратович ; Оренбургский государственный педагогический университет. — Оренбург : Издательство ОГПУ, 2018. — 211 с. — URL: e.lanbook.com/book/113343 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-85859-683-7.
8. Тиссен, П. П. Теория и методика обучения физической культуре : учеб.-метод. пособие / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев ; Оренбургский государственный педагогический университет. — Оренбург : Издательство ОГПУ, 2019. — 127 с. — URL: e.lanbook.com/book/130555 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-85859-689-9.

9. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. — Москва : Спорт, 2016. — 279 с. — URL: e.lanbook.com/book/97462 (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906839-23-7.
10. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуныева. — Саранск : Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, 2015. — 222 с. — URL: e.lanbook.com/book/74503 (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке.

Модуль 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Тема 2.1. Подготовка тренера-преподавателя

Хорошая подготовка тренера к занятиям — залог успешного их проведения.

Подготовку к занятиям тренер-преподаватель начинает задолго до начала учебного года. Он внимательно знакомится с программным материалом, продумывает последовательность его изучения. Много внимания тренер-преподаватель уделяет планированию программного материала в соответствии с конкретными условиями учебного заведения, климатическими условиями. В процессе подготовки к занятиям тренер-преподаватель знакомится с методической литературой, опытом других тренеров и все лучшее использует в своей работе.

Готовясь к проведению очередного занятия, тренер-преподаватель прежде всего учитывает итоги предыдущих занятий, какой материал и с какой целью следует повторить, какой материал изучать, его соответствие плану занятий. Для предстоящего занятия составляется план или конспект занятия. Прежде всего определяются конкретные образовательные задачи занятия. Формулировка задач должна быть предельно четкой, давать ясное представление того, что тренер-преподаватель намерен достичь на данном занятии.

В качестве примеров постановки конкретных задач занятия могут быть следующие: «Ознакомить с рапортом», «Ознакомить с размыканием приставными шагами», «Ознакомить с метанием способом из-за спины через плечо», «Ознакомить с одновременным бесшажным ходом», «Ознакомить с игрой «Все к своим флажкам» и т. д. Такая формулировка наиболее правильная при проведении первых занятий по отдельным видам упражнений. В начале обучения вполне конкретной будет формулировка «Начать обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». В процессе обучения задачи формулируются: «Продолжить обучение прыжку в длину с разбега — разбег (или толчок, полет и т. д.)», приемлемой будет

и формулировка «Совершенствовать умения в ведении мяча по прямой», а позднее «Совершенствовать навыки в спусках на лыжах со склонов по прямой». Такие формулировки конкретны, они обязывают учителя к подбору упражнений в соответствии с поставленными задачами.

В практике физического воспитания формулировка «закрепить» может относиться лишь к знаниям материала, но не к умениям и навыкам, так как умения и навыки в основных видах упражнений беспрерывно совершенствуются в течение всех лет обучения в школе и по окончании ее.

При неоднократном проведении упражнений в нескольких уроках подряд возможна формулировка «повторить», но с обязательным указанием цели повторения, для чего повторить, чего тренер-преподаватель хочет достичь повторением.

После определения конкретных задач занятия подбирается материал, сначала для основной части занятия, а потом для вводной и заключительной.

При подборе материала определяется дозировка — количество повторений упражнений, количество времени, затрачиваемого на выполнение упражнений. Дозировка имеет решающее значение и для нагрузки, и для формирования двигательных умений и навыков.

В конспекте занятия отражаются вопросы текущего учета, будут ли дети исполнять упражнения для оценки, по каким видам, как будет проверено выполнение задания на дом (если оно было). Хорошо, если учитель заранее намечает, кого из детей он проверит.

Значительное внимание уделяется вопросам, связанным с методикой проведения упражнений, для чего тренер-преподаватель до мельчайших подробностей предусматривает различные методы и методические приемы, которые следует применять. Тренер-преподаватель детально разрабатывает весь ход занятия, переходы от одного вида упражнений к другому, порядок перемещения детей во время исполнения упражнений и т. д.

Заранее надо решить, где во время занятия будет находиться тренер-преподаватель при проведении различных упражнений, как он будет наблюдать за уроком и руководить учащимися. Готовясь

к занятию, тренер-преподаватель сам выполняет все включенные в него упражнения (лучше всего перед зеркалом), чтобы самому проверить себя и быть уверенным, что показ действительно будет образцовым.

Имея в виду, что активность детей помогает проведению занятия, тренер-преподаватель намечает пути ее повышения.

Большое внимание уделяется использованию на занятии имеющегося оборудования, спортивного инвентаря и пособий. Если тренер-преподаватель в план урока включает упражнения, требующие использования оборудования и инвентаря, то это должно быть учтено до проведения урока. Следует предусмотреть, как будет использовано оборудование, какой инвентарь и когда надо подготовить, кто его будет готовить, порядок использования его на уроке, кто и когда его убирает и куда. Четкий распорядок в использовании инвентаря на занятиях имеет большое воспитательное значение.

При использовании оборудования и инвентаря, а также при проведении игр, прыжков, лазанья, упражнений на равновесие и других видов физических упражнений перед тренером-преподавателем стоит задача страховки учащихся от всевозможных травм. Поэтому при подготовке к занятию тренер-преподаватель предусматривает мероприятия, предохраняющие занимающихся от падений, ушибов и столкновений: соответствующее размещение оборудования и инвентаря, использование гимнастических матов, поддержка учащихся при выполнении упражнений и др.

Тренер-преподаватель при подготовке к занятию решает также вопрос о месте занятий — на площадке или в закрытом помещении. Не исключается возможность, что занятие, начатое на площадке, в связи с изменением погоды может быть перенесено в помещение. Поэтому целесообразно, чтобы площадка и зал были одинаково подготовлены к занятию.

Тренер-преподаватель обязан уделять достаточное внимание своему внешнему виду: он должен быть всегда в соответствующем костюме, чистым и опрятным и служить образцом для учащихся.

К занятиям готовятся также и студенты. Они должны быть в установленных для занятий костюмах, выполнять домашние задания и различные поручения тренера-преподавателя, связан-

ные с подготовкой оборудования, инвентаря, организацией занятия и т. д.

Тренер-преподаватель заранее подробно, с учетом реальных возможностей, устанавливает весь распорядок подготовки студентов к занятиям, для чего с ними проводится разъяснительная беседа, а затем и само занятие, на котором студенты практически знакомятся с установленным порядком и его выполнением. Такая подготовка помогает тренеру-преподавателю организованно, без лишней затраты времени, своевременно начинать, проводить и заканчивать занятие.

Планы и конспекты занятий по форме записи могут быть различными, но в каждом из них отражаются:

- а) дата и номер занятия;
- б) задачи занятия;
- в) место занятия;
- г) оборудование и инвентарь;
- д) содержание занятия;
- е) дозировка в занятии;
- ж) примечания.

Конспект отличается подробными записями содержания занятия и составляется обычно на одно предстоящее занятие.

При подготовке к занятию тренер-преподаватель решает вопросы, связанные с физической нагрузкой.

Тема 2.2. Физическая нагрузка на занятии

Под физической нагрузкой понимается определенное воздействие на организм занимающихся, вызываемое всем процессом занятия и в первую очередь физическими упражнениями.

Физическая нагрузка в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, то есть количеством упражнений, их повторяемостью, временем, отводимым на исполнение упражнений, а также условиями их выполнения.

Все физические упражнения оказывают определенное влияние на организм занимающихся — одни более, другие менее сильное. Занятие, состоящее из большого количества упражнений, дает большую физическую нагрузку. Следовательно, нагрузка на за-

нениях может быть различной, а тренер-преподаватель должен ее регулировать. Нельзя допускать очень большой нагрузки, которая может вызвать утомление и отразиться на работоспособности студентов. Вместе с тем не следует ограничиваться и очень слабой нагрузкой, так как тогда влияние на организм будет недостаточным.

Тренеру-преподавателю на каждом занятии следует добиваться достаточной физической нагрузки на организм занимающихся, что параллельно с решением образовательных задач обеспечит необходимое улучшение функциональной деятельности организма. Для этого нужно уметь пользоваться физическими упражнениями и знать, какое влияние они оказывают на организм занимающихся.

Существует много способов для определения влияния физических упражнений на организм. К ним относятся измерение кровяного давления, температуры тела, пульса, исследование состава крови и др. Из указанных способов тренер-преподаватель чаще всего может использовать измерение пульса.

Кроме того, тренер-преподаватель ведет постоянное наблюдение за состоянием и самочувствием обучающихся. Существует много внешних признаков, определяющих состояние занимающихся: одышка, дрожание рук и ног, усталое выражение лица, ухудшение осанки, снижение активности, бледность лица, вялость при выполнении упражнений, ухудшение качества выполнения упражнений, жалобы учащихся на чувство усталости и т. п. Все эти симптомы являются показателями чрезмерной физической нагрузки и обязывают тренера-преподавателя немедленно ограничить количество и интенсивность упражнений или полностью их прекратить.

Физическую нагрузку тренер-преподаватель определяет заранее, при составлении плана занятия, а в процессе занятия в соответствии с наблюдениями вносит некоторые поправки. При этом тренер-преподаватель стремится к тому, чтобы нарастание нагрузки на уроке было по возможности постепенным. Наибольшая нагрузка, как правило, должна даваться в середине основной части занятия. В заключительной же части занятия нагрузка должна быть снижена до минимума. Практически абсолютной постепенности в нарастании нагрузки быть не может, так как между отдельными

упражнениями обязательно будут короткие перерывы, да и сами упражнения не могут быть одинаковыми по своему влиянию на занимающихся.

Поэтому тренер-преподаватель, составляя занятие и определяя физическую нагрузку, должен учитывать, что новые и трудные упражнения, игры большой подвижности, упражнения, требующие решительности и проявления смелости, а также упражнения типа заданий и с элементами соревнований всегда связаны с повышенной нагрузкой. Для того чтобы не допустить перегрузки обучающихся, тренер-преподаватель чередует упражнения с большой и малой силовой нагрузкой, знакомые упражнения с новыми.

Одной из реальных трудностей в регулировании нагрузки является значительное количество одновременно занимающихся студентов, имеющих различия в состоянии организма и различную физическую подготовленность. В практической работе тренер-преподаватель ориентируется на студентов со средней физической подготовкой, поскольку они всегда составляют большую часть обучающихся, но вместе с тем он не должен забывать о более сильных и об ослабленных студентах. Более сильным студентам тренер-преподаватель дает индивидуальные задания на дополнительное выполнение упражнений, а ослабленных оберегает от перегрузки, ограничивая их в выполнении упражнений.

Физическая нагрузка на занятиях регулируется путем:

- а) изменения количества различных упражнений и игр на занятии (больше или меньше);
- б) применения различного количества повторений упражнений;
- в) увеличения или уменьшения времени, отводимого на выполнение упражнений;
- г) применения различного темпа исполнения упражнений;
- д) увеличения или уменьшения амплитуды движений;
- е) усложнения или упрощения исполнения упражнений;
- ж) применения в упражнениях различных предметов и оборудования.

Всеми этими возможностями тренер-преподаватель пользуется в процессе проведения занятия.

Задание на дом. Чтобы достичь больших успехов в обучении и в овладении учащимися учебным материалом, необходима также и самостоятельная работа учащихся. Одним из видов самостоятельной работы учащихся является выполнение заданий дома.

Задания на дом способствуют прочному усвоению и закреплению пройденного материала, помогают выработке навыков в выполнении изучаемых на учебно-тренировочных занятиях движений, содействуют воспитанию у обучающихся привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и оказывают несомненное влияние на улучшение здоровья и физического развития учащихся.

Кроме того, выполнение заданий дома имеет большое значение для воспитания у учащихся навыков самостоятельной работы.

Задания на дом могут быть общими для всех учащихся группы и индивидуальными, которые даются тренером-преподавателем отдельным обучающимся в соответствии с их индивидуальными особенностями. Задания на дом всегда должны быть непосредственно связаны с конкретным учебным материалом.

В качестве заданий на дом по практическому программному материалу могут быть: различные подготовительные и общеразвивающие упражнения, упражнения с короткой скакалкой (особенно для юношей, которые, как правило, хуже владеют скакалкой, чем девушки), упражнения в прыжках в глубину и в высоту, метания на дальность и в цель, упражнения в лазанье и в равновесии, в элементах строя (ходьба, повороты), упражнения с малыми мячами, упражнения типа заданий, игровые упражнения и др.

Примерами заданий на дом могут служить следующие:

- а) знать и уметь исполнять I и II упражнения зарядки;
- б) упражняться в прыжках вдвоем с короткой скакалкой;
- в) знать форму и уметь отдавать рапорт;
- г) научиться бросать и ловить мяч левой (правой) рукой;
- д) знать слова и правила игры «Два Мороза»;
- е) упражняться в лазанье по канату в три приема.

Все эти задания должны быть доступными, безопасными и посильными, но вместе с тем требующими некоторого преодоления трудностей.

Успех выполнения заданий тренера-преподавателя во многом зависит от того, как умело дается это задание. Каждое задание продумывается тренером-преподавателем заранее, при составлении плана учебно-тренировочного занятия. Дается оно в процессе занятия в связи с изучением упражнений, а в конце урока напоминает тренером-преподавателем или по его указанию учащимися.

Тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочного занятия может изменить задание на дом по сравнению с тем, которое он намечал до проведения занятия, если в этом выявилась необходимость. Кроме того, это задание можно дифференцировать для отдельных учащихся.

Каждое задание подробно разъясняется тренером-преподавателем, чтобы учащиеся ясно представляли его содержание и технику выполнения. Одновременно тренер-преподаватель указывает порядок и желательное место для выполнения задания: дома, на спортивной площадке и т. п.

Практика заданий на дом может оправдать себя только в том случае, если тренер-преподаватель требует их выполнения, проводит проверку выполнения заданий, ставит оценки. В этом случае задания на дом становятся значительным фактором в успешной работе по физическому воспитанию учащихся.

Контрольные вопросы

1. Что лежит в основе подготовки тренера-преподавателя к учебно-тренировочным занятиям?
2. Охарактеризуйте способы регулирования физической нагрузки.
3. Приведите пример задания на дом.

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия (по любому виду спорта).
2. Сформулируйте 3 задачи для учебно-тренировочного занятия по гимнастике.
3. Сформулируйте цель учебно-тренировочного занятия по баскетболу.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Архипова, Л. А. Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре : учеб.-метод. пособие / Л. А. Архипова. — Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2017. — 78 с.
2. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : пособие / И. П. Волков. — Минск : РИПО, 2015. — 196 с. — ISBN 978-985-503-542-9.
3. Пиянзин, А. Н. Теория физической культуры и спорта : электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин, А. А. Джалилов ; Тольяттинский государственный университет. — Тольятти : Издательство ТГУ, 2017. — 80 с. — URL: dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/6171/1/PiyansinAN%201-05-16-eui-Z.pdf (дата обращения: 06.03.2021). — ISBN 978-5- 8259-1151-9.
4. Пиянзин, А. Н. Методика физического воспитания : электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин ; Тольяттинский государственный университет. — Тольятти : Издательство ТГУ, 2018. — 82 с. — URL: dspace.tltsu.ru/handle/123456789/6225 (дата обращения: 06.03.2021). — ISBN 978-5-8259-1219-6.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 15-е изд., стер. — Москва : Академия, 2018. — 494, [1] с. — (Педагогическое образование. Бакалавриат) (Высшее образование. Бакалавриат). — ISBN 978-5-4468-7256-5.

Дополнительная

6. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учеб. пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9.
7. Коровин, С. С. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности : учеб. пособие / С. С. Коровин, Т. М. Панкратович ; Оренбургский государственный педагогический университет. — Оренбург : Издательство ОГПУ, 2018. — 211 с. — URL: e.lanbook.com/book/113343 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-85859-683-7.

8. Тиссен, П. П. Теория и методика обучения физической культуре : учеб.-метод. пособие / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев ; Оренбургский государственный педагогический университет. — Оренбург : Издательство ОГПУ, 2019. — 127 с. — URL: e.lanbook.com/book/130555 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-85859-689-9.
9. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. — Москва : Спорт, 2016. — 279 с. — URL: e.lanbook.com/book/97462 (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906839-23-7.
10. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева. — Саранск : Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, 2015. — 222 с. — URL: e.lanbook.com/book/74503 (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке.

Модуль 3. БАСКЕТБОЛ

Тема 3.1. История возникновения и развития баскетбола

История баскетбола берет начало в конце XIX века — в 1891 году. Преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа (штат Массачусетс, США) Джеймс Нейсмит в декабре 1891 года изобрел игру, которая впоследствии была названа баскетболом. Мотивом к этому была возникшая в учебных заведениях штата проблема отсутствия в арсенале преподавателей игры с мячом для залов, которая была бы подвижной и нетравматичной, как популярные тогда регби и футбол. Сам Нейсмит охарактеризовал новую игру так: «В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо». Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название «баскетбол» (*баскет* — корзина, *бол* — мяч).

В то время игра была не очень зрелищной, так как еще не была придумана техника ведения мяча. Игроки перебрасывали мяч друг другу стоя на месте, а затем пытались закинуть мяч в корзину.

Большинство игр заканчивались со счетом до 20 очков. Нейсмит все время пытался развивать свою игру, придумывая различные правила. Затем он вывел пять основных принципов баскетбола.

1. Для игры нужен большой и легкий мяч, но при этом он должен легко вкладываться в руку.
2. Бегать с мячом запрещено.
3. Владеть мячом может любой игрок.
4. Разрешены скопления игроков в любой части площадки, но при этом физический контакт запрещен.
5. Кольцо должно находиться высоко от игроков.

Первые официальные игры по баскетболу стали проводить с 1896 года. Уже тогда команды пытались заработать на своих матчах, продавая билеты зрителям. Первое же объединение команд произошло в 1898 году и просуществовало не так долго, всего пять лет, так как распалось на несколько отдельных лиг.

В то время игроки могли заключать договоры на каждую отдельную игру. Выдающийся игрок мог сыграть за каждую команду в чемпионате в рамках одного сезона. За каждую игру игроки полу-

чали достаточно крупные суммы, которые позволили им безбедно существовать.

Через некоторое время в баскетбол пришли нововведения. Новые правила касались корзин с мячом и баскетбольного щита. Пришли к выводу, что в корзину можно попасть легче с отскока. Чтоб каждый раз не доставать мяч из корзины, используя лестницу, нужно вырезать дно.

В связи с великой депрессией в 1931 году проведение чемпионатов по баскетболу прекратилось, но баскетбол продолжал жить. Стимулом стало его неожиданное развитие в университетах и колледжах.

Новой ступенью для развития баскетбола послужило введение данной игры в карту Олимпийских игр и появления Международной ассоциации любителей баскетбола (FIBA). С тех пор в игре стали появляться новшества, которые добавляли как зрелищности, так и динамичности. Одним из ярких примеров может послужить нововведение, которое касалось отмены вбрасывания мяча после каждого взятия корзины. Зрелищности добавило изобретение одного из спортсменов студенческих игр, который показал бросок по кольцу одной рукой. Со вступлением США во Вторую мировую войну в развитии баскетбола наступает некоторое затишье.

Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток — Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов.

В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers. В 1949 году Ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (NBA).

В 1967 году была создана Американская баскетбольная ассоциация, которая долгое время пыталась составить конкуренцию NBA, но спустя 9 лет объединилась с ней. На сегодняшний день NBA является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире. В 1932 году основана Междуна-

родная федерация любительского баскетбола. В состав Федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. Исходя из названия предполагалось, что организация будет возглавлять только любительский баскетбол, однако в 1989 году профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования. Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.

В России баскетбол возник более 110 лет назад. Местом зарождения отечественного баскетбола является Санкт-Петербург. В 1901 году об игре впервые упомянул в своих трудах Георгий Дюперрон – основатель олимпийского движения в России, спортивный журналист, историк и библиограф российского спорта.

Первые баскетбольные матчи состоялись в 1906 году на базе спортивного общества «Маяк». Соревнования организовал американец Эрик Мораллер, который работал приглашенным специалистом физического воспитания. Он включил баскетбол в программу занятий. Вскоре новым видом спорта заинтересовался 20-летний гимнаст Степан Васильев, одним из первых познакомившийся с правилами и элементами игры. Из воспоминаний Васильева известно, что первые игры в «Маяке» состоялись в декабре 1906 года. С этого момента ведется летопись российского баскетбола.

В конце 1909 года в Санкт-Петербург приехала группа американской ассоциации христиан. Члены иностранной делегации сформировали команду, которая провела товарищеский матч с местным коллективом «Лиловые» (названы по цвету маек).

В состав команды нашей страны вошли Васильев, Владимиров, Бурыкин, Нурдман и Мачихин. Российская команда обыграла американцев со счетом 28:19. Эту встречу назвали первым международным баскетбольным матчем в книге «Мировой баскетбол», изданной в 1972 году к 40-летию Международной федерации баскетбола (ФИБА).

В 1910 году в «Маяке» состоялись первые официальные соревнования на Кубок общества. Победу в турнире одержала все та же команда «Лиловых». В 1913 году в Санкт-Петербурге были

изданы первые баскетбольные правила, что способствовало появлению новых команд в городе и по всей России. Позднее баскетбол появился в Украине, Беларуси, Закавказье и на Дальнем Востоке.

Активно баскетбол начал развиваться в стране после Февральской революции. Начиная с 1920 года игра появилась в программах физкультурных праздников, а также в качестве самостоятельного предмета в высших учебных заведениях и школах.

В 1923 году баскетбол вошел в программу первого Всесоюзного праздника физической культуры, проводившегося в Москве. Считается, что данный турнир — это первый чемпионат СССР. Тогда в соревнованиях приняли участие 6 мужских и 6 женских команд. Среди мужчин победу одержала сборная Москвы, среди женщин — сборная Ленинграда. В 1937 году на смену чемпионату СССР пришли клубные соревнования. Первыми чемпионами страны стали мужская и женская команды московского «Динамо».

1 января 1939 года в СССР были обновлены правила игры в баскетбол в соответствии с международными стандартами. В 1940 году вышла первая официальная программа для секций по баскетболу, по методикам которой обучали игре. Через год вышло первое учебное пособие по баскетболу, автором которого стал советский баскетболист и тренер Павел Цетлин.

Благодаря этим шагам баскетбол стал популярен — к 1 января 1941 года в СССР было более 82 тысяч баскетболистов.

В 1947 году Всесоюзная баскетбольная секция стала членом ФИБА. С этого момента сборные СССР получили право участвовать во всех соревнованиях, проводимых под эгидой Международной федерации баскетбола. В этом же году мужская сборная Советского Союза впервые в своей истории приняла участие в чемпионате Европы по баскетболу. Пятый по счету международный турнир проходил в Праге. В ходе соревнований команда СССР уверенно победила сборные Югославии, Венгрии, Болгарии, Египта и Польши. В финале советские баскетболисты встретились с предыдущими чемпионами Европы — чехословаками и обыграли их со счетом 56:37.

Мужская сборная СССР приняла участие в 9 Олимпиадах (2 победы), 9 чемпионатах мира (3 победы) и 21 чемпионате Евро-

пы (14 побед). Сборная СССР завоевала 38 медалей в финальных стадиях 39 главных международных турниров.

Лишь на чемпионате мира 1959 года советская команда осталась без медалей. Сборная СССР отказалась проводить матч со сборной Тайваня по политическим причинам — из-за его вражды с коммунистическим Китаем. ФИБА дисквалифицировала и оштрафовала сборную СССР.

Один из самых памятных моментов в истории советского баскетбола — победа сборной СССР над американцами в финале Олимпийских игр 1972 года, добытая за 3 секунды до конца матча. Спустя 45 лет по мотивам тех событий был снят фильм «Движение вверх», который стал самым коммерчески успешным проектом в истории российского кинематографа. Картина собрала в прокате 3,04 млрд рублей.

Женский баскетбол был включен в программу летних Олимпийских игр лишь в 1976 году. Женская сборная СССР по баскетболу принимала участие в трех Олимпиадах и на всех получала медали, завоевав два золота и одну бронзу. Советские баскетболистки также установили уникальное достижение — начиная с 1960 года они 17 раз подряд выигрывали чемпионат Европы. Помимо этого, в активе женской сборной СССР также значатся 8 медалей чемпионатов мира — 6 золотых и 2 серебряных.

Преемницей Федерации баскетбола СССР стала Российская федерация баскетбола. Организация получила признание ФИБА, и сборные страны начали выступать на международной арене под флагом России.

Большой вклад в успехи сборных СССР вносили представители Литвы, Украины, Грузии, Эстонии и Латвии. Без игроков из союзных республик результаты национальных команд России пошли на спад — российские баскетболисты стали реже завоевывать медали международных соревнований. За 28 лет существования Российской Федерации сборные страны по баскетболу лишь 4 раза становились чемпионами турниров: в 2007 году чемпионат Европы выиграли мужчины, а женщины завоевывали аналогичный титул в 2003, 2007 и 2011 годах.

Несмотря на неуверенные выступления национальных сборных, баскетбол в России продолжает оставаться одним из самых популярных видов спорта. По оценкам Министерства спорта РФ, на конец 2018 года баскетболом занимались более 1,7 млн россиян.

В настоящее время баскетбол является как колоссальным коммерческим проектом, так и национальным видом спорта. С каждым годом увеличивается число стран, участвующих в международных соревнованиях, увеличивается количество проводимых Лиг в странах и таким образом производится полная мировая глобализация баскетбола.

Тема 3.2. Характеристика и правила игры

Баскетбол — это командный вид спорта, игра с баскетбольным мячом. Баскетбол сегодня — это олимпийский вид спорта, в него играют во всем мире, и популярность данной игры входит в мировую десятку лучших видов спорта.

В игре принимают участие две команды. Цель каждой команды — забросить баскетбольный мяч максимальное количество раз в кольцо соперника и при этом помешать ему завладеть мячом и забросить его в свою корзину.

С начала истории возникновения баскетбола правила игры неоднократно дополнялись, как и в любой другой спортивной дисциплине. Отправимся в экскурс по законам баскетбола с начала его создания до наших дней.

В 1892 году Джеймс Нейсмит опубликовал тринадцать правил игры. Среди них был запрет на перемещение по полю. Ни о каком дриблинге, который сейчас и делает баскетбол таким зрелищным и популярным, речи не шло. Игроки просто перебрасывали мяч друг другу. И доставали его, как вы помните, из фруктовой корзины. Вскоре в корзине догадались вырезать дно для большего удобства — правда, вниз мяч все равно не падал, и его приходилось поддевать длинной палкой. Вскоре корзину заменила металлическая сетка, больше напоминающая современное кольцо.

В 1901 году баскетболистов освободили от стояния на месте. Им было разрешено передвигаться по площадке, ударяя мячом о пол.

В 1909 году игроки могли бросать мяч в кольцо после дриблинга.

В 30-х годах появилось легендарное правило трех секунд, которое уравнивало игроков разного роста. Спортсменам запрещалось находиться в отделенной зоне возле кольца дольше трех секунд — так менее высокие игроки получили возможность проникать под корзину.

В 1944 году был введен термин «блок-шот» — запрет на касание мяча в его наивысшей точке траектории. До этого времени в этом виде спорта были свои голкиперы — самые высокие члены команды, которые не позволяли мячу достичь цели.

В 1954 году Национальная ассоциация баскетбола вводит ограничение времени на атаку. Раньше игроки подолгу водили мяч, их целью было не кольцо противника, а защита спортивного снаряда. Большинство матчей заканчивалось небольшим счетом, поскольку процент попаданий (и их попыток) был крайне мал. Но с середины XX века игрокам отводилось на атаку 24 секунды, что увеличило динамичность и зрелищность игры.

В 1979 году на площадке впервые появилась трехочковая дуга, которая позволяла менее высоким игрокам забрасывать мяч с большего расстояния. Главными героями матчей стали не самые высокие, а самые меткие игроки.

Основные правила игры в баскетбол

Цель игры в баскетбол заключается в том, чтобы забросить мяч в кольцо; команда, набравшая больше очков, объявляется победителем. Игра проходит на прямоугольной площадке, и в зависимости от того, с какого места мяч был заброшен в корзину, будет зависеть количество набранных очков.

Каждая команда состоит из 12 баскетболистов, и только 5 могут одновременно находиться на поле (количество замен не ограничено). В баскетболе у игроков следующие роли:

- разыгрывающий защитник;
- атакующий защитник;
- центровой;
- лёгкий нападающий;
- мощный или тяжелый форвард.

Во время игры баскетболисты всех позиций могут передвигаться по площадке по своему усмотрению.

Набор очков в баскетболе

3 очка — если мяч попадает в кольцо из-за пределов дуги;

2 очка — если мяч заброшен в пределах дуги;

1 очко — за каждый успешный штрафной бросок засчитывается 1 балл.

Выигрышная сторона в баскетболе определяется очень просто: кто набрал больше очков, тот и победитель. В случае фиксирования ничейного результата добавляется дополнительный период длительностью 5 минут.

Правила 3, 5, 8 и 24 секунд в баскетболе

В дворовом баскетболе, и даже на школьном уровне, правила, связанные с секундами, часто игнорируют. Здесь нет ничего сложного, и что означает каждое из них, разберём подробно.

Правило 3 секунд: атакующему игроку запрещается находиться в штрафной зоне противника более трёх секунд без мяча. Если же нападающий игрок контролирует мяч в трёхсекундной зоне более трех секунд, это не является нарушением.

Правило 5 секунд: столько времени даётся баскетболисту на введение мяча в игру, выполнение штрафного или свободного броска. Отсчёт времени начинается с того момента, когда игрок взял мяч в руки.

Правило 8 секунд: как только атакующая сторона завладеет мячом на собственной половине поля, ей даётся 8 секунд на то, чтобы продвинуть мяч на половину площадки противника. Если за установленное время команда не перешла среднюю линию, по правилам мяч отдаётся сопернику.

Правило 24 секунд: на атаку команде предоставляется 24 секунды, а если за это время мяч не коснулся края корзины соперника или не вошёл в неё, то обороняющая сторона завладевает мячом. Такое правило впервые применили в 1954 году. Оно было введено с целью не дать атакующим командам затягивать время бесконечным владением мячом.

Далее представим основные правила игры в баскетбол.

✓ Одновременно на поле с каждой стороны может присутствовать по 5 игроков (общее количество игроков в команде — 12, количество замен не ограничено).

✓ Игра состоит из четырёх периодов, длительность каждого 10 минут (между вторым и третьим таймом даётся перерыв на отдых 15 минут).

✓ В баскетбол разрешается играть только руками. Мяч можно вести исключительно путём дриблинга, никаких пробежек быть не должно (пробежкой называется совершение баскетболистом более двух шагов без ведения мяча). **Если игрок вёл мяч, а затем остановился, больше совершать шаги он не имеет права.**

✓ Каждой команде предоставляется 24 секунды для проведения атаки. За этот отведённый правилами отрезок времени атакующая сторона должна попасть в кольцо мячом или хотя бы мяч должен коснуться края корзины.

✓ Игрокам запрещается находиться без мяча в трёхсекундной зоне более трех секунд.

✓ Нарушениями в баскетболе считается: пробежка, двойное ведение, остановка, а затем возобновление ведения, возвращение мяча на свою половину поля с половины соперника.

✓ За каждое попадание мячом в кольцо начисляются очки: 2 очка — в пределах дуги, 3 очка — за пределами дуги, 1 очко — штрафной бросок.

✓ В игре считается количество фолов (есть персональные и командные). Как только сторона набирает 5 команд-фолов за одну четверть, за каждое последующее нарушение судья назначает два штрафных броска.

✓ Если игрок набрал за поединок 5 персональных фолов, его удаляют и заменяют запасным.

Игровое поле для баскетбола имеет прямоугольную форму и твердое покрытие. Покрытие площадки не должно иметь никаких изгибов, трещин или любых других деформаций. Размер площадки для баскетбола должен составлять 28 м в длину и 15 м в ширину (стандарт). Высота потолка должна быть не меньше 7 м, а на профессиональных площадках потолки поднимают на высоту

12 м и выше. Свет на поле должен быть сделан так, чтобы не мешать передвижению игроков и равномерно освещать всю площадку.

До конца 60-х годов турниры можно было организовывать под открытым небом. Однако сейчас баскетбольные матчи проводятся только на закрытых площадках.

Разметка площадки

1. Ограничивающие линии. Проходят по всему периметру площадки (2 короткие лицевые линии и 2 длинные боковые).

2. Центральная линия. Проводится от одной боковой линии к другой и при этом она параллельна к лицевым линиям.

3. Центральная зона представляет собой круг (радиус 1,80 м) и расположена ровно в центре баскетбольного поля.

4. Трехочковые линии представляют собой полукруги радиусом 6,75 м, проведенные до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями.

5. Линия штрафного броска наносится длиной 3,60 м параллельно каждой лицевой линии так, чтобы её дальний край располагался на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.

Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет 3,05 м (стандарт). Диаметр кольца для баскетбола колеблется от 45 до 45,7 см. Само кольцо должно быть окрашено в ярко-оранжевый цвет. К кольцу крепится специальная сетка длиной 40–45 см. Баскетбольное кольцо расположено на расстоянии 15 см от щита.

Щит, к которому крепится кольцо, также имеет ряд важных параметров. Размер баскетбольного щита: ширина — 1,8 м, высота — 1,05 м. Современные баскетбольные щиты изготавливаются из закаленного стекла.

Баскетбольный мяч имеет сферическую форму, окрашен в утвержденный оттенок оранжевого цвета и имеет рисунок в виде восьми вставок и черных швов.

Тема 3.3. Методы обучения в баскетболе

Обучение в баскетболе опирается на основные педагогические положения, к которым в первую очередь относятся принципы, отражающие закономерности педагогического процесса, и в связи с этим они носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач. К основным принципам обучения относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности. Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности.

В процессе обучения баскетболу используют как общепедагогические средства (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические (физические упражнения).

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех этапах обучения. При применении словесных методов (рассказ, объяснение, команды, распоряжения, задания, указания, беседы и разбор) необходимо учитывать возрастные особенности восприятия материала и степень специальной подготовленности занимающихся. В работе со студентами, имеющими опыт занятий баскетболом, применение словесных методов должно отличаться от методики работы с начинающими баскетболистами.

Специфическими средствами обучения являются физические упражнения, которые подразделяются на вспомогательные и основные. Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, направленные на развитие основных и специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения баскетболом, которые могут относиться и к другим видам спортивной деятельности.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения техникотактических действий в вариативных условиях противодействия. При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют упражнения с выполнением игровых

приемов в целом и по частям (по разделениям). На занятиях по баскетболу широко применяются подводящие упражнения. По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях (на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т. п.).

В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят занимающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры. На этапе совершенствования эффективны упражнения сопряженного характера, которые предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в специальных игровых упражнениях и подвижных играх, адаптированных к баскетболу, а в дальнейшем шлифуются в учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков технико-тактической игровой деятельности и непосредственную подготовку к участию в соревнованиях.

Используемые на занятиях по баскетболу методы можно разделить на три группы: 1) словесные; 2) наглядные; 3) практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор. К наглядным методам относится показ упражнений или их элементов преподавателем или наиболее подготовленными студентами. Показ должен носить образцовый четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях как в целом, так и по частям.

Особенно эффективны показы видеосъемки выполнения технических приемов или тактических взаимодействий ведущими игроками как в обычном, так и в замедленном темпе (рапидная съемка). При этом преподаватель акцентирует внимание занимающихся на основных элементах технического приема, определяя при этом детали, по которым можно студентам самим контролировать правильность выполненного движения (например, при выполнении бросков одной рукой с места или в прыжке следить за враще-

нием мяча в направлении обратном полету, сгибанием кисти вниз после выпуска мяча, уходом мяча с указательного пальца и т. д.).

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячей, переносных стоек, стульев, ориентиров на щите, разнообразных зрительных и звуковых сигналов и т. д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т. п.

К практическим методам относятся специальные упражнения, которые предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся. Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т. п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения.

Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой сверху). При изучении техники и тактики баскетбола широко используются подводящие упражнения, направленные на подведение занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом.

Предлагаемые задания выполняют в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнеров. Они могут включать:

- имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча с обратным вращением над собой при изучении бросков);
- фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, выпуск мяча при броске);
- создание условий принудительного изменения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или

партнером вертикально расположенной картонки или планшета для создания помехи занимающимся, осваивающим технику броска);

- временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков, не сгибая ноги).

Количество и объем подводящих упражнений зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом. В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности:

- от действий без мяча переходят к упражнениям с мячом;
- от статических действий на месте — к динамическим в движении;
- от обособленного единичного исполнения — к комплексному сочетанию с другими техническими и тактическими действиями;
- от многократного повторения в облегченных стабильных условиях — к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению навыков игры в современный баскетбол на определенном этапе обучения содействует применение метода сопряженных воздействий, направленного на повышение качества выполнения технических и тактических действий путем включения в учебно-тренировочный процесс упражнений, повышающих уровень специальной и общей физической подготовленности (например, выполнение упражнений с максимальной скоростью, отягощениями на поясе и ногах, увеличением объема интенсивных упражнений до максимума).

Одними из ведущих методов в процессе обучению баскетболу являются игровой и соревновательный, создающие благоприятный эмоциональный фон и интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных искусственно установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Соревновательный метод представляет собой специально организованную соревновательную деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями. Соревновательный метод может осуществляться в процессе заданной деятельности в усложненных или облегченных по отношению к официальным правилам соревнований условиях.

Наиболее действенными методическими приемами, практикуемыми на занятиях по баскетболу, являются:

- уменьшение или увеличение площадки при выполнении учебных игровых действий;
- уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;
- усложнение действий в ходе выполнения игровых упражнений (например, игра двумя мячами; условно-зрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов, и т. д.);
- наложение ограничений на выполнение игровых действий, связанных с изменением существующих правил (например, увеличение продолжительности игры; сокращение времени владения мячом; строгий лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фазы; запрещение ведения мяча, завершение атак только указанным способом и др.);
- игра с гандикапом (например, предоставление одной из команд преимущества в заброшенных мячах, полученных фолах и т. д.).

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

Контрольные вопросы

1. С какого года берет свое начало история баскетбола?
2. Когда начали проводить первые официальные игры по баскетболу?
3. Назовите дату и место зарождения отечественного баскетбола.
4. Перечислите правила набора очков в баскетболе.
5. Назовите основные роли игроков в баскетболе.
6. Охарактеризуйте правила 3, 5, 8 и 24 секунд в баскетболе.
7. Перечислите основные принципы обучения баскетболу.
8. Какие методы обучения используются при обучении баскетболу?
9. Назовите наиболее действенные методические приемы, практикуемые на занятиях по баскетболу.

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Начертите баскетбольную площадку.
2. Подготовьте план-конспект занятия по баскетболу.
3. Подготовьте доклад на тему «Травматизм при игре в баскетбол».

Рекомендуемая литература

Основная

1. Башмак, А. Ф. Баскетбол : метод. указания / А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина ; Самарская государственная сельскохозяйственная академия. — Кинель : РИО СГСХА, 2018. — 35 с. — URL: e.lanbook.com/book/123596 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учеб. пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина, В. Ф. Кириченко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2014. — 135 с. — URL: e.lanbook.com/book/107586 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
3. Спортивные игры : волейбол, баскетбол, бадминтон : учеб. пособие / В. Г. Турманидзе, Л. М. Иванова, Г. С. Ковтун [и др.] ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. —

Омск : Издательство ОмГУ, 2018. — 215 с. — ISBN 978-5-7779-2258-8.

Дополнительная

4. Баскетбол : основы обучения техническим приемам игры в нападении : учеб.-метод. пособие / Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина ; сост.: Д. П. Адейми, О. Н. Сулейманова. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. — 35, [2] с. — URL: elar.urfu.ru/handle/10995/28679 (дата обращения: 06.03.2021). — ISBN 978-5-7996-1175-0.
5. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учеб. пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, 2019. — 323 с. — URL: e.lanbook.com/book/133353 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
6. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол : учеб. пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 49, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/118473 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-7782-3332-4.
7. Иванков, Ч. Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учеб. пособие / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов, М. В. Стефановский. — Москва : Владос, 2018. — 166 с. — (Учебное пособие для вузов). — ISBN 978-5-907013-02-5.
8. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд. — Москва : Спорт, 2017. — 431 с. — URL: e.lanbook.com/book/104018 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906839-97-8.

Модуль 4. БАДМИНТОН

Тема 4.1. История возникновения и развития бадминтона

Бадминтон — вид спортивной игры, смысл которой заключается в перебрасывании волана через сетку до тех пор, пока он не упадет на землю. Простота правил, высокий уровень азарта и увлеченности, отсутствие высоких требований к игрокам и форме одежды сделали его популярным во всем мире.

Бадминтон — одна из самых древних игр.

Упоминания об игре в волан находят в письменах Древней Греции, Китая, Японии, Индии, стран Африки.

В V веке до нашей эры в Китае люди играли в игру под названием «ти цзянь цзы», что переводится как «ноги» и «волан». Как следует из названия, цель игры — удержать волан от удара о землю, нанося по нему удары ногами. Может быть, этот спорт не имеет непосредственного отношения к бадминтону, однако это была первая игра в истории, которая использует волан.

Позднее аналоги подобных развлечений распространились в Японию и Грецию, а затем и Индию, где впервые стали применять ракетки. В качестве волана использовались спелые вишни, затем сушеные яблоки.

Необходимо отметить, что в соревнованиях с использованием волана было допустимо его отбивание руками и даже ногами. Настоящей революцией можно назвать создание в XIV веке японцами первых ракеток.

В Швеции игра в перьевой мяч так понравилась королеве Кристине, что в 1650 году был построен первый корт для бадминтона недалеко от королевского дворца. Королева часто играла в бадминтон со своими придворными и иностранными гостями. Первую площадку для бадминтона можно и сейчас увидеть в Стокгольме, она является собственностью церкви.

Японские жители играли в игру под названием «ойбане»; необходимо было перекидывать «волан» из нескольких перьев и косточки высушенной вишни деревянными ракетками. Игра была известна во Франции под названием «же-де-пом» (игра с яблоком). Играли

в подобную игру и в России, о чем свидетельствуют исторические гравюры XVIII века.

В XVII веке игра в «ракетку и волан (*Battledore and Shuttlecock*)» была развлечением высшего общества в Англии и многих европейских странах. В данной игре два участника перекидывали друг другу волан через простейшую сетку. Целью игры было набрать как можно больше ударов, не уронив волан на землю.

Первая соревновательная форма бадминтона — игра под названием «пуна» появилась в Индии в XIX веке. Она была очень популярна в Индии. Эта игра очень похожа на английскую игру «батлдор и волан», но с добавлением сетки. Данная игра очень нравилась английским офицерам, служившим в Индии. Игра носила спортивный характер. Волан перебрасывали через сетку специальными ракетками, соревнуясь в скорости. Англичане впоследствии привезли игру в Англию, показали гостям герцога Бофора в его имении Бадминтон в графстве Глостершир. Игра быстро стала популярной и в Англии, а затем и во всей Европе. За игрой в волан закрепилось название места, где в нее впервые сыграли. В игре присутствовала сетка, и игроки должны были забить волан через сетку в поле противника. Вскоре появилась форма для игры в бадминтон: джентльмены выступали в цилиндрах, сюртуках и сапогах на высоком каблуке, а леди играли в широкополых шляпах и длинных юбках.

Прообразом волана стала пробка от бутылки с воткнутыми куриными перьями.

В 1873 году Ч. Сомерсет создал первую игровую площадку, на которой устраивал соревнования в подкидывании волана ракетками. Правила бадминтона впервые официально были сформулированы созданной в Англии ассоциацией в 1893 году.

Всемирная ассоциация BWF основана в 1934 году. Первые соревнования мужских команд стали проходить с 1947 года, а женских — с 1955 года.

Международные турниры стали проходить в 60-е годы XX столетия. 1977 год стал ключевым благодаря проведению первого официального чемпионата мира. В 1992 году данный вид спорта был включен в регламент Олимпийских игр.

Игра обретала популярность во многих странах, и вскоре появилась необходимость создания общих правил игры, так как играли всюду по-своему и даже корты имели разные размеры и формы.

В 1887 году Клубом бадминтонистов Бата были написаны новые правила, а в 1893 году под его председательством была создана Ассоциация бадминтона Клуба. Клубы бадминтонистов стремительно создавались по всей Англии. Сразу же в Ассоциацию вошло девять клубов, а в течение первого года ее существования вступили еще 14 новых клубов.

В апреле 1899 года в Лондоне был проведен первый открытый чемпионат Англии по бадминтону. Однако официальной датой, с которой ведется отсчет чемпионатов по бадминтону, считается 1904 год. Ежегодный открытый чемпионат Англии до сих пор является одним из наиболее престижных турниров в международном бадминтоне.

Со временем бадминтон стал стремительно развиваться не только в Англии. В 1934 году была создана Международная федерация бадминтона. Ее президентом был избран сэр Джордж Алан Томас, и за 20 лет правления он сумел внести огромный вклад в развитие бадминтона в Великобритании. Сэр Томас был удивительным человеком — отличным управляющим и выдающимся спортсменом. Он 21 раз одерживал победу на открытом чемпионате Англии и 90 раз побеждал в различных национальных турнирах.

В честь него с 1948 года каждые три года разыгрывался Кубок Томаса среди национальных мужских команд. А с 1982 года он стал проводиться один раз в два года. С 1956 года разыгрывается подобный ему Кубок Убер — турнир среди женских команд, именуемый в честь известной спортсменки, 13-кратной победительницы открытого чемпионата Англии.

В 1960-е годы бадминтон стал активно набирать популярность во всех странах: проводились международные турниры, на которых собирались тысячи зрителей и поклонников этого зрелищного вида спорта.

Бадминтон был введен в программу Игр Содружества (международные спортивные соревнования стран Содружества наций, проводящиеся раз в четыре года, а по количеству участников и объ-

ёму выступлений уступающие лишь летним Олимпийским играм), проходивших на Ямайке в 1966 году. В программу Игр были включены четыре дисциплины бадминтона — одиночный разряд (мужчины, женщины), парный разряд (мужчины, женщины). Микст и командные соревнования вошли в программу последующих Игр Содружества.

Бадминтон является относительно новым олимпийским видом спорта. Впервые бадминтон был продемонстрирован на Олимпиаде в Мюнхене в 1972 году, а первые официальные олимпийские соревнования в истории бадминтона прошли в 1992 году в Барселоне в одиночных и парных разрядах. Соревнования в смешанном парном разряде были добавлены на Олимпиаде в Атланте в 1996 году.

С момента появления бадминтона на Олимпийских играх в 1992 году обладателями медалей по этому виду спорта становились спортсмены из Китая, Дании, Индии, Индонезии, Японии, Кореи, Малайзии и России (бронзовая медаль у Валерии Сорокиной и Нины Висловой).

Волан также имеет свою историю развития. В XIV веке в Японии играли в «ойбане» («летающее перо»). Для игры использовали волан, сделанный из оперенного плода вишни. Брали спелую вишенку, вставляли в нее пять-шесть гусиных перьев и засушивали на солнце. Во Франции играли сушеным яблоком («же-де-пом» — «игра в яблоко») и пробкой с куриным оперением («кок вантен» — «летающий петух»). В XIX веке в Англии уже играли в спортивный бадминтон и волан представлял собой пробку с воткнутыми в нее перьями. Оттуда и пошел современный волан.

В наше время существует два вида воланов: пластиковые и перьевые. Все профессиональные игроки тренируются и играют только перьевыми воланами, любители в большей степени предпочитают пластиковые. Пластиковый волан состоит из пробковой или синтетической головки и прикрепленной к ней пластиковой «юбки». Перьевой волан делают из 16 гусиных перьев и пробковой головки, которая обтянута тонкой лайковой кожей. Вес волана около 5 граммов.

Самый большой в мире волан находится в городском музее Канзас-Сити (штат Миссури, США). Он имеет внушительные размеры: более пяти метров в высоту и весит около двух тонн.

Постоянное совершенствование элементов спортивного инвентаря и улучшение физико-атлетической подготовки спортсменов требуют развития и роста технических и тактических приемов игры в бадминтон. К примеру, изготовление ракеток из современных синтетических материалов делает их существенно легче и меняет динамические свойства. Легкая упругая ракетка и сильная подвижная кисть спортсмена с успехом заменяют глубокий замах, и удар получается намного быстрее, без потери силы, скорости и точности.

Бадминтон становится технически и физически быстрее и требует от спортсменов стремительного игрового роста и спортивной выносливости.

Такие качества спортсменов, как постоянное совершенствование, упорство, настойчивость, не дают стоять бадминтону на месте, постоянно качественно повышают уровень и мастерство игры и делают бадминтон еще более азартным, зрелищным и популярным видом спорта.

Бадминтон в России имеет большую историю ярких побед. Наши спортсмены становились чемпионами Европы, призерами Олимпийских игр. Бадминтоном в нашей стране занимаются десятки тысяч спортсменов, а на любительском уровне еще больше.

Датой становления бадминтона в СССР можно считать 1957 год, когда на Всемирном фестивале молодежи и студентов в Москве представители нашей страны впервые встретились с зарубежными бадминтонистами.

В 1959 году состоялся первый личный чемпионат города Москвы, а в 1960 году был проведен первый междугородный матч между спортсменами Москвы и Львова. В 1962 году состоялись соревнования между союзными республиками СССР: Украина, Белоруссия, Российская Федерация, Азербайджан, Казахстан, Таджикистан.

В 1962 году была создана Федерация бадминтона СССР; ее председателем был избран популярный в стране солист Московской оперетты, заслуженный артист РСФСР, лауреат Государственной премии СССР Николай Осипович Рубан.

В 1963 году состоялся первый личный чемпионат СССР по бадминтону. В турнире приняли участие 96 мужчин и 64 женщины из Москвы, Ленинграда, Харькова, Воронежа, Свердловска,

Риги, Кишинева и многих других городов. Первыми чемпионами СССР по бадминтону стали:

- мужская одиночная категория — Николай Соколов;
- женская одиночная категория — Маргарита Зарубо;
- мужская парная категория — Николай Пешехонов / Анатолий Ершов;
- женская парная категория — Маргарита Зарубо / Татьяна Смышляева;
- смешанная парная категория — Владимир Демин / Марина Демина.

В 1974 году Советский Союз вступил в Международную федерацию бадминтона (IBF, ныне WBF).

В 1975 году страна вступила в Европейский союз бадминтона (EBU, ныне BE).

В 1977 году впервые в нашей стране был проведен официальный международный турнир на Кубок Гельвеции (древнее название Швейцарии), завершившийся победой команды СССР.

По официальным данным, в 1990 году в Советском Союзе было около 100 тысяч игроков.

В 1992 году была образована Всероссийская Федерация бадминтона (ВФБ).

В 1998 году была создана Национальная Федерация бадминтона России (НФБР), первым президентом стал Андрей Михайлович Антонов.

В 1999 году НФБР организовала международный турнир — Кубок национальной федерации. В турнире принимали участие страны СНГ и Балтии.

В 2005 году НФБР получила аккредитацию Федерального агентства по физической культуре и спорту. НФБР стала главной организацией, развивающей и пропагандирующей бадминтон в России, а Всероссийская федерация бадминтона была упразднена. Президентом НФБР стал Сергей Михайлович Шахрай.

О том, как развит бадминтон в России, можно судить по успехам его сильнейших представителей — членов сборной России по бадминтону. Наши спортсмены побеждали на чемпионате Европы, были обладателями личного кубка Европы по бадминтону,

становились клубными чемпионами Европы, побеждали на ключевых турнирах мировой серии Гран-при по бадминтону и, наконец, становились призерами Олимпийских игр.

Тема 4.2. Правила игры в бадминтон

В бадминтоне игроки находятся на противоположных сторонах разделенной сеткой площадки. Соперничают два игрока или две пары игроков.

Игра отличается простотой, невысокими требованиями к одежде, обуви и используемому инвентарю. В ней могут участвовать соперники начиная с дошкольного возраста (4–5 лет), специальных спортивных навыков иметь не требуется. Гейм позволяет наслаждаться самим процессом, развивает внимательность, активность действий, командный дух, выносливость.

Новые правила игры в бадминтон установлены приказом Минспорта России от 24.01.2018 № 59 «Правила вида спорта «бадминтон».

При игре в бадминтон используют следующие понятия:

- матч — основное соревнование в бадминтоне между соперниками друг против друга по одному или по два спортсмена с каждой стороны;
- одиночная игра — матч, в котором соревнуются два спортсмена друг против друга;
- парная игра — матч, в котором соревнуются по два спортсмена с каждой стороны;
- подающая сторона — сторона, выполняющая подачу;
- принимающая сторона — сторона, отражающая подачу;
- розыгрыш — последовательность одного или более ударов, начинающихся с подачи до тех пор, пока волан не выйдет из игры;
- удар — направленное движение ракетки к волану.

Корт (площадка) и оборудование

Корт (площадка) для парных и одиночных игр должен быть прямоугольным, размеченным линиями шириной 40 мм, как показано на рис. 1.

Линии должны быть легко различимы, предпочтительно белого или желтого цвета. Все линии есть часть тех площадей игрового поля, которые они ограничивают.

Стойки для крепления сетки должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта. Они должны иметь достаточную прочность, чтобы оставаться вертикальными и удерживать сетку в натянутом состоянии. Опоры стоек не должны находиться на игровом поле.

Сетка изготавливается из тонкого корда темного цвета и одинаковой толщины, с ячейками от 15×15 мм до 20×20 мм. Ширина сетки по вертикали — 760 мм, длина по горизонтали — не менее 6,1 м. Верхний край сетки обшивается лентой белого цвета шириной 75 мм, сложенной пополам, внутри которой пропускается шнур. Шнур должен иметь достаточную длину и прочность, чтобы обеспечить натяжку сетки на уровне стоек.

Верхний край сетки в центре корта должен быть на высоте 1,524 м от его поверхности и на высоте 1,55 м над боковыми линиями для парной игры. Не допускается просвет (зазор) между боковой частью сетки и стойкой. Если возможно, сетку следует притянуть к стойкам по всей ширине.

Судейская вышка устанавливается у корта (площадки) посередине, как продолжение сетки, так, чтобы судья находился на расстоянии 0,5–1 м от стойки. Высота сиденья вышки от пола — не менее 1,55 м и не более 1,70 м.

Волан

Волан изготавливается из натуральных и (или) синтетических материалов. Независимо от материала полетные характеристики волана должны быть близки к характеристикам натурального перьевого волана с пробковой головкой, обтянутой тонкой кожей.

Перьевого волан должен состоять из 16 перьев, закрепленных в головке. Перья должны быть одинаковой длины — от 62 до 70 мм, которая измеряется от кончика пера до верха головки. Концы перьев должны образовывать окружность диаметром 58–68 мм.

Перья прочно скрепляются ниткой или другим подходящим материалом. Головка должна быть 25–28 мм в диаметре и переходить книзу в полусферическую форму. Волан должен иметь вес 4,74–5,50 граммов.

Неперьевой волан

Натуральные перья заменяются синтетическими материалами, имитирующими оперение.

Ракетка

Размеры ракетки не должны превышать 680 мм в длину и 230 мм в ширину. Основные части ракетки (рис. 2):

- рукоятка — часть ракетки, предназначенная для удерживания её спортсменом;
- струнная поверхность — часть ракетки, предназначенная для удара по волану;
- головка удерживает струнную поверхность;
- стержень соединяет рукоятку с головкой;
- переходник (при наличии) соединяет стержень с головкой.

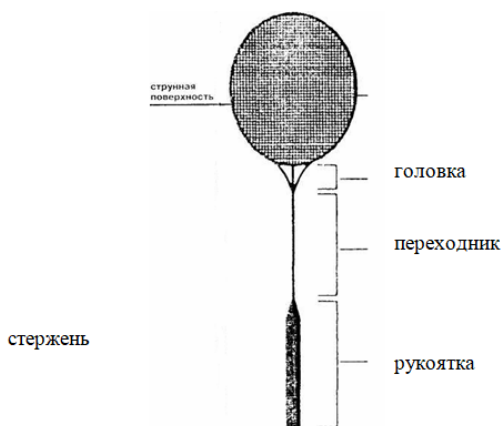


Рис. 2. Ракетка для игры в бадминтон

Ракетка должна быть свободна от прикреплённых предметов и выступов, кроме тех, которые используются специально для ограничения или предотвращения износа и разрыва струн, уменьшения вибрации, для изменения баланса, для прикрепления рукоятки к руке спортсмена и которые имеют разумные размеры и расположение на рукоятке; должна быть свободна от любых приспособлений, которые делали бы возможным для спортсмена существенно изменять конфигурацию ракетки.

Экипировка

Федерация регулирует все вопросы, касающиеся использования для игры всех видов воланов, ракеток или экипировки, соответствующих спецификации. Это регулирование может происходить по инициативе самой Федерации или по предложению любой заинтересованной группы, включая спортсменов, судей, производителей инвентаря, региональных спортивных федераций или их членов.

Перед началом матча проводится жеребьёвка; сторона, выигравшая жребий, может выбрать:

- подавать или принимать подачу;
- начинать игру на одной или другой стороне корта.

Сторона, проигравшая жребий, после этого делает оставшийся выбор.

Участникам перед началом матча предоставляется время для разминки — 2 минуты.

Счёт

Матч проводится до выигрыша двух геймов из трёх.

Гейм выигрывает сторона, первая набравшая 21 очко.

Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона выигрывает розыгрыш, если соперник допускает ошибку или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника.

При счете 20:20 сторона, первая получившая преимущество в два очка, выигрывает гейм.

При счёте 29:29 сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм.

Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

Смена сторон

Спортсмены должны поменяться сторонами:

- по окончании первого гейма;
- после окончания второго гейма (если предстоит третий гейм);
- в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков.

Правила подачи в бадминтоне

При правильной подаче согласно правилам бадминтона:

1) никакая сторона не должна допускать чрезмерной задержки выполнения подачи, когда подающий и принимающий игроки готовы к подаче. Любая задержка во время движения ракетки вперед во время подачи должна считаться ошибкой (фол);

2) подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи, не касаясь линий, ограничивающих эти поля;

3) какая-либо часть обеих ступней подающего и принимающего должна оставаться в контакте с поверхностью корта в неподвижном положении от начала до совершения подачи;

4) ракетка подающего должна первоначально ударить по головке волана;

5) весь волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой. Талией считается воображаемая линия вокруг тела, проходящая на уровне нижней точки нижнего ребра подающего;

6) стержень ракетки подающего в момент удара по волану должен быть направлен явно вниз;

7) движение ракетки подающего игрока должно продолжаться только вперед от начала подачи до ее завершения;

8) полет волана должен быть направлен по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки так, чтобы если он не будет отражен, упал в соответствующее поле подачи (то есть в пределах ограничивающих его линий или на них);

9) подающий не промахнулся по волану.

Когда игроки заняли свои позиции, первое движение вперед головки ракетки подающего игрока есть начало подачи.

После начала подачи она считается совершенной, если волан был ударен ракеткой подающего или при совершении подачи подающий промахнулся по волану.

Подающий не должен подавать, пока не подготовился принимающий, но следует считать последнего готовым к приему, если он сделал попытку отразить поданный волан.

В парных играх во время подачи партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны.

Правила бадминтона для одиночных игр

Прием и подача

1. Игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.

2. Игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий имеет нечетное количество очков в этом гейме.

Порядок игры и позиции на корте: в розыгрыше волан должен отражаться последовательно подающим и принимающим до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Счет и подача

1. Если подающий выигрывает розыгрыш, ему засчитывается очко. Затем он снова начинает подачу с другого поля.

2. Если розыгрыш выигрывает принимающий, ему засчитывается очко. Затем принимающий становится новым подающим.

Правила бадминтона для парных игр

Подача и прием

1. Игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.

2. Игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков в этом гейме.

3. Игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же поле, с которого подавал. Его партнер — на соседнем поле.

4. Игрок принимающей стороны, стоящий диагонально противоположному полю напротив подающего, должен быть принимающим.

5. Игроки не должны менять свое соответствующее поле до тех пор, пока они не выиграют очко при подаче.

6. Подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля подачи, соответствующего счету подающей стороны.

В розыгрыше, после отражения подачи принимающим, волан отражается тем или другим игроком подающей стороны, с любой позиции на своей стороне сетки, а затем тем или другим игроком принимающей стороны и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Система очков и подача

1. Если подающая сторона выигрывает розыгрыш, ей засчитывается очко. Затем она снова начинает подачу.

2. Если розыгрыш выигрывает принимающая сторона, ей засчитывается очко. Затем принимающая сторона становится новой подающей стороной.

В любой игре право подавать переходит последовательно:

- 1) от начального подающего, который начал игру с правого поля подачи;
- 2) к партнеру начально принимающего. Подача должна быть произведена с левого поля подачи;
- 3) к партнеру первого подававшего;
- 4) к первому принявшему;
- 5) к первому подавшему и т. д.

Ни один игрок не должен подавать не в очередь, принимать не в очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме.

Любой игрок стороны, выигравшей гейм, может подавать первым в следующем гейме так же, как любой игрок проигравшей стороны может принимать первым.

Ошибки поля подачи

Ошибка поля подачи является совершенной, если спортсмен:

- подает или принимает не в очередь;
- подает или принимает не из надлежащего поля подачи.

Если была сделана ошибка поля подачи, то она не исправляется и игра в этом гейме продолжается, не меняя игроками поля подачи (также не назначается новый порядок подачи).

Нарушение (фолт) имеет место, если:

- подача совершена не по правилам;
- во время подачи волан: попадает в сетку и повисает на её верхней кромке; перелетев сетку, застревает в ней; будет отбит партнером принимающего;
- во время игры волан: падает вне пределов корта (то есть не на или в пределах граничных линий); касается потолка или стен зала; касается тела или одежды спортсмена; будет пойман и задержан на ракетке, а затем брошен при совершении удара; будет отбит дважды последовательно одним и тем же спортсменом двумя ударами; будет отбит спортсменом и его партнером последовательно или коснется ракетки спортсмена и не продолжит движение в направлении поля соперника;
- во время игры спортсмен касается сетки или стоек ракеткой, телом или одеждой; вторгается на сторону соперника поверх сетки ракеткой или телом; вторгается на сторону соперника под сетку ракеткой или телом так, что помешает сопернику или отвлечет его; мешает сопернику, то есть блокирует его ракеткой или телом при совершении им удара по волану, находящемуся выше уровня сетки; намеренно отвлекает соперника любыми действиями, например, выкриками или жестами.

Спорный объявляется судьей на вышке. Перед объявлением спорного объявляется команда *стоп*.

Спорный назначается:

- если подающий подает прежде, чем будет готов к приему принимающий;
- если при подаче одновременно нарушат правила подающий и принимающий;
- если во время игры волан: зацепляется за сетку и повисает на её верхней кромке; пролетев над сеткой, застревает в ней; разрушается и головка полностью отделяется от остальной части волана;
- если по мнению судьи на вышке игра была прервана или спортсмен был отвлечен тренером соперника;
- если судья на линии не видел, а судья на вышке не в состоянии принять свое решение;
- в любой непредвиденной ситуации.

Если назначен спорный, розыгрыш с момента последней подачи не засчитывается, и подававший спортсмен повторяет подачу.

Волан считается *вне игры*, когда:

- он ударяется о сетку или стойку и начинает падать к поверхности корта на стороне спортсмена, выполнившего удар;
- он коснётся поверхности корта (в пределах ограничивающих его линий или вне их);
- объявлен спорный, стоп или зафиксировано нарушение (фолт).

Игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения матча.

Перерывы должны быть разрешены во всех матчах:

- не более 60 секунд в течение каждого гейма, когда счет у какой-либо из сторон достигнет 11 очков;
- не более 120 секунд между первым и вторым геймами и между вторым и третьим геймами.

Когда имеют место обстоятельства, не зависящие от спортсменов, судья на вышке может приостановить игру на такое время, какое он сочтет необходимым.

В особых случаях главный судья может приостановить игру.

Если игра приостановлена, достигнутый счет должен сохраняться, и игра должна быть возобновлена с этого счета.

Главный судья несет полную ответственность за проведение турнира или другого соревнования, частью которого является матч.

В личном пользовании каждого судьи есть секундомер с ленточкой для носки на шее, планшет для регистрации счета и событий турнира, пишущий инструмент (ручка или карандаш).

Обязанности судей до турнира

До начала состязания судьи должны выполнять ряд действий:

- взять протокол у главного судьи;
- проверить счетчики на работоспособность;
- проверить положение стоек и сетки;
- убедиться, что высота сетки соответствует требованиям правил;
- узнать дополнительные условия матча и действия при попадании волана в сетку, опоры или другие препятствия;
- знать места, которые занимают судьи на поле;

- обеспечить турнир достаточным количеством воланов: подготовить их заранее, убедиться, что они соответствуют правилам;
- проверить форму игроков, указать на возможные нарушения, проследить за выполнением требований по их устранению, проконсультироваться с представителями матча при возникновении спорных вопросов;
- провести жеребьевку между игроками, проконтролировать правильное их размещение на корте;
- при проведении парных игр зафиксировать в протоколе имена членов команд, играющих на правой части поля.

Обязанности судей

Судья на вышке объявляет о начале матча. После его начала он должен руководствоваться только принятой терминологией игры. После розыгрыша подачи должен первым объявлять счет подающего, а также записывать данные в протокол.

При назначении судьи на подачу тот, который на вышке, должен следить за возможными ошибками принимающего. Кроме того, необходимо следить за счетчиками игры. В случае возникновения спорных ситуаций — проконсультироваться с главным судьей.

При переходе подачи судья объявляет смену половин корта игроками. В соответствии с правилами должен объявлять о необходимости остановок и фолтов.

Между геймами игры судья объявляет о перерывах. В это время он следит за выполнением протираания корта. Во время больших перерывов следит за тем, чтобы на корте присутствовало не более двух человек, а после объявления 20-секундного остатка следит, чтобы они его покинули.

Перед началом гейма объявляется счет и команда «играйте».

Когда соперники не требуют перерыва, то игра проходит непрерывно.

После достижения 20 очков одним из пары соперников судья объявляет о продолженном гейме. После окончания гейма должна прозвучать соответствующая команда.

Судья следит за тем, чтобы на корте у игроков или болельщиков не звонили телефоны. При нарушениях правил применяется соответствующее наказание.

Судейство линий

Во время игры судья на линии отвечает за соблюдение правил вдоль нее. За решения, которые выносятся об уходе волана из игры, он несет полную ответственность. Если по каким-либо причинам он не увидел, куда упал волан, то судья на вышке объявляет об ауте или спорном.

При этом в игре он должен правильно оценивать события.

✓ Если игрок попал при отбивании волана под сетку на полувину противника, то он считается нарушителем.

✓ При попадании волана на поле с соседнего игрового поля его не следует считать спорным, если судья на вышке считает, что игроки не заметили его и он не отвлек их от игры.

✓ Соперник, который кричит партнеру что-то, не обязательно отвлекает от игры, если волан на его стороне, а если на противоположной, то считается нарушением.

Во время игры не допускается, чтобы во время розыгрыша давались советы от тренеров, болельщиков или других лиц.

Судья обязан убедиться, что тренеры сидят на своих местах и не находятся возле игрового поля, а также не отвлекают соперников. Если обнаружены нарушения, объявляется спорный.

Замена волана в игре выполняется только при действительной необходимости в соответствии с правилами. Причиной этого действия является наличие визуальных повреждений или изменений в скорости полета. В случае обнаружения умышленных действий со стороны игроков следует наказание.

Решение о том, какой должна быть скорость полета волана в турнире, принимает главный судья. Если игроки хотят изменить скорость полета волана, то должны сообщить об этом судье, а затем принять общее решение.

Если во время игры один из соперников получил травму, то судья должен определить, насколько она серьезная. При необходимости привлекается главный судья, если решение принять сложно.

На корт вызывается врач или специалист, который определяет тип травмы и ее возможные последствия. Сообщает о повреждениях или заболевании, после чего спортсмен принимает решение о дальнейшей игре.

Судья на вышке сообщает о вынужденном перерыве, следит за отсчетом времени при помощи секундомера. В случае отказа играть победа засчитывается сопернику.

Схемы проведения матчей

Матчи могут проводиться по одной из следующих схем:

- по круговой;
- с выбыванием;
- смешанная.

Круговая схема. Основана на соперничестве одного участника с остальными. Побеждает тот, кто набрал больше побед.

Если количество участвующих спортсменов большое, то их распределяют по группам. Распределение основано на жеребьевке. Сначала определяют победителей в группах, а затем проводят розыгрыши между ними. При наборе одинакового числа побед выигрывает тот, кто побеждает в поединке между собой.

При трех и более совпадений по победам участников победа засчитывается по разнице в выигрышных и проигрышных встречах. При необходимости проводится личная встреча.

С выбыванием. Схема с выбыванием основана на выбывании участника после первого проигрыша встречи. Победителем соревнования становится тот, кто ни разу не проиграл.

В таблице расстановка проводится на основе сильнейших, отобранных по определенным показателям. Самые сильные обычно расставляются в разных таблицах.

Если количество желающих принять участие спортсменов превышает расчетное на конкретном матче, то проводят квалификационные турниры. Принцип прохождения такой же, как и в основной схеме. Количество проходящих квалификацию не должно быть выше $1/8$ от общего числа участников основной таблицы. В противном случае проходит турнир в 2 этапа.

При наличии свободных мест в турнирной таблице участники проходят в нее путем жеребьевки.

Смешанная схема. Основана на проведении нескольких туров с выбыванием, на основании которых формируются таблицы участников среди выигравших и проигравших. Восьмерки или четверки по круговому методу разыгрывают призовые места.

Также схема может реализоваться сначала по круговому методу, а затем по принципу выбывания.

Форма одежды должна быть следующая:

- обтягивающая или немного свободная футболка с длинными или короткими рукавами;
- шорты или штаны, которые обеспечивают свободное перемещение по площадке;
- кеды или кроссовки с плоской подошвой;
- при игре на открытых площадках — солнцезащитная кепка или козырек.

В игре основная задача — отбивать волан на половину соперника до тех пор, пока он не промахнется ракеткой, а также не дать волану упасть на своей половине корта.

Тема 4.3. Методика обучения игре в бадминтон

Биомеханические особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от многих факторов: от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока; от биомеханических законов движений. Так, например, для выполнения сильного удара необходимо выполнять движение на быстром замахе и при резком ударе. Необходимо помнить, что техническая подготовка совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим пониманием игры составляет интегральную подготовку занимающихся для успешного освоения курса или раздела по обучению и совершенствованию в игре в бадминтон.

Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

I этап. Имитация движений. Проводится в начале обучения с использованием ракетки.

II этап. Упражнения с подвесным воланом. Выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану.

III этап. Упражнения с подбрасыванием волана партнером. Волан подбрасывается вверх на высоту 4–5 м от пола.

IV этап. Упражнения для отработки удара на игровом поле. Один из партнеров точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отрабатывающего удар. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану, а сосредоточиться на технике выполнения того или иного удара.

V этап. Игра. Для полноценной технической подготовки занимающийся должен выполнять все двигательные действия в максимально приближенной игровой форме, поэтому одним из главных упражнений при отработке техники ударов будет непосредственно сама игра.

Основная задача технического совершенствования в бадминтоне — выработка стабильных навыков двигательных действий, рационального и точного мастерства обработки волана. В игре уровень мастерства прямо пропорционален точности выполняемого технического действия. Техника бадминтона должна постоянно меняться, совершенствуясь и подстраиваясь под индивидуальные особенности занимающихся. Необходимо помнить, что только те обучающиеся добиваются истинного успеха в той или иной деятельности, которые, основываясь на полученных знаниях и умениях, могут применить их, подстраивая к своим индивидуальным особенностям, таким как анатомическое строение, половые и возрастные особенности, состояние развития физических качеств и физической подготовленности.

На каждом новом уровне игры необходимо совершать технические действия в более жестком, ритмическом и динамическом режиме. При этом технический навык, освоенный на этапе обучения, является некоторым стержнем, который посредством наполнения динамическим, ритмовым, а главное, функциональным содержанием трансформирует его в качественные двигательные действия.

Поэтому для эффективной реализации технического навыка перемещений (своевременность) и ударных действий (высокая начальная скорость волана и точность) в ходе темповой игры необходимым условием является адекватный уровень специальной физической подготовленности и функциональных возможностей.

Основы техники и методика обучения в бадминтоне

Основная стойка. В специальной литературе выделяют несколько разновидностей стоек: низкая, высокая, средняя, атакующая, защитная, фронтальная, боковая и т. д. Остановимся более подробно на основной стойке, которая является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры.

Основные характеристики основной стойки:

- корпус чуть-чуть наклонен вперед;
- вес тела равномерно распределен на обе ноги, слегка согнутые в коленях;
- ноги на ширине плеч, левая нога немного впереди правой;
- рука согнута в локте.

Важно, особенно для начинающих заниматься бадминтоном, изучить лишь классическую игровую стойку, а в последующем, применяя различные технические приемы, используя ее как основу, перемещаться по площадке и занимать определенные позы в зависимости от хода игры в целом.

Хват ракетки. В спортивной литературе описывается, как правило, универсальная или классическая хватка ракетки. Чтобы правильно взять ракетку, необходимо выполнить следующую последовательность действий: левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, чтобы плоскость обода головки ракетки была перпендикулярна полу. После этого правой рукой взять ракетку за рукоятку, как бы здороваясь с ней, и обхватить ее, словно при рукопожатии. Рука охватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Первая фаланга большого пальца должна лежать слева сбоку на широкой плоскости ручки.

Техника перемещений. Основные перемещения делятся по направлению: вперед (вперед в правый угол, вперед в левый угол), назад, в сторону. Основная работа ног при перемещениях складывается из следующих элементов в различных сочетаниях: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения. Исходя из того, что все представленные элементы широко используются в аэробике в качестве базовых шагов, пред-

лагаем в качестве эффективного средства для отработки перемещений в бадминтоне использовать средства базовой аэробики.

Основные удары. Для наиболее упрощенного представления о технике основных ударов в бадминтоне следует использовать следующие понятия: подача, удар справа, удар слева, удар снизу, удар сверху. Также основные удары удобно визуально различать по траектории полета волана: укороченные, высоко-далекие, плоские и атакующие.

Подача — введение волана в игру. При выполнении подачи необходимо выполнить следующие действия: встать в основную стойку, левое плечо развернуть вперед, волан держать в левой вытянутой вперед руке, правую руку отвести назад вниз в сторону, потом выполнить энергичное движение кисти руки и ударить ракеткой по волану, выпущенному из левой руки. Одновременно с ударом корпус поворачивается влево, и тяжесть тела передается на левую ногу. Ракетка движется по инерции вперед вверх. Движения в момент подачи похожи на те, которые выполняют волейболисты при нижней подаче мяча.

При выполнении подачи необходимо учитывать следующие методические рекомендации: не разрешается отрывать ногу от пола, в момент удара ракетка не должна подниматься выше пояса игрока.

Упражнения для обучения и отработки подачи

1. Занимающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи. Стараться, чтобы волан попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.

2. Упражнение на точность попадания воланов. Например, волан должен попадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в корзину, на лист бумаги и т. д.

3. Один партнер тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки).

4. Один партнер выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с попаданием в цель, расположенную на стороне соперника.

5. подача с приданием волану определенной траектории полета, добиваясь отвесного падения волана на заднюю линию. Для вы-

полнения этого упражнения необходимо довести до занимающихся сведения об особенностях биомеханических характеристик полета волана при выполнении определенных ударов.

6. Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии.

7. Поочередная плоская и высокая подача.

8. Отработка подач в игре.

Удар справа. Удар справа считается основным или главным ударом в бадминтоне. Его выполняют открытой стороной ракетки. Представленный удар выполняется следующим образом: из основной игровой стойки развернуть корпус вправо и немного отклонить его назад, тяжесть тела переносится на отставленную назад правую ногу, рука с ракеткой чуть согнута в локте и отведена назад вверх. Ракетка должна встретить волан немного впереди корпуса. Когда волан приближается, рука с ракеткой делает хлесткий, свободный удар. При выполнении удара необходимо осуществлять постоянный визуальный контроль подлетающего волана для предотвращения промахов.

С совершенствованием техники выполнения ударов справа занимающийся может выполнять упражнения для отработки техники без визуального контроля волана.

Удар слева. Удар слева отличается от удара справа прежде всего тем, что его выполняют закрытой стороной ракетки. Представленный удар выполняется следующим образом: корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу, затем правая нога делает шаг вперед навстречу подлетающему волану и одновременно ракетка отводится назад влево. При визуальном контроле подлетающего волана необходимо начинать разворот корпуса в направлении удара. Руку с ракеткой выносить локтем вперед навстречу волану, распрямляя ее и хлестким движением ударяя по волану.

Упражнения для обучения и отработки удара справа и слева

1. Поочередная имитация ударов справа и слева.

2. Выполнение ударов справа и слева с использованием подвешенного волана.

3. Выполнение отрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером. В этом упражнении занимающийся, выполняющий отработку ударов, должен сосредоточиться только на технической

стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор волана.

4. Отработка ударов в паре. Стараться подавать волан точно на партнера.

5. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии.

6. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева.

7. Отработка ударов в игре.

Удар снизу. Удары снизу бывают справа, слева и прямой снизу, являясь, как правило, защитными. Техника выполнения удара примерно такая, как при низкой подаче. Все удары снизу выполняются при опущенном положении ударной руки.

Упражнения для обучения и отработки удара снизу

1. Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя.

2. Отработка удара снизу по подвесному волану.

3. Отработка ударов снизу с поочередной подачей волана партнером со средней линии, около сетки справа, слева, от себя.

4. Отработка ударов снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии.

5. Отработка ударов снизу с отбеганием назад от сетки к дальней линии.

6. Отработка ударов снизу в игре.

Удар сверху. И снова ассоциации с игрой в волейбол. Удар сверху выполняется почти так же, как верхняя подача в волейболе. Подчеркнем еще раз целесообразность применения переноса технических приемов в волейболе на эффективность обучения техники ударов в бадминтоне.

Представленный удар выполняется следующим образом: из основной стойки корпус разворачивается на пол-оборота вправо и отклоняется немного назад, ноги слегка сгибаются в коленях, вес тела переносится на отставленную назад правую ногу, рука с ракеткой поднимается вверх и движется назад, за голову, одновременно игрок прогибается в пояснице и поднимается на носки. Одной из разновидностей удара сверху является один из самых эффектных атакующих ударов.

ющих ударов в бадминтоне, так называемый смеш. По эффективности выигрыша очков является основным представителем группы ударов сверху. При нем ракетка должна наносить удар по волану в высшей точке. В момент удара рука с ракеткой полностью выпрямлена, и завершение его производится резким сгибанием кисти по отношению к предплечью.

Одним из главных методических указаний при обучении атакующему удару (смеш) является то, что всю энергию удара занимающиеся должны вкладывать в начальную фазу удара для придания волану хлесткого мощного толчка. Это позволяет придать волану большую начальную скорость полета, при которой его перьевая юбочка складывается и волан очень быстро долетает до нужной точки на площадке соперника. Потом энергия удара ослабевает, перьевая юбочка вновь раскрывается и волан резко и неожиданно падает вниз.

При объяснении техники выполнения данного упражнения также необходимо ознакомить студентов с биомеханическими характеристиками полета волана при выполнении атакующего удара смеш. При выполнении классического удара сверху соблюдаются следующие методические указания: волан обязательно должен опускаться немного впереди игрока, в момент удара рука прямая, вытянутая вверх, тяжесть тела на левой ноге, после удара вес тела с левой ноги переходит на правую ногу.

Упражнения для обучения и отработки ударов сверху

1. Имитация удара без волана.
2. Обучение удару на подвесном волане.
3. Удар по наброшенному партнером волану.
4. Поддача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию.
5. Тренировка высокого удара в игре.
6. Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара.
7. Обмен высокими ударами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали.
8. Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера.

9. Отработка атакующего удара по сигналу преподавателя.
10. Отработка атакующего удара у сетки.
11. Отработка ударов в игре.

Таковы общие положения классической техники исполнения перечисленных ударов. Однако необходимо иметь в виду, что в реальной игровой обстановке могут наблюдаться многочисленные отклонения от общих схем выполнения ударов и встречается много ситуаций промежуточного смешанного типа. Поэтому оттачивание технических приемов в игре является базовой схемой, начальной подготовкой при обучении бадминтону.

Основным и определяющим понятием в методике обучения в бадминтон является изучение, закрепление и совершенствование тактики игры.

Контрольные вопросы

1. В каких странах впервые упоминают об игре в волан?
2. Где и когда начинается история современного бадминтона?
3. В каком году бадминтон был включен в программу Олимпийских игр?
4. Когда и кем были установлены новые правила игры в бадминтон?
5. Перечислите основные элементы ракетки для бадминтона.
6. Назовите основные возможные нарушения в бадминтоне.
7. Опишите технику основных ударов в бадминтоне.
8. Опишите основы техники подачи в бадминтоне.
9. Опишите технику основной игровой стойки в бадминтоне и разновидности стоек во время игры.

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Нарисуйте схему выполнения атакующего удара смеш, удара справа и слева, удара снизу.
2. Подготовьте доклад на тему «Техника выполнения различных видов подач в бадминтоне».
3. Подготовьте доклад на тему «Различия в азиатской и европейской технике бадминтона».

Рекомендуемая литература

Основная

1. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд. — Москва : Спорт, 2017. — 431 с. — URL: e.lanbook.com/book/104018 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906839-97-8.
2. Спортивные игры : волейбол, баскетбол, бадминтон : учеб. пособие / В. Г. Турманидзе, Л. М. Иванова, Г. С. Ковтун [и др.] ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск : Издательство ОмГУ, 2018. — 215 с. — ISBN 978-5-7779-2258-8.
3. Турманидзе, В. Г. Физические средства восстановления в бадминтоне : монография / В. Г. Турманидзе, А. В. Полуструев, А. В. Турманидзе ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск : Издательство ОмГУ, 2015. — 130, [21] с. — ISBN 978-5-7779-1851-2.

Дополнительная

4. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки : учеб.-метод. пособие / Санкт-Петербургский государственный университет ; сост.: Ш. З. Хуббиев [и др.]. — Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского университета, 2018. — 270, [1] с. — URL: sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/8.pdf (дата обращения: 06.03.2021). — ISBN 978-5-288-05785-4.
5. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учеб. пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, 2019. — 323 с. — URL: e.lanbook.com/book/133353 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
6. Иванков, Ч. Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учеб. пособие / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов, М. В. Стефановский. — Москва : Владос, 2018. — 166 с. — (Учебное пособие для вузов). — ISBN 978-5-907013-02-5.

7. Правила вида спорта «Бадминтон» : утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 января 2018 года № 59 // КОДИФИКАЦИЯ.РФ : действующее законодательство Российской Федерации : [сайт]. — URL: rulaws.ru/acts/Pravila-vida-sporta-badminton/ (дата обращения: 06.03.2021).
8. Турманидзе, А. В. Обучение удару закрытой стороной ракетки в бадминтоне на этапе начальной специализированной подготовки : учеб. пособие / А. В. Турманидзе ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск : Издательство ОмГУ, 2019. — 1 CD-ROM. — Загл. с этикетки диска. — ISBN 978-5-7779-2365-3.

Модуль 5. БИАТЛОН

Тема 5.1. История возникновения и развития

Данный вид спорта сегодня считают одним из старейших. Его истоки уходят еще к жизни первобытных людей. Подтверждением этому служат рисунки, найденные в Норвегии, сделанные на скалах около пяти тысяч лет назад. Древние люди на лыжах, охотившиеся с помощью примитивного оружия, и стали родоначальниками этого вида спорта. Обнаружить подтверждение этому удалось также и в Азии, где древние жители изображали на скалах летучих лошадей на ногах охотников. Они их использовали, когда появлялась необходимость преследовать диких животных. Все это служит очевидным доказательством того, что стрельба и бег на лыжах были необходимыми условиями выживания для многих народов. Это было необходимое умение, без которого не было возможности добыть еду.

С этим и связано возникновение биатлона. Первые соревнования по биатлону состоялись в 1767 году. Их организовали норвежские и шведские пограничники. Лыжникам предстояло спуститься со склона средней крутизны, потом попасть из ружья в цель, находившуюся на расстоянии сорока-пятидесяти шагов от стреляющего.

Стоит отметить, что хоть биатлон и появился много тысяч лет назад, до недавнего времени широкого распространения не имел. Активно развиваться начал только на рубеже XIX—XX веков. Например, в XIX веке он стал обязательным упражнением для норвежских солдат.

Первыми крупными соревнованиями по этому виду спорта сразу стали Олимпийские игры. В 1924 году биатлон был включен в программу первой зимней Олимпиады, проходившей во французском местечке Шамони. Правда, название тогда было совсем иное. Он назывался соревнованием военных патрулей (по некоторым источникам — гонка военных патрулей). К тому же это были демонстрационные состязания, хоть позднее участникам и вручили олимпийские медали. На первой Олимпиаде прошла только одна гонка, в которой приняли участие 6 команд (в каждой по 4 человека). Это были сборные Италии, Чехословакии, Польши, Швейцарии,

Франции и Финляндии. Погодные условия были настолько плохими, что команды Италии и Польши снялись с дистанции. Точнее всех на стрельбище были французы, которые допустили на всех этапах только два промаха. Но это не помогло им победить. Около 20 минут они проиграли победителям — швейцарцам. Второе место заняла сборная Финляндии. В статусе демонстрационного состязания биатлон остался и на трех последующих играх, после чего был и вовсе исключен из мирового спортивного календаря из-за популярности в обществе пацифистских настроений, связанных с событиями Второй мировой войны.

Рождение современного биатлона

История биатлона в том виде, в котором мы все его сегодня знаем, берет начало в 1948 году, когда появилась Международная федерация современного пятиборья. В 1953 году она начала курировать биатлон. Еще через год Международный олимпийский комитет официально признал его видом спорта. А вскоре были утверждены и правила проведения международных соревнований. В 1958 году уже состоялись первые крупные международные старты по этому виду спорта. В Австрии состоялся чемпионат мира. В его рамках прошла индивидуальная гонка среди мужчин на 20 километров. В 1960 году биатлон впервые официально включают в программу зимних Олимпийских игр. В 1960 году на Олимпиаде в биатлоне был разыгран один комплект наград. Это была индивидуальная гонка с раздельным стартом.

Участие в ней приняли 30 спортсменов, представлявших 9 стран. Победу одержал швед Клас Лестандер, не допустивший ни одного промаха на дистанции. Вторым к финишу пришел финн Антти Тюрвяйнен, по разу промахнувшийся на двух первых рубежах. Бронзовая медаль у советского биатлониста Александра Привалова, допустившего сразу три промаха на последней стойке. При этом он уступил только соотечественнику Владимиру Меланьину, промахнувшемуся 4 раза и занявшему 4 место, и французу Рене Мерсье, который был быстрее всех на дистанции, но допустил 15 промахов. При этом он еще занял 22 место.

В 1965 году Федерация утверждает правила проведения мужской эстафетной гонки. Тогда же появляется и возрастной лимит.

На дистанцию запрещается выходить спортсменам младше 21 года. Через год на чемпионате мира впервые состоялась мужская эстафетная гонка. Тогда же изменили правила стрельбы. Обойтись без штрафа можно было, только попав в центр мишени. Если пуля оказывалась во внешнем радиусе, то к итоговому времени добавлялась 1 минута, а если выстрел был совсем неточным, то 2 минуты.

В 1968 году эстафета оказалась в программе зимних Олимпийских игр. Победу в ней одержали советские спортсмены – Александр Тихонов, Виктор Маматов, Николай Пузанов и Владимир Гундарцев. Допустив два промаха, они обошли сборные Норвегии и Швеции, ставшие вторыми и третьими соответственно. Со временем появлялись новые дисциплины, например, спринт, который присутствует в программе олимпиад с 1980 года.

Биатлон в Советском Союзе

Биатлон в СССР начал развиваться в 50-х годах. В 1958-м впервые была сформирована мужская сборная, которая приняла участие в чемпионате мира. Отбор на мировое первенство проводился на внутренних соревнованиях. По результатам стартов на территории Советского Союза первыми отечественными биатлонистами, отправившимися на международные соревнования, стали Александр Губин, Виктор Бутаков, Дмитрий Соколов и Валентин Пшеницын. Тренером национальной команды был назначен Иван Гнездилов. На первом же чемпионате мира Бутаков выиграл бронзу в индивидуальной гонке, в неофициальном командном зачете СССР занял второе место. Российская Федерация биатлона России была создана в 1992 году.

Сегодня свои представительства открыты в 49 регионах России. В связи с тем, что для этого вида спорта необходимы определенные погодные условия, он не считается самым массовым. При этом активно набирает популярность среди болельщиков во многом благодаря увлекательным телетрансляциям. Первым президентом Федерации биатлона России стал Евгений Новиков. В 1995 году его сменил легендарный четырехкратный олимпийский чемпион Александр Тихонов, занимавший этот пост более десяти лет. В 2008 году вместо него президентом стал миллиардер Михаил Прохоров. С 2014 года Федерацией руководит Александр Кравцов.

Важной вехой в развитии биатлона стал 1978 год, когда малокалиберное оружие заменило крупнокалиберное. В тот же год впервые был проведен Кубок мира.

В первые годы в программе были только спринтерские, индивидуальные и эстафетные гонки. В 1980 году правила скорректировали, убрав двухминутный штраф. Теперь промах на рубеже не был так фатален. Вообще, биатлон очень отличается от многих других видов спорта как раз тем, что не боится меняться в угоду публике. И развитию дисциплины это идет только на пользу.

С 1980 года в программу международных соревнований включили женские эстафеты.

Влияние Международного союза биатлонистов

Официальное отделение биатлона от Федерации современного пятиборья произошло только в 1992 году. Был учрежден Международный союз биатлонистов, который и привел биатлон сегодня к такому успеху и популярности.

В 1997 году в программу Кубка мира включили новые дисциплины. Ими стали гонка преследования и масс-старт (зрелищные и любимые зрителями гонки). Биатлон сегодня развивается в сторону увеличения числа участников. Проводятся смешанные эстафеты, юниорские чемпионаты мира и Европы.

Сборная России по биатлону

В последние годы в мировом спорте высоко котируется и женская, и мужская сборная России по биатлону. В общем зачете Кубка мира сезона 2017/2018 годов российские биатлонисты есть и на лидирующих позициях. Например, среди мужчин на данный момент четвертое место занимает Антон Шипулин, уступая только хорвату Якову Факу, норвежцу Йоханнесу Бё и французу Мартену Фуркаду. У женской сборной в этом сезоне ситуация складывается не так удачно. Ни одной представительницы сборной России в первой десятке мирового рейтинга нет. Российские биатлонисты не раз отличались и на Олимпийских играх. По две золотые медали выигрывали Сергей Чепиков, Евгений Устюгов, Ольга Зайцева, Светлана Ишмуратова, Ольга Медведцева (Пылева), Анфиса Резцова и Анна Богалий-Титовец.

Тема 5.2. Характеристика игры и виды гонок

Биатлон по-другому можно назвать современным зимним двоеборьем. Точная формулировка данного вида спорта могла бы звучать как лыжная гонка с винтовкой на установленные дистанции, совмещённая со стрельбой по мишеням из положения стоя и лежа. Если генетически возникновение биатлона можно сопоставить с особенностями охоты в зимний период, то исторически его оформление в качестве отдельного вида спорта примыкает к давним традициям проведения соревнований по лыжным гонкам и стрельбе, имеющим место и в российской, и в зарубежной истории. Наиболее популярен биатлон в странах Северной, Центральной и Восточной Европы. Биатлонисты из Норвегии, Франции и, конечно же, России долгое время удерживают лидерство на международной спортивной арене.

Биатлон (лат. *bis* — дважды и греч. *athlon* — борьба, состязание) сочетает лыжные гонки со стрельбой по мишеням из мелкокалиберной винтовки (из положения лежа и стоя) на специальных огневых рубежах. Победителем гонки считается спортсмен (команда), быстрее всех прошедший дистанцию (включая время, затраченное на поражение мишеней). В случае промаха (промахов) участник получает штрафное время или проходит соответствующее число штрафных кругов. Культивируется более чем в 60 странах. Входит в программу зимних Олимпийских игр.

Данный вид спорта подразумевает прохождение на лыжах дистанции определенной протяженности, в ходе чего спортсмены стреляют по мишеням из положений лежа и стоя.

Эти виды стрельбы различны не только положением тела.

- Мишени имеют разные диаметры — для стрельбы лежа 45 мм, а для стрельбы стоя — 115 мм.
- Применяется разная техника стрельбы, связанная с тем, что в положении лежа удобнее целиться и стрелять.

Главным условием установления победителя выступает общее время преодоления трассы, поэтому участникам соревнований нужно максимально быстро преодолеть расстояние до места выполнения стрельбы и правильно произвести выстрелы. Огневой рубеж атлетам необходимо преодолеть быстро и без промахов.

Биатлон имеет ряд специфических особенностей, многие из которых могут внести свои коррективы в исход состязаний.

- Физическое и психологическое состояние спортсменов при подходе к огненным рубежам. Пульс учащен, присутствует усталость от лыжной гонки. При этом биатлонистам нужно уравновесить скорость и меткость — только тогда можно рассчитывать на успех.

- Изменчивость погодных условий. Порой на соревнованиях может подниматься ветер, мешая спортсменам на стрельбище. Изменение температуры способно менять расстановку сил в гонке, особенно с раздельным стартом. Если температура имеет тенденцию снижаться, то трасса покрывается ледяной коркой. Это предоставит преимущества тем, кто стартует позже. И наоборот, когда температура понемногу растет, трасса может разбиваться, и чем позже стартует спортсмен, тем тяжелее ему преодолеть дистанцию.

Положения в стрельбе

Стреляя лежа, участник состязаний обязан соблюдать установленные правила:

- точки соприкосновения с ружьем — руки, плечи и щеки;
- винтовка удерживается над землей.

Стрельба стоя тоже имеет свои особенности:

- спортсмен стреляет стоя, ни на что не опираясь;
- винтовки касаются лишь руки, плечи, щека и грудь;
- рукой с винтовкой разрешено упираться в грудь или бедро.

Мишень для биатлона

Это черный круг на пластине диаметром 45–115 мм. При поражении мишени стоя разрешается попадать в любую зону круга, а лежа — исключительно в черный 45-миллиметровый круг.

Виды гонок

Поначалу биатлон в своей программе содержал только одну программу. Сейчас их разработано 6 с определенными правилами и требованиями для каждой.

Индивидуальная гонка

Представляет собой классическую разновидность. Трасса имеет самую большую протяженность — 20 км для мужчин и 15 км для женщин (пять кругов). Стартуют спортсмены отдельно друг от друга с промежутком в 30 секунд. В конце каждого круга проводится огне-

вая сессия, а в конце пятого спортсмены выходят на финишную прямую. Первую и третью огневые сессии атлет выполняет из положения лежа, а вторую и четвертую — из положения стоя. Промаживаясь, он получает одну дополнительную минуту в качестве штрафа.

Спринт

Его дистанция самая непродолжительная: 10 км — мужская и 7,5 км — женская (3 круга и 2 огневые сессии). Первое стрельбище биатлонист проходит, стреляя лежа, а второе — стоя. За одну незакрытую мишень атлет преодолевает 150 м сверху после прекращения огня.

Гонка преследования

Этот тип соревнований следует за спринтом. Время старта каждого участника определяется согласно результатам, показанным в спринте. На этой дистанции биатлонисты преследуют друг друга. При этом мужчины преодолевают расстояние в 12,5 км, а женщины — 10 км. В программу входят 4 стрельбища: первые два — из положения лежа, следующие — из положения стоя. Промажнувшись спортсмену добавляется еще 150 м лыжного пути.

Масс-старт

Из названия понятно, что это гонка с одновременным стартом. В ней участвуют 30 атлетов, показавших высокий результат по всем предыдущим программам. На трассе имеется четыре огневых рубежа. Что касается дистанции, она составляет 15 км для мужчин и 12,5 км для женщин. Не попав в мишень, биатлонист получает один добавочный круг.

Эстафета

Эту дистанцию преодолевают командами по 4 человека в каждой. Протяженность трассы: 7,5 км для мужчин, и 6 км — для женщин. Программа включает два огневых рубежа, где чередуется стрельба лежа и стоя. На каждую огневую сессию у спортсмена имеется 8 патронов. Если он промахнется, то перезаряжает ружье добавочными патронами. Если же и это не помогло, то по окончании стрельбы участник эстафеты проделывает столько лишних кругов, сколько незакрытых мишеней у него осталось.

Смешанная эстафета

Отличие от предыдущей программы состоит в том, что на первых двух этапах выступают женщины, а на третьем и четвертом — мужчины. Это новая дистанция, впервые задействованная на Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

Биатлон может проводиться только на тех трассах, которые соответствуют определенным требованиям.

— Трасса должна иметь стрельбище, зону старта и финиша, штрафной круг протяженностью 150 м, подсобное помещение, тестовую зону, комнаты для смазывания лыж, территорию для зрителей. В районе финиша и передачи эстафеты оборудуются пункт приема пищи и обогреваемые раздевалки.

— Все зоны размещаются неподалеку друг от друга, на одном уровне со всесторонним обзором.

— Трасса должна иметь ограждение, препятствующее соревнующимся сойти с пути и не допускающее на свою территорию посторонних лиц.

— Стартовая линия должна располагаться под углом 90 градусов к лыжне и отмечаться красным цветом. Стартовые лыжни размечаются номерами по числу участников. Номера делают хорошо заметными для атлетов и телерепортеров.

— На старте обязательно устанавливается табло со схемой движения, указатель, показывающий последовательность преодоления лыжного пути, а также стартовый таймер и часы, на которых хорошо просматривается текущее время.

Стрельбище — участок трассы, где проводится огневая сессия. Оно также должно соответствовать ряду условий:

- место расположения — в центре стадиона, со всех сторон обозримое для зрителей;
- территория рубежа должна быть ровной, без возвышенностей и обнесена защитными валами;
- огневой рубеж располагается и оборудуется так, чтобы соблюдалась безопасность других зон;
- направление стрельбы осуществляется на север;
- перед стрельбищем отгораживается 25-метровая зона для судей, персонала и биатлонистов.

Экипировка

Для комфорта спортсменов на соревнованиях требуется качественная экипировка. Она должна отвечать следующим условиям:

- не ограничивать движения;
- иметь хороший уровень теплоизоляции;
- отталкивать снег и воду;
- «дышать», чтобы тело биатлониста не потело и не замерзло;
- содержать защитные молнии и вставки, предохраняющие от попадания под одежду ветра и снега;
- быть долговечной, не деформироваться и не перетираться;
- иметь яркую расцветку и стильный дизайн;
- желательно, чтобы верхний костюм имел застежку на груди или на спине — это сделает более удобным процесс надевания и снятия.

Что касается обуви, она должна быть удобной, иметь жесткую подошву, уменьшающую нагрузку при движении, и хорошо фиксировать голеностоп.

Для того чтобы руки биатлониста не замерзли, используют перчатки. Их пошив позволяет в любое время вынуть указательный палец, не снимая перчатки целиком.

В биатлоне спортсмены всегда бегут свободным стилем. Длина лыж для биатлона зависит от роста атлета. Их максимальная длина не ограничена, при этом они не должны быть короче, чем рост. Их минимальная ширина 4 сантиметра, а общая масса составляет около 800 граммов. Для стрельбы применяют винтовку, минимальный вес которой 3,5 кг. Во время бега она крепится на спине. При этом действует запрет на самозарядное или автоматическое оружие. Когда спортсмен прибывает на стрельбище, расстояние до мишеней составляет 50 метров.

Интересно, что до 1977 года оно было значительно больше — около 100 метров. Этим и объясняется такое большое количество промахов в то время. После каждого попадания мишень закрывается белым клапаном. Это позволяет участнику моментально оценить результат своего выстрела.

В предыдущие годы мишени были разнообразными. Это могли быть раскалывающиеся при попадании пластинки или воздушные шары. Диаметр каждой мишени 115 мм.

Когда спортсмен стреляет стоя, засчитывается попадание в любую зону кружка, а когда он лежит, то только в центральный кружок диаметром 45 миллиметров. Во всех гонках, за исключением эстафеты, у участника только пять выстрелов. В случае промаха он обязан пробежать столько штрафных кругов, сколько мишеней остались незакрытыми. Во время эстафеты у биатлониста имеются три дополнительных патрона, каждый из которых заряжается отдельно. Если после использования всех дополнительных возможностей мишени все равно не поражены, участник отправляется на штрафной круг.

Биатлон подразумевает использование определенного инвентаря, без которого соревнования попросту невозможны.

- Лыжи. Не имеют регламентированных требований и подбираются с учетом физических особенностей спортсмена (роста).

- Лыжные палки. В гонке они не применяются, но их разрешено использовать в некоторых случаях.

- Винтовка с диоптрическим прицелом. Калибр используется небольшой, масса не должна быть более 4 кг, а скорость вылетевшей пули — не более 400 м/с. Ружье биатлонист размещает у себя на спине, дуло при этом направлено вверх.

- Патроны из качественного материала, которые находятся у спортсмена в специальной упаковке.

- Мишень. Обычно на соревнованиях используется цель из металла. А для пристрелки может применяться и бумажная.

Сегодня биатлон — популярнейший вид спорта. Мировыми лидерами по количеству медалей в нем выступают три сборные — Россия, Германия и Норвегия.

Тема 5.3. Обучение и тренировка биатлонистов

Особенность организации занятий с биатлонистами заключается в рациональном соотношении гоночной и стрелковой подготовки в тренировочном процессе. Обычно в биатлон приходят хорошо подготовленные спортсмены-лыжники, не имеющие отклонений в зрении. Поэтому основное внимание при обучении должно быть направлено на специальную стрелковую и комплексную подготовку.

Тренировка биатлониста должна быть круглогодичной. Соотношение слагаемых биатлона, а также общих и специальных физических упражнений зависит от времени года.

Основной формой тренировочных занятий по биатлону является урок с гоночной, стрелковой и комплексной видами подготовки. Годовой тренировочный цикл принято разделять на подготовительный и соревновательный периоды.

Подготовительный период. Весенне-летний этап (май — июль)

Основная задача — создать прочный фундамент спортивной формы; направленность — создать условия для приспособления организма спортсмена к повышенным нагрузкам. Соотношение занятий по гоночной и специальной стрелковой подготовке одинаково. Структура микроциклов должна обеспечить оптимальные условия для всестороннего развития биатлонистов при 4—5 основных занятиях в недельном цикле.

Подготовительный период. Летне-осенний этап

Этот этап (август — октябрь) характеризуется более выраженной специальной направленностью во всех разделах подготовки, способствующей созданию условий для приобретения спортивной формы. Основное внимание на этом этапе уделяется развитию физических способностей, специфических для биатлона.

Подготовительный период. Осенне-зимний этап

Осенне-зимний этап (ноябрь — декабрь) — наиболее ответственный в подготовке биатлонистов к соревновательному периоду. Основная его направленность — становление спортивной формы, достижение взаимосвязи между физической, спортивно-технической, тактической и волевой подготовленностью биатлониста.

Подготовительный период. Соревновательный период

Соревновательный период (январь — апрель). Основная направленность периода — сохранение и улучшение спортивной формы на протяжении ответственных соревнований. Основная задача физической подготовки состоит в функциональной мобилизации организма спортсмена на предельные напряжения, в достижении и сохранении высшей степени специальной тренированности и поддержании достигнутой общей тренированности.

Особенность биатлона как вида спорта заключается в сочетании различных, с физиологической точки зрения, нагрузок на организм — бега на лыжах и стрельбы. Это обуславливает специфические требования к физической и функциональной подготовке биатлониста, а также его техническим и тактическим навыкам.

Подготовка биатлониста начинается с освоения техники лыжного бега. Немало знаменитых «стреляющих лыжников» начинали свою карьеру в большом спорте с обычных лыж. Например, первый в истории отечественного биатлона мировой и олимпийский чемпион Владимир Меланин, самый титулованный советский биатлонист Александр Тихонов, лидер российского женского биатлона 1990-х Анфиса Резцова.

Не менее важны для биатлониста снайперские качества. Если в спринте хорошая скорость может отчасти компенсировать неточную стрельбу, то в гонке преследования или индивидуальной гонке меткость во многом является залогом победы.

В стрельбе лежа и в стойке есть свои особенности, и порядок выполнения этих упражнений в той или иной дисциплине накладывает отпечаток на тактику борьбы. Так, например, в гонке преследования участники, хорошо стреляющие из положения лежа, имеют возможность уйти в отрыв в начале гонки, а их соперники, лучше стреляющие стоя, могут «отыграть» преимущество ближе к финишу.

В каждом виде программы присутствуют свои технические, тактические и психологические нюансы. К примеру, в масс-старте чрезвычайно важно в самом начале гонки оторваться от основной группы, чтобы не попасть в «толчею», чреватую неприятными сюрпризами. А самой сложной по всем этим параметрам считается гонка преследования, где спортсмену приходится вести непосредственную борьбу с соперниками, а не их «графиками».

При всем многообразии дисциплин, входящих в современную программу соревнований по биатлону, для него не характерна узкая специализация. Ведущие спортсмены обычно представляют свои команды во всех видах. Тренеры распределяют участников команды по этапам эстафетной гонки (а также по различным группам при жеребьевке перед индивидуальной гонкой и спринтом) с учетом сильных и слабых сторон каждого спортсмена.

Современные тенденции развития биатлона характеризуются возросшей скоростью передвижения спортсменов на дистанции, повышением точности стрельбы и уменьшением общего времени на ее выполнение. Это делает необходимым осуществление дальнейшего поиска резервов роста мастерства и результативности соревновательной деятельности биатлонистов. Отличительной чертой развития современного биатлона является появление на международной арене молодежи, которая успешно конкурирует с признанными мастерами. Успехи, достигнутые российскими биатлонистами, свидетельствуют, что наша система подготовки тоже находится в целом на правильном пути.

Дальнейшее совершенствование и научное обоснование подготовки юных биатлонистов может позволить лучше использовать скрытые резервы, имеющиеся в методике спортивной тренировки. Поиск новых рациональных форм обучения и подготовки спортсменов может быть направлен на наиболее эффективное использование средств специальной стрелковой подготовки при помощи технических средств обучения (ТСО) по периодам и этапам годичного цикла, начиная с переходного, в плане повышения спортивной работоспособности.

Получение объективных данных с использованием средств срочной и кумулятивной информации на стрельбище, а также последовательность внедрения ТСО в систему обучения стрельбе в биатлоне позволит повысить ее эффективность и будет способствовать повышению квалификации в пределах первого спортивного разряда.

Эффективность процесса обучения биатлонистов зависит от оптимального чередования и направленности видов специальной стрелковой подготовки в микроциклах (МЦ) различных видов, с использованием пяти зон интенсивности в ритмо-структурных комплексах (РСК). Последнее будет способствовать созданию условий для базового роста спортивного мастерства и приобретения прочного фундамента специальной стрелковой подготовленности начинающих биатлонистов с целью повышения квалификации в пределах первого спортивного разряда и успешного выступления в соревнованиях.

На этапах основных периодов в процессе подготовки и обучения юных биатлонистов необходимо развивать специальные стрелковые качества при помощи ТСО, последовательно используя все четыре РСК по зонам интенсивности, разработанных и апробированных ранее. При проведении тренировочного процесса по мезо- и микроциклам теоретически и практически представлено обоснование отбора в биатлон.

Обучение стрельбе и совершенствование стрельбы в биатлоне в переходном и подготовительном периодах годичного цикла в определенной последовательности при использовании соотношения и чередования основных видов специальной подготовки при помощи ТСО позволит получить больший тренировочный эффект.

Контрольные вопросы

1. В каком году состоялись первые в истории биатлона соревнования?
2. В каком году биатлон был включен в программу первой зимней Олимпиады?
3. В каком году биатлон начал развиваться в СССР?
4. В каких странах биатлон особенно популярен в настоящее время?
5. Перечислите основные виды гонок в биатлоне.
6. Какой инвентарь используется в биатлоне?
7. Какова особенность организации занятий с биатлонистами?
8. Назовите основную форму тренировочных занятий по биатлону.
9. На какие периоды принято разделять годовой тренировочный цикл?

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Составьте таблицу «Этапы спортивной подготовки в биатлоне», дайте характеристику каждому из этапов.
2. Составьте таблицу «Ошибки при стрельбе и факторы, влияющие на результат стрельбы».
3. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по биатлону.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Баянкина, Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе : учеб.-метод. пособие / Д. Е. Баянкина ; Алтайский государственный педагогический университет. — Барнаул : ФГБОУ ВО «АлтГПУ», 2019. — 145 с. — URL: e.lanbook.com/book/119509 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учеб. пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, 2019. — 323 с. — URL: e.lanbook.com/book/133353 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
3. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : науч.-метод. пособие / В. Н. Плохой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт, 2018. — 275, [2] с. — (Библиотечка тренера). — URL: e.lanbook.com/book/107257 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-9500180-3-9.

Дополнительная

4. Зубрилов, Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне : монография / Р. А. Зубрилов. — 2-е изд., доп. и перераб. — Москва : Советский спорт, 2013. — 350, [1] с. — ISBN 978-5-9718-0693-6.
5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд. — Москва : Спорт, 2017. — 431 с. — URL: e.lanbook.com/book/104018 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906839-97-8.
6. Попов, Д. В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д. В. Попов, А. А. Грушин, О. Л. Виноградова. — Москва : Советский спорт, 2014. — 78 с. — ISBN 978-5-9718-0722-3.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 15-е изд., стер. — Москва : Академия, 2018. — 494, [1] с. — (Педагогическое образование. Бакалавриат) (Высшее образование. Бакалавриат). — ISBN 978-5-4468-7256-5.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» : утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1046 от 22 ноября 2022 года // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200025?index=1 (дата обращения: 06.12.2022).

Модуль 6. ВЕЛОСПОРТ

Тема 6.1. История возникновения и эволюция велоспорта

Слово «велосипед» пришло к нам из французского языка: *velo-* *cipede* — от латинского *velox*, *velocis* — быстрый и *pes*, *pedis* — нога и означает «быстрая стопа».

В России движущийся экипаж появился во второй половине XVIII века. Первую самобеглую коляску изобрел крепостной крестьянин Леонтий Шамшуренков из деревни Большепольской Яранского уезда Казанской губернии. В 1751 году он обратился в сенат с описанием своего изобретения, а в 1752 году по указу сената была построена самобеглая коляска, которая приводилась в движение двумя людьми и развивала скорость до 15 км/ч. Несколько позже идея создания самоходной коляски увлекла другого замечательного изобретателя — И.П. Кулибина. Его знаменитая самокатка была построена в 1791 году. Это была трехколесная карета с сиденьем для двух пассажиров. За сиденьем помещался человек, приводивший ее в движение с помощью педалей.

К сожалению, в России в те времена не существовало патентного права, поэтому изобретения наших умельцев не получили мирового признания.

Официально изобретение велосипеда, точнее его прототипа, относят к началу XIX века. Приписывают его немецкому изобретателю Карлу Фон Дрейсу, который в 1817 году изобрел двухколесный самокат. Изготовлен он был из дерева, а передвижение на нем напоминало ходьбу на лыжах. Бытует мнение, что первый велосипед придумал русский крепостной умелец Артамонов в 1800 году. Сконструировав конструкцию на двух колесах, он отправился, с разрешения хозяина, в путешествие из уральского села Верхотурье в Москву, преодолев почти 2000 километров. Его изобретение было высотой в полтора метра и весом 40 кг. Но, к сожалению, ни точных сведений, ни других официальных фактов на этот счет не сохранилось, поэтому эту историю принято считать легендой.

Развитие велоспорта за рубежом

В 1868 году были проведены первые официальные соревнования по велоспорту. В Париже прошла велосипедная гонка с дистанцией в два километра. Победителем стал англичанин Дж. Мур. В следующем году он же одержал победу в шоссейной гонке длиной в 120 километров. Дистанции гонок становились сложнее и требовали большей выносливости. Модернизация велосипеда привела к тому, что в 1885 году шотландец Денлоп создал первые пневматические велосипедные шины. Велосипед стало меньше трясти, он стал более маневренным и комфортным для езды, приобретая все большую популярность не только как средство передвижения, но и как вариант для занятий спортом. Начиная с 1870 года во многих странах Европы начинают строить специальные велосипедные треки. Стоит отметить, что с появлением велосипедных шин гонки на велосипедах стали проводить не только на специальных треках, но и на обычных дорогах. В конце XIX века такие соревнования проводились во Франции и Америке.

В 1893 году в Чикаго проведен первый чемпионат мира по велогонкам на треке.

Велосипедный спорт как спортивная дисциплина был включен в программу Олимпийских игр 1896 года в Афинах. Вскоре после этого в 1900 году образован Международный союз велосипедистов. С 1908 года в программе Олимпиад разрешены парные гонки. Женщины получили право принимать участие в велогонках на Олимпиаде 1984 года. В 1996 году в Игры ввели соревнование на горных велосипедах по специальным велотрассам, разработанным специально для этого вида спорта.

Развитие велоспорта в России

В Москве первые велосипеды были замечены в начале 1860-х годов. Доподлинно известно, что приблизительно в 1865 году самокат, изготовленный из железа местным кузнецом, появился в Останкине, в усадьбе графов Шереметевых.

В Санкт-Петербурге велосипеды появились еще в 1860 году в среде аристократов. Это были примитивные двухколесные «костотрясы», изготовленные из дерева и металла; такое название они получили из-за жесткости колес и отсутствия амортизации. Ката-

лись на них только в закрытых манежах, езда по городу в то время была категорически запрещена.

Во второй половине XIX столетия в России стало стремительно увеличиваться число поклонников нового способа передвижения. В те годы велосипед стоил около 300–400 рублей, поэтому купить его могли лишь состоятельные люди.

Любители велосипедного спорта организовывались в кружки, клубы, общества, которые сыграли большую роль в становлении и развитии велосипедного спорта в России. В 1880 году в Петербурге было создано первое общество велосипедистов, но устав Санкт-Петербургского общества велосипедистов-любителей (СПбОВЛ) был принят только 5 декабря 1884 года.

Московское общество велосипедистов-любителей (МОВЛ) было основано 31 марта 1884 года, организатором объединения и автором устава стал Юлий Иванович Блок, московский коммерсант, спортивный деятель и заядлый велосипедист. Второй значимой организацией велосипедистов Москвы был Клуб велосипедистов-любителей (МКВЛ), основанный 19 мая 1888 года.

Петербургские кружки и общества любителей велосипедного спорта вели острую спортивную конкуренцию с московскими клубами и задавали тон в велосипедном спорте страны.

Первая велогонка в России на 1,5 версты состоялась 24 июля 1883 года на ипподроме Московского общества охотников конского бега на Ходынском поле, собравшая около 25 000 зрителей. Все спортсмены ехали на высоких велосипедах-«пауках» по земляной утрамбованной дорожке без виражей. Победителем стал Ю. Блок с результатом 3 минуты 38 секунд.

Сначала состязания проводились на ипподромах и шоссе. В дальнейшем на средства велосипедных обществ и крупных предпринимателей были выстроены циклодромы (треки). В 1891 году цементный трек был построен в Москве, на Ходынском поле, а к 1895 году уже во многих городах России имелись свои циклодромы.

В истории развития русского велосипедного спорта большую роль сыграли всероссийские чемпионаты. Первый чемпионат прошел в 1891 году на только что выстроенном циклодроме, дистанция

7,5 версты. Первым чемпионом России стал москвич Г. Девис, получивший звание первого ездока России. В 1893, 1894, 1895 годах звание первого ездока России завоевал М. Дьяков из Петербурга. В 1896 году он выиграл гонку на чемпионате в Англии, в этом же году установил рекорд мира на дистанциях 2 и 5 миль и вплотную приблизил мировой рекорд в гонке на 1 час к 40 км. В 1897 году в Копенгагене на первенстве мира в гонках на 100 км с лидерами-квадруплетистами занял второе место. Это были первые успехи русских велосипедистов на мировой арене.

С конца первого десятилетия XX века группа молодых московских велосипедистов — Н. Струнников, Ф. Борисов, П. Степанов инициировали создание новой спортивной организации любителей велосипедного спорта. Они с энтузиазмом проводили шоссейные гонки, по подписке собирали деньги на призы.

В 1917 году в г. Туле был разыгран последний чемпионат старой России по треку, собравший всего несколько спортсменов. Звание чемпиона завоевал москвич М. Бойтлер (Гарден). К концу года прекратили свою деятельность все клубы и общества Российской империи.

Революция 1917 года открыла трудящимся широкий доступ к занятиям всеми видами физических упражнений, в том числе и велосипедным спортом. Уже в 1918 году состоялось Первенство Центральной России по треку в г. Туле. В этом же году была проведена гонка Москва — Тверь — Москва. В последующие три года в Туле разыгрывались первенства РСФСР в гонках по треку.

Впервые чемпионат СССР по велосипедному спорту был проведен в 1923 году на московском ипподроме. В нем участвовали 80 велосипедистов из разных городов страны. Первыми чемпионами СССР стали В. Ипполитов и Г. Козлов, тогда же чемпионат СССР на шоссе выиграл И. Лепетов. С 1924 года в чемпионат СССР по треку был включен спринт для женщин, и звание чемпионки СССР завоевала москвичка Б. Левинштадт.

Историческое постановление ЦК ВКП(б) от 13 июля 1925 г. «О развитии спорта в нашей стране» способствовало росту массовости и в велосипедном спорте, а также улучшению качества выпускаемых велосипедов. С каждым годом количество соревнований

росло. В эти же годы была утверждена первая спортивная классификация по шоссе и треку, разработаны нормативы присвоения спортивных званий: мастер спорта, I II III спортивных разрядов.

С 1927 года женщины стали принимать участие в гонках по шоссе. Первой чемпионкой РСФСР на 10 км стала москвичка А. Граве.

В 1936 году были созданы добровольные спортивные общества, которые имели особое значение в развитии велоспорта. С этого года регулярно проводились первенства СССР по шоссе, кроссу и треку, велотуры по республикам. В августе 1937 года был дан старт первой Всесоюзной многодневной велогонке. Её маршрут пролегал по РСФСР, УССР, БССР и составлял 2509 км. Победителем среди участников на гоночных велосипедах стал одессит М. Рыбальченко, а на дорожных В. Букреев.

В послевоенный период в велосипедном спорте изменился характер гонок. Если в довоенные годы проводились в основном индивидуальные гонки, то в дальнейшем большой популярностью стали пользоваться групповые и командные соревнования: улучшилась техника педалирования и владения велосипедом, повысилась скорость.

Велосипедный спорт приобрел большую популярность и среди сельской молодежи. Одним из престижнейших состязаний в Европе считалась Велогонка Мира, которая впервые была проведена в 1948 году по дорогам Польши, ГДР и Чехословакии. Наши спортсмены впервые участвовали в Велогонке Мира в 1954 году. Гонщики СССР семь раз выходили победителями в командном зачете — в 1956, 1958, 1959, 1961, 1962, 1965 и 1966 годах.

Впервые велосипедисты нашей страны приняли участие в Олимпийских играх 1912 года. До этого в декабре 1910 года по инициативе спортсменов Петербурга состоялось совещание представителей петербургских и московских обществ, на котором был создан оргкомитет по подготовке русских велосипедистов к Олимпийским играм в Стокгольме. В мае 1912 года на шоссе под Ригой в соревнованиях на 315 верст были отобраны 12 велосипедистов в сборную команду России для участия в Играх. Но дебют русских велосипедистов был неудачным.

Долгие годы наши спортсмены были лишены возможности состязаться на Олимпийских играх. Лишь в апреле 1951 года был создан Олимпийский комитет СССР, положивший начало олимпийскому движению в нашей стране. Дальнейшему развитию велосипедного спорта в нашей стране способствовало решение об участии советских спортсменов в Олимпийских играх 1952 года в г. Хельсинки.

Первая большая победа на Олимпиадах связана с именем заслуженного мастера спорта СССР Виктора Арсеньевича Капитонова. На Играх 1960 года в условиях сильнейшей жары он выиграл олимпийское золото в групповой гонке на шоссе. На этой же Олимпиаде Р. Варгашкин был третьим в гонке на 1 км с места, а В. Леонов и Б. Васильев завоевали бронзовые медали в гонке на тандемах.

В 1900 году был основан Международный союз велосипедистов (фр. Union Cycliste Internationale, UCI), который является одним из старейших международных спортивных объединений. На конгрессе в Сан-Себастьяне в 1965 году в составе UCI образовалось две независимые федерации: Международная любительская федерация велосипедного спорта (FIAC) и Международная федерация профессионального велосипедного спорта (FISCP).

В 1952 году Федерация велоспорта СССР была принята в Международный союз велосипедистов. В том же году председатель Федерации велоспорта СССР А. Куприянов был избран членом руководящего комитета UCI, в 1965 году его избрали вице-президентом, и занимал он этот пост до 1977 года. В 1977 году на конгрессе UCI председатель Федерации велосипедного спорта СССР В.С. Сысоев абсолютным большинством голосов был избран вице-президентом Международной федерации велосипедистов-любителей (FIAC), а в 1982 году стал президентом FIAC. В 1992 году деление UCI на любительскую и профессиональную федерации было признано нецелесообразным и был создан единый руководящий орган UCI. На данный момент UCI объединяет 174 Национальные федерации, а руководителем UCI является Давид Лапартъен.

Еще в 1968 году конгресс UCI обратился в Международный олимпийский комитет с просьбой включить женский велоспорт в программу Олимпийских игр. И только в 1980 году женщинам

разрешили выступать на Олимпиаде в гонках на шоссе, но это случилось лишь в 1984 году на Играх в Лос-Анджелесе. С 1988 года женщины получили право состязаться на Олимпийских играх в спринте и гонке преследования на треке.

Тема 6.2. Характеристика и разновидности велоспорта

Велоспорт — это спортивная дисциплина, где преодоление трассы происходит при помощи велосипеда. Спортсмен приводит его в движение своей мускульной силой.

Данный вид спорта схож с легкой атлетикой: и там, и там максимум нагрузки ложится на ноги. Отсюда и сходство тренировочного процесса, его цель — повышение выносливости и работоспособности организма, укрепление суставов и мышц.

В достижении победы большую роль играет не только физическая подготовка велосипедиста, но и характеристики велосипеда. От них напрямую зависит положение ездока и как следствие — постановка дыхания, качество работы внутренних органов и систем, а также суставов и мышц. Посадка спортсмена зависит от высоты сиденья и руля, а также от размера педалей.

Выделяется четыре главных направления, вошедших в программу Игр:

- шоссе;
- трек;
- мотокросс;
- горные велосипеды.

Шоссе

Это классическая разновидность велоспорта. Состязания идут на длинных дистанциях, причем трасса не всегда проходит по ровной дороге. Путь может пролегать и по гравию, и по брусчатке, только не по пересеченной местности.

Шоссейная гонка подразделяется:

- на однодневную — 200—300 км;
- многодневную (недельную);
- городскую по кругу на 50—150 км (критериум);
- гранд-тур из трех гонок продолжительностью по 3 недели.

Гонка по шоссе — велоспорт стран Европы, характерный для периода с весны по осень. Дороги для гонок прокладываются обычно на территории одного государства.

Трек

Это групповые старты на стадионе. Трек тоже имеет множество поклонников, хотя и уступает шоссе. Езда проходит всегда по ровному покрытию, при этом участники обязаны поддерживать угол наклона как на прямых участках (12,5 градуса), так и на поворотах (42 градуса).

Подвидов трека существует 16. Вот основные из них:

- индивидуальная спринтерская гонка на 200, 500 м и 1 км между двумя и более ездоками;
- командный спринт — заезд команды из трех велосипедистов у мужчин и двух — у женщин, где каждый участник преодолевает один круг, а результат засчитывается по последнему члену команды;
- гит — индивидуальный старт на 1,5 км, где выигрывает велосипедист, преодолевший дистанцию за наименьшее время;
- кейрин — состязание между 4–8 участниками, где необходимо разогнать велосипед до 30 км/ч и преодолеть 2 км, а победу одерживает тот, кто пришел к финишу первым;
- гонка преследования — состязаются двое, причем движутся навстречу друг другу (у мужчин протяженность трассы 4 км, у женщин — 3 км), а выигрывает состязание тот, кто показал меньшее время;
- гонка по очкам — заезд в несколько этапов, за каждый участнику назначается 5 очков, а в случае равного счета победителем становится велосипедист, выигравший последний этап;
- мэдисон — командные старты на 25–50 км, где через каждые 20 кругов имеется промежуточный финиш; первый, кто преодолевает его, зарабатывает 5 очков, второй — 3, третий — 2, а последний — 1 очко;
- скретч — заезд на 15 км (муж.) и 10 км (жен.), где выигрывает первый приехавший к финишу;
- гонка с выбыванием — групповой заезд, где приехавший к финишу последним покидает трассу;

— многоборье — состязание на трассе 40 км (муж.) и 25 км (жен.) по нескольким дисциплинам (скретч, гонка с выбыванием, гонка по очкам), где участвует порядка 250 ездоков.

Велосипедный мотокросс

Еще одно название данного вида — BMX, по названию используемого велосипеда. BMX-аппараты оснащены широкими шинами при маленьком диаметре колес, низким сиденьем и высоким рулем. Такая конструкция обеспечивает большую устойчивость на дорогах с перепадами высот, а также удобна при выполнении акробатических комбинаций.

Мотокросс на велосипедах — это заезды по грунту с поворотами, трамплинами, канавами и иными препятствиями. Направление представлено на Олимпиаде с 2008 года.

Для молодежи предусмотрены экстремальные заезды, например, стрит-рейсинг. Участники демонстрируют акробатические трюки на лестницах, перилах и т. п. Это любительский велоспорт, не представленный на мировых Играх.

Гонки на горных велосипедах

Наиболее экстремальный подвид велосипедной гонки, возникший недавно, но пользующийся повышенным спросом прежде всего в Соединенных Штатах. По нему организуются национальные и мировые чемпионаты, а также он входит в программу Игр.

Здесь также выделяется несколько разновидностей:

- кросс-кантри по пересеченной местности на 5—9 км;
- даунхилл — скоростной съезд по трассе с естественными препятствиями;
- марафон — старты на большие расстояния (от 100 км) для всех желающих.

Заезды могут быть как личными, так и командными.

Форма одежды и снаряжение

Велосипедист, участвующий в гонке, облачается:

- в шорты;
- майку или футболку из «дышащего» материала с влагоотводящими свойствами;
- перчатки;

- туфли, крепящиеся к педалям за счет шипов на подошве;
- шлем.

Общие характеристики велосипеда

Устанавливаются регламентом UCI, и согласно ему аппарат должен отвечать следующим требованиям:

- рама из трех труб – верхней, подседельной и наклонной, на которых фиксируются рулевой стакан и перья заднего колеса. Изготавливается она из легких материалов (алюминия или карбона) посредством сварки;
- вес велосипеда – от 6,8 до 10 кг;
- велосипед должен иметь ободья из алюминия или карбона, а также покрышки, выполненные особым способом: шина и камера отдельно друг от друга. Могут использоваться также совмещенные конструкции, крепящиеся к ободу колеса;
- руль должен иметь традиционную форму («баран»).

Тема 6.3. Системы тренировок велосипедистов

Тренировочный процесс состоит из отдельных периодов: макроциклы, мезоциклы и микроциклы, каждый из которых несет определенную нагрузку.

Во время подготовки начинающих велосипедистов большое внимание уделяется изучению техники и тактики езды по шоссе, треку и пересеченной местности.

С помощью разнообразных упражнений, сочетающих элементы различных видов спорта, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка велосипедистов.

Первоочередное внимание обращается на развитие быстроты, ловкости, выдержки, технических и тактических навыков велосипедистов. Наряду с чисто велосипедными тренировками велосипедисты занимаются лыжным спортом, тяжелой атлетикой, гимнастикой, плаванием, конькобежным спортом, игровыми видами спорта и легкой атлетикой.

Начинать заниматься велосипедным спортом целесообразнее всего в детском возрасте. Тренировки женщин-велосипедисток в основном не отличаются от тренировок мужчин, но в них следует учитывать физиологические особенности женского организма.

Залогом успешного выступления на летних гонках являются интенсивные тренировки зимой и весной, а также участие в зимних и весенних гонках. Для каждой из велосипедных дисциплин существует своя программа подготовки.

В велосипедном спорте техника — это совокупность приемов езды на велосипеде, используемых во всех видах гонок на шоссе, треке и кроссе. Техника велосипедиста является «выходными воротами» всей спортивной подготовки. Ее следует рассматривать как специализированную систему движений, направленную на достижение возможно более высоких результатов или выполнение определенных тактических действий.

Техника велосипедиста состоит из трех основных разделов:

- 1) посадка;
- 2) педалирование;
- 3) управление велосипедом.

Правильная техника начинается с настройки седла велосипеда. Сиденье устанавливается таким образом, чтобы пятка свободно стояла на полностью опущенной педали, при этом нога почти полностью прямая. Согнутая в колене нога приводит к перегрузке коленного сустава, и чем больше угол, тем серьезнее перегрузка.

Руль подбирается таким образом, чтобы руки были расположены немного шире плеч. Это положение считается наиболее благоприятным для плечевых суставов.

Ноги должны идти строго параллельно раме велосипеда. Не следует допускать ухода коленей в стороны или вовнутрь. Причина опять же в излишней нагрузке на коленный сустав. Коленный сустав хорошо переносит продольные нагрузки и крайне негативно относится к боковым нагрузкам, от этого происходят разрывы связок.

Наиболее распространенный способ педалирования называют ударным или импульсивным. Этот способ педалирования осуществляется за счет поочередного воздействия ног на опускающуюся педаль вниз в зоне от 30 до 150° окружности. Нижняя критическая зона преодолевается усилием мышц голени — икроножной и камбаловидной, опускающих носок стопы вниз.

Верхняя критическая зона преодолевается за счет сгибания ног в тазобедренном суставе и разгибания в коленном суставе при уча-

ствии большеберцовых мышц, поднимающих носок стопы вверх. Амплитуда движений в голеностопном суставе активизирует сильные мышцы голени и на такую же величину сокращает амплитуду движения бедра.

Начинающих велосипедистов в первую очередь проверяют, насколько уверенно они чувствуют себя на велосипеде во время движения. Для этого лучше всего выбрать ровную площадку и предложить занимающимся покататься на ней сначала в одну сторону, затем в другую, сделать развороты и развороты в одну и другую сторону.

Когда занимающиеся показали достаточно уверенную езду, приступают к обучению главным техническим элементам — посадке и педалированию.

Как правило, хорошая посадка совершенствуется годами, поэтому не нужно стремиться заставлять новичков сразу привыкать к езде в низкой посадке. В начале обучения необходимо научить занимающихся уверенно ездить в средней и высокой посадке.

Техническая подготовка

Специальная физическая подготовка начинающих велосипедистов складывается из использования следующих тренировочных средств:

- 1) езда на шоссе;
- 2) езда по кроссу;
- 3) езда по треку;
- 4) езда на велостанке, велоэргометре, велотренажере.

Методы спортивной тренировки в велоспорте принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические.

Тренировочный процесс включает в себя и рациональный отдых, во время которого происходит восстановление после нагрузок и оптимизация эффекта нагрузок. Длительность периодов отдыха между прохождением отрезков дистанции принято считать составной частью тренировочной нагрузки, определяющей в значительной мере ее направленность. Продолжительность периодов отдыха устанавливают с учетом скорости восстановления после выполненной работы и поставленных тренером задач в занятии. Различают следующие периоды отдыха:

- полный — когда продолжительность его обеспечивает достаточное восстановление работоспособности;
- неполный — работоспособность близка к дорабочему уровню;
- сокращенный — работоспособность находится еще на уровне значительно ниже дорабочего, и в это время спортсмену предлагают выполнять последующую работу.

Как средство оптимизации тренировочного процесса отдых может быть использован для различных целей. Короткий интервал отдыха усиливает воздействие очередной нагрузки, так как она совпадает с фазой неполного восстановления работоспособности и высокой функциональной активностью. После отдыха можно использовать повторную нагрузку без усиления, но и без ослабления ее влияния (в том случае, если пауза отдыха достаточна для восстановления до исходного уровня). Отдых может создавать условия для сверхвосстановления работоспособности, что дает возможность увеличения очередной нагрузки. Поэтому отдых лишь тогда является действенным органическим компонентом тренировки, когда он организован в соответствии с ее закономерностями.

Отдых между прохождением отдельных отрезков дистанции может быть активным или пассивным и оказывать влияние на течение восстановительных процессов. В качестве активного отдыха наиболее целесообразно применять езду на велосипеде или другую малоинтенсивную работу. Активный отдых предпочтителен, если применялись непродолжительные высокоинтенсивные нагрузки. Пассивный отдых рекомендуется в том случае, если программа тренировочного занятия оказалась весьма утомительной для спортсмена. В занятиях на треке применяется преимущественно пассивный отдых, а на шоссе он используется крайне редко.

Количество повторений отрезков дистанции является фактором, оказывающим специфическое воздействие на реакцию организма при выполнении работы. Так, при повторном прохождении коротких отрезков дистанции на треке (200 м с ходу) с неполными периодами отдыха первые 2—3 повторения выполняются за счет креатинфосфатного механизма образования энергии. Последующие повторения требуют вовлечения гликолитических анаэроб-

ных механизмов, а затем, когда и гликолитический механизм не в состоянии будет обеспечить работу (из-за истощения энергетических ресурсов), она будет осуществляться уже за счет аэробных источников энергии.

Контрольные вопросы

1. Кто и в каком году первым изобрел велосипед (по официальной версии)?
2. В каком году были проведены первые официальные соревнования по велоспорту?
3. В каком году велосипедный спорт как спортивная дисциплина был включен в программу Олимпийских игр?
4. Назовите четыре главных направления в велоспорте.
5. Охарактеризуйте необходимую форму одежды и снаряжение велосипедиста.
6. Перечислите общие требования к велосипеду в велоспорте.
7. Назовите основные разделы техники велосипедиста.
8. Перечислите тренировочные средства специальной физической подготовки начинающих велосипедистов.
9. Назовите методы спортивной тренировки в велоспорте.

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Составьте примерный план тренировок по дням недели на развитие скоростной выносливости и скорости на занятиях велоспортом.
2. Опишите эволюцию методики обучения езде на велосипеде.
3. Составьте положение о соревнованиях по велоспорту.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Махов, С. Ю. Специальная физическая подготовка в велотуризме : учеб.-метод. пособие / С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2014. — 50 с. — URL: www.iprbookshop.ru/33440.html (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке.

2. Федорова, Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма : учеб.-метод. пособие / Т. А. Федорова ; Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет. — Пермь : ПГГПУ, 2018. — 74 с. — URL: www.iprbookshop.ru/86389.html (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-85218-990-5.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 15-е изд., стер. — Москва : Академия, 2018. — 494, [1] с. — (Педагогическое образование. Бакалавриат) (Высшее образование. Бакалавриат). — ISBN 978-5-4468-7256-5.

Дополнительная

4. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм : монография / С. Н. Бубка, М. М. Булатова, Т. К. Есентаев [и др.] ; под ред. С. Н. Бубки, В. Н. Платонова. — Москва : Спорт, 2019. — 478, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/114614 (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-9500183-4-3.
5. Куприна, Л. Е. Активный туризм : учеб. пособие / Л. Е. Куприна. — 2-е изд., перераб. и доп. — Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2012. — 311 с. — ISBN 978-5-400-00729-3.
6. Ковылин, М. М. Программа дисциплины «Теория и методика велосипедного спорта» : федерального компонента цикла СД ГОС по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» / М. М. Ковылин, Г. М. Мартынов ; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. — Москва, 2010. — 159 с.
7. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. — Москва : Спорт, 2016. — 279 с. — URL: e.lanbook.com/book/97462 (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906839-23-7.

8. Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 135-летию Томского государственного университета, 75-летию кафедры физического воспитания, 50-летию оздоровительно-учебного центра ТГУ, Томск, 12 декабря 2013 г. / под общ. ред. А. В. Кабачковой. — Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2013. — 328 с. — ISBN 978-5-9462-1425-4.

Модуль 7. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 7.1. История возникновения и развития волейбола

Классический волейбол, который изначально назывался «мин-тоннет» (mintonette), был изобретен в 1895 году Уильямом Дж. Морганом. Примечательно, что это произошло всего 4 года спустя после изобретения баскетбола. Уильям Морган изобрел свою игру, соединив элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола.

Первая волейбольная сетка была заимствована из тенниса и в высоту составляла 197 см (6'6" дюйма). В качестве мяча использовалась баскетбольная камера. Позже на конференции молодых христиан YMCA назвали «волейбол», а в 1897 году появились первые официальные правила:

- габариты площадки: 7,6 × 15,1 м (25 × 50 футов);
- высота сетки 198 см (6,5 фута);
- окружность мяча 63,5–68,5 см (25–27 дюймов);
- масса мяча 340 г.

Количество игроков на площадке тогда было не ограничено, как и количество касаний мяча. Очко засчитывалось только при собственной подаче. Неудачную подачу можно было повторить. Партия до 21 очка.

В следующее столетие игра стала активно развиваться. подача в прыжке и атакующий удар были впервые продемонстрированы на Филиппинах в 1916 году. Стало ясно, что стандартные правила не подходили для турнира, и в 1928 году была создана USVBA (Ассоциация США по волейболу).

Два года спустя, в 1930 году, была сыграна первая партия дванадцать в пляжный волейбол, хотя профессионально этот вид спорта возник намного позже. Первая пляжная ассоциация волейбола появилась в Калифорнии (1965), а сообщество профессиональных игроков, объединенных под эгидой АВП (американские волейбольные специалисты), – в 1983 году.

Со временем улучшалась и тактика игры. Появилась связка «прием – пас – удар». Нападающий удар у профессиональных игроков был настолько мощным, что требовалось ставить блок тре-

мя игроками. Появились «обманные удары», скидки мяча и «короткий удар» — нападение с низкого паса.

Развитие волейбола в СССР

История возникновения волейбола в России начинается в 1920 году в Поволжье. С 1925 года волейбол стал развиваться на Украине и Дальнем Востоке. По инициативе Ф.Э. Дзержинского в 1923 году было создано физкультурно-спортивное общество «Динамо» по волейбольной дисциплине.

1925 год, Москва — утверждение первых официальных правил в России.

1926 год — первые соревнования. В этом же году проведена первая междугородная встреча между волейболистами Москвы и Харькова.

1928 год — на I Всесоюзной спартакиаде в Москве впервые был разыгран всесоюзный чемпионат по волейболу среди мужских и женских команд. После этого волейбол получил широкую популярность в СССР и стал массовым видом спорта.

Привлечению молодежи к занятиям волейболом способствовал введенный в 1931—1932 годах физкультурный комплекс ГТО, одной из задач которого было улучшение общей физической подготовки. На этой базе повышалось мастерство волейболистов, расширялись технические возможности игроков и команд. Волейбол начинает входить в программы многих крупных соревнований. В 1932 году была создана Всесоюзная секция волейбола, а с 1933 года стали регулярно проводиться первенства Советского Союза.

1935 год — первые международные встречи сборной СССР и Афганистана. В двух играх победили советские спортсмены.

Начиная с 1949 года проводятся первые мужские чемпионаты мира.

С 1952 года — первые женские чемпионаты мира по волейболу.

На первом же ЧМ сборная СССР заняла первое место, а женская сборная в том же году заняла первое место в чемпионате Европы. С того времени наши спортсмены и до сих пор в рядах лучших на мировой арене.

Уже в 1964 году волейбол бы включен в программу Олимпийских игр, проходивших в Токио. На этих соревнованиях золото взяли волейболисты СССР и волейболистки Японии.

За все время прохождения Олимпийских игр российские волейболисты и волейболистки 7 раз становились олимпийскими чемпионами.

Из года в год росло количество международных соревнований и турниров. С 1965 года установилась следующая последовательность: волейбольный турнир на Олимпийских играх, в следующем году – Кубок мира, затем – первенство мира, потом – первенство Европы, и вновь Олимпийские игры.

Хронология значимых событий в волейболе

В 1900 году создан специальный мяч для волейбола.

В 1916 году на Филиппинах были введены атакующий удар и силовая подача в прыжке.

1917 год – партия ведется не до 21, а до 15 баллов. Высота сетки для мужчин составила 243 см.

В 1918 году было регламентировано количество игроков на площадке – шесть. Либеро – принимающий, игрок первого темпа – пасующий, двое игроков второго темпа – атакующие и блокирующие, а также двое диагональных. Это ключевое правило не изменилось до сих пор.

1920 год – правило «не более трех касаний на одной половине поля».

1922 год – первый национальный чемпионат ИМКА, проходивший в Бруклине, Нью-Йорк. Было представлено 27 команд из 11 штатов.

1925 год – размер площадки 18×9 метров. Длина окружности волейбольного мяча 65–67 см, а вес мяча – 250–280 г.

1925 год, Москва – утверждение первых официальных правил в России.

1926 год – первые соревнования. В этом же году проведена первая междугородная встреча между волейболистами Москвы и Харькова.

1928 год – на I Всесоюзной спартакиаде в Москве впервые был разыгран всесоюзный чемпионат по волейболу среди мужских

и женских команд. После этого волейбол получил широкую популярность в СССР и стал массовым видом спорта.

В 1928 году стало ясно, что нужны турниры и правила, поэтому была сформирована Ассоциация США по волейболу (USVBA). первый Открытый чемпионат США проходил на открытом воздухе.

1930 год — первая игра два-на-два (родоначальник пляжного волейбола).

1934 год — были одобрены и признаны национальные судьи по волейболу.

В 1937 году на конференции ААУ в Бостоне были приняты меры для признания американской Ассоциации волейбола в качестве официального национального органа в США.

1947 год — создана Международная федерация волейбола (FIVB).

1948 год — первый турнир по пляжному волейболу.

1949 год — чемпионат мира по волейболу в Праге, Чехословакия. Советские спортсмены заняли на нем первое место.

В 1964 году волейбол был представлен на Олимпийских играх в Токио.

В 1965 году сформирована Калифорнийская ассоциация пляжного волейбола (CBVA).

В 1983 году была образована Ассоциация профессионалов волейбола (АВП).

В 1986 году была сформирована Профессиональная женская волейбольная ассоциация (WPVA).

1990 год — создана Всемирная волейбольная лига.

1995 год — волейболу 100 лет!

В 1996 году пляжный волейбол стал олимпийским видом спорта.

Тема 7.2. Характеристика и правила игры

Волейбол (англ. *volleyball* от *volley* — ударять мяч с лёта (также переводят как «летающий, парящий») и *ball* — мяч) — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола) либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для

организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трех касаний мяча подряд.

Цель волейбола состоит в том, чтобы перевести мяч с помощью рук через сетку на половину поля соперника, пытаясь заставить мяч дотронуться до площадки или отскочить за пределы поля от любой части игрока-противника. В то время команда-оппонент должна предотвратить попадание мяча на свою половину площадки.

Главная задача волейбола — взять очко, забив мяч сопернику либо вынудив его сделать спортивную ошибку, следствием чего будет снова забитое очко.

Чтобы набрать очко, мяч должен удариться о пол на половине поля противника или уйти за пределы площадки от игрока-соперника — это основной способ набора баллов, однако существует масса других способов пополнить свою копилку очками, например:

- противник не подал подачу или выполнил её с нарушениями;
- противник не смог последним ударом перебить мяч через сетку;
- соперник заступил за среднюю линию поля или коснулся верхнего края сетки во время атаки;
- неправильное исполнение передачи (удержание или захват мяча в руках);
- неправильно выполненный переход команды.

По правилам партия играется до 25 очков, но если счёт достиг данной отметки, а ни одна из сторон не имеет преимущество в 2 очка, то сет продолжается до тех пор, пока не будет этой необходимой двухочковой разницы.

Правила волейбола кратко можно описать следующими тезисами.

1. Одновременно на поле играют по 6 человек от каждой команды, однако за всю игру предусматривается не более 6 замен, поэтому максимальное количество игроков достигает 14 человек.

2. Первая подача осуществляется спортсменом, который был выбран посредством жребия. Бросок производится из-за линии, которая является задней границей поля. Если игрок заступает за нее, либо мяч не пересекает сетку, либо наоборот — мяч пересекает границы поля противника, то те в свою очередь выигрывают очко и производят следующую подачу.

3. Правила игры в классический волейбол предусматривают возможность розыгрыша мяча на своей территории поля, но только путем трех касаний. На практике это выглядит как обычный прием мяча, затем распасовка и завершающий удар атаки.

4. После первой подачи команда соперников принимает мяч. Правила позволяют это делать любым игрокам, но в большинстве случаев участникам задней линии. Мяч можно принимать любой частью тела, если это необходимо и ситуация оправдывает такое поведение, но касание должно происходить только 1 раз.

5. Атака проводится чаще всего под сеткой и может совершаться любым игроком. Противники при этом могут ставить блоки и проводить аналогичные атакующие удары, что чаще всего приводит к получению очка. Атака с середины поля возможна только с трехметрового расстояния, и ее проводят игроки задней зоны.

6. Блокировка атакующих действий всегда происходит над сеткой, причем это уже классика современного волейбола. Блоки имеют право ставить игроки средней линии. Не возбраняется, когда руки игроков, отражающих атаку, находятся частично на территории соперников. При этом игроки не должны быть помехой друг другу и тем более не наносить травм.

Игра может содержать от 3 до 5 партий, каждая из которых ведется до 25 очков. После окончания каждой партии команды обмениваются полями. Победителем становится тот коллектив, который побеждает в трех партиях. Если итог игры спорный после 4 сыгранных игр, то пятая партия ведется только до 15 очков.

Роли игроков в волейболе и их функции:

- доигровщики (нападающие второго темпа) — игроки, атакующие с края сетки;
- диагональные — самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии;
- центральные блокирующие (нападающие первого темпа) — высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны;
- связующий — игрок, определяющий варианты атаки;
- либеро — основной принимающий, рост обычно меньше 190 сантиметров.

Возможные нарушения в волейболе

В процессе игры вполне вероятны нарушения, поскольку волейбол крайне энергичный и динамичный вид спорта. Наиболее распространенными видами нарушений считаются:

- заступ за заднюю линию в момент подачи мяча;
- время на подачу отводится не более 8 секунд после свистка судьи;
- касаться мяча разрешается только один раз; даже если производится повторное касание случайным образом, это считается нарушением;
- заступ на поле соперника;
- касание верхнего края сетки;
- расстановка спортсменов на поле, не соответствующая действующим правилам;
- больше трех касаний мяча в момент розыгрыша;
- неспортивное поведение игроков — удары соперников, подножки и прочее;
- пререкания с судьями.

В процессе игры за действиями игроков и всем матчем ведется наблюдение несколькими судьями, каждый из которых отвечает за определенную область:

- судейская коллегия из двух человек, которые отслеживают весь ход игры, определяют нарушения и регулируют действия игроков посредством свистков;
- линейные судьи — в их обязанности входит соблюдение правил волейбола;
- судья-секретарь — следит за ведением протокола.

Игровое поле для волейбола

Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Посреди площадки натягивается сетка на высоте от пола:

- для мужчин — 2,43 м;
- для женщин — 2,24 м.

Для школьников разных возрастов высота сетки имеет следующие значения:

- мальчики 11–12 лет — 2,20 м;
- девочки 11–12 лет — 2,00 м;

- мальчики 13–14 лет – 2,30 м;
- девочки 13–14 лет – 2,10 м;
- юноши 15–16 лет – 2,40 м;
- девушки 15–16 лет – 2,20 м.

Каждая команда играет на своей половине поля, в процессе чего осуществляется определенная расстановка игроков и переходы по кругу слева направо после каждой подачи мяча. Существует 6 зон участников команды. Первая зона – место игрока, подающего мяч. После этого он переходит сразу в пятую позицию, опережая игрока в среднем расположении – либеро. Данный участник команды находится в середине поля, но не переходит на другую позицию, а также не участвует в нападении. Официальные правила волейбола предусматривают в команде двух игроков либеро, которых можно заменять по несколько раз за игру.

Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой.

Одновременно на площадке должно находиться по 6 игроков. Замены разрешается использовать на протяжении всего матча, однако в одной партии (сете) тренер может сделать максимум 6 замен.

Каждый игрок занимает свою позицию, в зоне атаки (рядом с сеткой) или в зоне защиты (задняя часть площадки за трёхметровой линией). По правилам каждая из 6 зон имеет свой номер. Переход игроков осуществляется по часовой стрелке.

В волейболе есть понятие свободной зоны на игровом поле. Размеры свободной зоны регламентированы и составляют 5–8 метров от лицевых линий и 3–5 метров от боковых. Свободное пространство над игровым полем должно равняться 12,5 метра.

Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и лицевыми линиями, которые учитываются в размере поля. Ось средней линии, проведенной между боковыми, делит игровое место на две равные части 9×9 м. Она проводится под сеткой и разграничивает зоны соперников. Полоса атаки наносится на каждой половине поля позади средней линии в трех метрах от нее.

Мяч для волейбола имеет свои особенности – трехцветный дизайн, вес в пределах 260–280 граммов, диаметр 65–67 см. Только

мячом, который соответствует данным критериям, можно играть на официальных соревнованиях.

Крупнейшие соревнования по волейболу

Олимпийские игры — самые престижные соревнования по волейболу.

Чемпионат мира — соревнования сильнейших национальных волейбольных сборных, которые проводятся один раз в четыре года. Являются вторыми по престижности соревнованиями по волейболу после Олимпийских игр.

Кубок мира — международный турнир по волейболу среди мужских и женских сборных. Проводится за год до Олимпийских игр, а его призёры получают гарантированные места на Олимпийских играх.

Всемирный кубок чемпионов — проходит в год, предшествующий году проведения чемпионата мира.

Мировая лига (FIVB World League) — самый престижный коммерческий турнир мужских национальных волейбольных сборных.

Гран-при по волейболу — крупнейший коммерческий турнир для женских национальных волейбольных сборных.

Чемпионат Европы — соревнования сильнейших национальных волейбольных мужских и женских сборных стран-членов Европейской конфедерации волейбола. Проводится один раз в два года.

Евролига — ежегодное соревнование волейбольных сборных, проводимое под эгидой Европейской конфедерации волейбола.

Тема 7.3. Методика обучения технике игры в волейбол

Основные элементы волейбола:

- подача;
- прием;
- пас;
- удар с нападением;
- блок.

Без использования этих базовых техник матч не может состояться.

Умение правильно применять основные элементы игры в волейбол — залог победы команды в матче.

Стандартные приемы, применяемые в волейболе

1. Подача. Происходит через лицевую линию, заступ за которую запрещается. Классификация техники:

- нижняя — наиболее легкий вариант, подходящий для новичка;
- верхняя;
- планирующая;
- силовая во время прыжка.

2. Прием. Половина мячей попадает на центральную зону на либеро. Профи принимает мяч с помощью нижнего приема. Любитель может принять и сверху, но идеальный выход — подать мяч на расстоянии 1 метра от сетки.

3. Пас. Используется после приема, выполняется путем подбрасывания мяча в зону атакующего удара.

4. Удар с нападением. В этой технике участвуют волейболисты, атакующие с передней или задней линии, которые разбегаются и хлестко ударяют по мячу.

5. Блок. Может ставиться несколькими игроками. Немаловажный нюанс: нужно вовремя подпрыгнуть и выпрямить руки, перекрывая площадку. Примечательно: чем выше участник, тем лучше будет блокирование.

Подводящие упражнения и игры позволяют в сжатые сроки овладеть основными техниками и приемами, научить тело справляться с быстрыми передвижениями по полю, улучшить реакцию. При систематических тренировках человек в сжатые сроки повышает свою квалификацию и становится эффективным игроком в волейбольной команде.

При обучении детей волейболу по мере усвоения технических и тактических приемов необходимо использовать на занятиях подводящие игры и эстафеты с отдельными его элементами. Их можно проводить как в основной, так и в заключительной части урока, в зависимости от уровня подготовленности детей.

Для современного волейбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов (метода разучивания по частям).

Целостный метод является ведущим при разучивании большинства игровых приемов. Расчлененный метод используется при обучении нападающим ударам. К применению расчлененного метода необходимо прибегать и в тех случаях, когда при изучении приема в целостном виде допускаются грубые ошибки. В этом случае рекомендуется вычленить искажаемый элемент движения и упражняться над его правильным исполнением.

Последовательность обучения техническим приемам

Начинают обучение с передач мяча сверху и снизу двумя руками, затем осваивают выполнение подач. В дальнейшем на основе изученных приемов приступают к обучению нападающим ударам и блокированию. Освоенные приемы нужно совершенствовать в игровых условиях и в игре.

Процесс обучения техническим приемам складывается из следующих этапов.

1. Ознакомление занимающихся с приемом:

- а) терминологически правильно назвать приём;
- б) показать приём, комментируя его роль в игре;
- в) объяснить технику выполнения приёма, демонстрируя положения звеньев тела до выполнения, в момент выполнения и после выполнения приёма, формируя понятие о наиболее рациональном способе его выполнения;
- г) делается попытка практического выполнения приёма:
 - принятие исходного положения (стойка);
 - перемещения в стойке;
 - имитация технического приема;
 - выполнение в целом или по частям.

2. Разучивание приема в упрощенных условиях:

- а) самостоятельное выполнение приема с мячом;
- б) на месте, у стены, в движении (с одного, двух, трех шагов и т. д.);
- в) на тренажёрах, специальном оборудовании;
- г) упражнения в парах, тройках, четверках в простых условиях.

3. Разучивание приема в усложненной (игровой) обстановке:

- а) упражнения с увеличением количества мячей, партнеров (в парах, тройках, четверках);
- б) выполнение упражнений с пассивным, малоподвижным и активным сопротивлением;
- в) разучивание комбинаций в нападении и защите, соблюдая строгую последовательность действий игроков;
- г) совершенствование комбинаций в нападении и защите с концовкой на определенного игрока;
- д) применение технического приёма (приёмов) в условиях, приближенных к игре, учебных играх 1×1 , 2×2 , 3×3 , 4×4 , 5×5 , 6×6 и т. п.

4. Совершенствование приема в игре:

- а) выполнение технического приёма (приёмов) в модельных игровых ситуациях с определенным заданием;
- б) выполнение технического приёма (приёмов) в учебных играх 3×3 , 4×4 , 5×5 , 6×6 и тренировочных играх.

Чтобы добиться правильного представления о структуре изучаемого приема, необходимо сосредоточить внимание на основном движении, опуская все тонкости и детали. Приступая к разучиванию новых игровых приемов, не следует сразу говорить занимающимся о возможных и наиболее часто встречающихся ошибках. Обычно они чаще всего повторяют именно их, поэтому качество показа должно быть очень хорошим.

Обучение техническим приемам в усложненной обстановке предполагает воспитание у начинающих волейболистов умений выполнять приемы в меняющихся условиях, приближенных к игровой обстановке, что обеспечивает формирование двигательных навыков и совершенствование техники.

Усложнение выполнения технических приемов рекомендуется строить в такой последовательности:

- на месте;
- в движении;
- в подвижных играх;
- в парах, тройках, четверках;
- в парах, тройках, четверках с дополнительными заданиями;

- в игровых упражнениях;
- в игровых упражнениях при пассивном сопротивлении соперника, затем при активном сопротивлении соперника;
- в учебных играх.

Выполнение технических приемов на месте не должно затягиваться во времени, так как они применяются с целью создания первичного представления о структуре изучаемого приема. После апробирования приема на месте следует перейти к его выполнению в движении. Совершенствование технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях и учебных тренировочных играх.

Причинами возникновения ошибок при обучении технике игры являются:

- 1) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств);
- 2) неправильное представление занимающимся действий в техническом приёме;
- 3) неверное мышечное восприятие;
- 4) несистематическое посещение занятий, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;
- 5) недостаточная соревновательная деятельность, в результате чего не происходит стабилизации технических приёмов.

Ошибки при обучении необходимо исправлять сразу же. Сначала исправляются основные, грубые ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно определить основные методические приёмы их исправления:

- назвать ошибку и дать рекомендации по ее устранению;
- создать ясное понимание обучающимся основ техники движений;
- показать правильное выполнение технического приема и положение звеньев тела;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приёма (объяснение, плакаты, видеозапись и др.);
- направленное прочувствование движений с внешней помощью;
- создать условия, в которых неправильное выполнение движения невозможно;

- дать подводящие, имитационные или специальные упражнения для освоения этого приема: если одну и ту же ошибку допускают несколько человек — остановить и еще раз показать и объяснить, как правильно выполнять задание, дать дополнительные упражнения на освоение этого приема.

Контрольные вопросы

1. В каком году и кем был изобретен волейбол?
2. С какого года волейбол культивируется в нашей стране?
3. В каком году волейбол стал олимпийским видом спорта?
4. Перечислите возможные нарушения в волейболе.
5. Перечислите основные роли игроков в волейболе и их функции.
6. Перечислите крупнейшие соревнования по волейболу.
7. Какие методы используют при разучивании технических приемов волейбола?
8. Перечислите основные этапы процесса обучения техническим приемам волейбола.
9. Перечислите основные причины возникновения ошибок при обучении технике игры в волейбол.

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Начертите игровое поле для волейбола.
2. Подготовьте план-конспект занятия по волейболу.
3. Составьте положение о соревнованиях по волейболу.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Махов, С. Ю. Волейбол : учеб.-метод. пособие / С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016. — 44 с. — URL: www.iprbookshop.ru/65709.html (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
2. Губа, В. П. Волейбол : основы подготовки, тренировки, судейства : учеб. пособие / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Спорт, 2019. — 191 с. — URL: e.lanbook.com/book/122280 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке — ISBN 978-5-9500184-1-1.

3. Спортивные игры : волейбол, баскетбол, бадминтон : учеб. пособие / В. Г. Турманидзе, Л. М. Иванова, Г. С. Ковтун [и др.] ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск : Издательство ОмГУ, 2018. — 215 с. — ISBN 978-5-7779-2258-8.

Дополнительная

4. Волейбол : теория и практика : учебник для вузов физической культуры и спорта / [В. В. Рыцарев, В. П. Черемисин, О. В. Шкирева и др.] ; под общ. ред. В. В. Рыцарева. — Москва : Спорт, 2016. — 452, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/97427 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-9906734-7-2.
5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд. — Москва : Спорт, 2017. — 431 с. — URL: e.lanbook.com/book/104018 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906839-97-8.
6. Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учеб. пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина, В. Ф. Кириченко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2014. — 135 с. — URL: e.lanbook.com/book/107586 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
7. Волейбол : Энциклопедия : А — Я / Всероссийская федерация волейбола ; авт.-сост. В. Л. Свиридов. — Москва : Человек [и др.], 2016. — 589, [32] с. — URL: e.lanbook.com/book/107586 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906131-79-9.
8. Фомин, Е. В. Волейбол : Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. — Москва : Спорт, 2015. — 81, [1] с. — (Спорт в школе). — URL: e.lanbook.com/book/97428 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-9906578-2-3.

Модуль 8. ГАНДБОЛ

Тема 8.1. История возникновения и развития гандбола

По некоторым данным, история этого вида спорта берет начало еще в античные времена. Про игры в мяч руками упоминается еще в «Одиссее» Гомера и в трудах древнеримского врача Галена. В Средние века таким играм посвятил свои стихи Вальтер фон дер Фогельвейде.

Гандбол в его современном виде придумали датские футболисты на рубеже XIX–XX веков в качестве замены футбола в зимнее время.

Официальной датой появления спортивной игры с мячом считается 1898 год, когда преподаватель физической культуры училища города Ордруп (Дания) Хольгер Нильсон ввёл в уроки физического воспитания женских групп игру с мячом, которая называлась «хаандболд», в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота.

В 1890 году в Чехии получил распространение народный вариант игры с мячом, названный «хазена» (бросать, кидать). Игра заключалась в перебрасывании друг другу и ловле мяча.

В 1917 году идею этой игры с мячом руками подхватил берлинец Макс Хейзер, и уже в 1920 году в Берлине прошел первый кубок и первенство Германии по гандболу. А в 1923 году были введены новые правила игры: уменьшились размеры мяча, ввели правила трех секунд и трех шагов. Все это позволило усовершенствовать игру и ее технику.

В 1925 году прошла первая международная игра между командами Германии и Австрии, где австрийцы одержали победу со счетом 6:5.

В 1926 году гандбол признали международным видом спорта, что дало толчок к развитию игры в Европе: начали появляться клубы в Испании, Швейцарии, Люксембурге и ряде других стран.

В 1928 году в Амстердаме была создана Международная любительская федерация гандбола, в состав которой вошли 11 стран. Она существовала вплоть до 1944 года. А в 1936 году гандбол включили в олимпийскую программу на 11-й Олимпиаде в Берлине.

Новой ступенью в развитии данного вида спорта стало создание в 1946 году Международной федерации гандбола — ИГФ. Она утвердила программу развития гандбола и обозначила проведение чемпионата мира в формате 11×11 с участием женских и мужских команд.

В 1954 году состоялся чемпионат мира в формате 7×7 среди мужских команд в Швеции, где победу одержали хозяева соревнования, а в 1957 году прошел первый женский чемпионат мира по гандболу 7×7 в Югославии. В итоге в 1966 году состоялся 7-й и последний чемпионат мира по гандболу 11×11 , далее было принято решение развивать гандбол 7×7 .

Гандбол в формате 7×7 был возвращен в олимпийскую программу в 1972 году на XX Олимпийских играх в Мюнхене. Соревнования проводились в закрытом помещении только среди мужчин. Победили гандболисты Югославии. Женский гандбол впервые попал в программу на XXI Олимпийских играх в 1976 году в Монреале.

После включения гандбола в программу Олимпийских игр популярность этого вида спорта в мире резко возросла. На данный момент Международная федерация гандбола включает 150 стран и множество клубов и школ, развивающих гандбол.

В целом же в истории развития игры можно выделить несколько этапов:

- 1898—1941 годы — зарождение, распространение и становление игры;
- 1946—1957 годы — преимущественное развитие игры 11×11 ;
- 1960—1972 годы — распространение игры 7×7 ;
- с 1972 года — этап широкой популярности игры во всем мире;
- с 1986 года — начало профессионализации гандбола.

Зарождение гандбола в СССР

В России гандбол как вид спорта появился в 1909 году. В это время активно использовали две вариации игры — 7×7 и 11×11 . Основными центрами, где проводилось большее число соревнований, был Ленинград, Краснодар, Ростов-на-Дону и Москва.

Заслуга в развитии гандбола в дореволюционной России принадлежит доктору Э.Ф. Малы, который к 1914 году завершил работу по созданию высокоподвижной и эффективной игры с мячом и разработал первые в нашей стране официальные правила гандбола.

Первые сведения о начале развития гандбола и ручного мяча в СССР относятся к 1922 году — первые встречи проходили в Москве на опытно-показательных площадках Всевобуча.

Широкое распространение гандбол в СССР получил после Второй мировой войны. Вариант игры 11×11 в СССР носил название «ручной мяч», а 7×7 — «гандбол». Однако после того, как соревнования по гандболу 11×11 перестали проводиться, за игрой закрепилось название «ручной мяч».

К 40-м годам прошлого века гандбол стал очень популярен, и это требовало создания единого организационного центра всего СССР. В 1955 году эта организация была создана и называлась она — Всесоюзная секция. После ее открытия гандбол стал активно развиваться в стране.

Как говорилось выше, гандбол имел две разновидности игры: 7×7 и 11×11 . В ходе длительных споров в 60-х годах было окончательно принято решение в поддержку игры только 7×7 . После принятия этого решения Всесоюзная секция стала активно подготавливать спортсменов к большим международным выступлениям, и также к Олимпийским играм.

Первым таким местом стала детско-юношеская школа «Старт», где активно обучали детей в возрасте от 10 до 17 лет гандболу и другим спортивным дисциплинам. Затем подобные ДЮСШ были открыты в Краснодаре, Москве, Ленинграде и других крупных городах.

Стоит отметить, что составлять конкуренцию наша страна смогла лишь только в начале 60-х годов, когда гандбол в СССР смог накопить достаточно большой опыт и потенциал для дальнейшего развития. Причиной тому стало позднее развитие этой дисциплины у нас, в то время как в западных странах оно стартовало еще в начале XX века.

Первый международный чемпионат был проведен в Германии в 1938 году для мужчин. Женщины стали соревноваться лишь в 1957 году. СССР вступил в борьбу с мировыми командами только в 1962 году (женщины) и в 1964 году (мужчины). В этом соревновании женщины заняли 6-е место, а мужчины заработали 5-е место.

В 1980 году на Олимпиаде в Москве женщины завоевали первое место, оставив позади сборную Югославии и ГДР; мужчины заняли

второе место, уступив ГДР, но опередив сборную Румынии. После проведения Олимпиад внимание к гандболу возросло во всем мире. Изначально в гандболе не было даже перерыва в игре, и команды просто менялись воротами. Сейчас же во всех соревнованиях установлен минутный перерыв, а потом командыменяются воротами.

Тема 8.2. Характеристика и правила игры

Гандбол — командный вид спорта. Главная цель игры — забросить как можно больше мячей в ворота соперника. Каждый матч состоит из двух таймов по 30 минут, перерыв между таймами 15 минут.

Ход игры. Игроку разрешается бросать, толкать, ловить и останавливать мяч при помощи рук, головы, корпуса, бедер и коленей. Мяч можно удерживать не более трех секунд, а также делать с ним не более трех шагов, после чего мяч передается другому игроку, бросается в ворота или ударяется об пол. Разрешено отбирать мяч у соперника открытой ладонью, контролировать перемещение соперника согнутыми руками. Гол засчитывается только в том случае, когда мяч полностью пересекает линию ворот, причем атакующая команда не нарушила правила, а судья не остановил игру. Судьи вправе засчитать гол, если мяч не попал в ворота из-за постороннего вмешательства (столкнулся с брошенным на площадку посторонним предметом, в результате действий постороннего лица), но должен был туда попасть, если бы не помеха. Побеждает команда, забросившая мячей больше команды-соперника.

Общие правила гандбола

— Гандбольная команда состоит из 16 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7 игроков, остальные являются запасными.

— Матчи взрослых команд состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом.

— Матч начинается с введения мяча в центр поля. Игроки могут смело касаться мяча любой частью тела, кроме ног. Прежде чем осуществить передачу, необходимо убедиться, что игрок находится на расстоянии более трех метров.

— Прежде чем сделать пас или бросить мяч в ворота противника, каждый игрок вправе держать его только в течение трех секунд.

В то же время с мячом в руках можно сделать не более трех шагов, затем придется перебросить его кому-нибудь другому.

— Только вратарю разрешается находиться в площади ворот. Считается, что полевым игроком заступил в площадь ворот, которая включает и линию площади ворот, если он касается ее любой частью своего тела. Однако это не наказывается, если игрок заступает в площадь ворот после передачи мяча и это не приводит к потере преимущества для соперника, а также если игрок одной из команд без мяча заходит в площадь ворот и не получает от этого преимущество.

— Замена игроков может проводиться неограниченное количество раз. Заменяющий член команды может выйти на поле только после того, как заменяющая его гандболистка его покинет.

— Если перевод мяча из защитной зоны в зону нападения затягивается, это называется пассивной игрой. Команда штрафуются свободным броском с места, где находился мяч во время приостановки игры.

Кроме этого, правила гандбола позволяют:

- использовать руки для блокировки и овладения мячом. Использовать открытые ладони для выбивания мяча из рук соперника. Заслонять телом соперника;
- для препятствования действиям соперника касаться его руками с передней стороны.

Запрещают:

- вырывать мяч из рук противника;
- осуществлять блокировку или отталкивание соперника ногами и руками;
- осуществлять какое-либо физическое воздействие на соперника;
- для препятствования действиям соперника касаться его руками с передней стороны.

Площадка для игры в гандбол

Размер стандартной гандбольной площадки 40 × 20 метров. Вокруг площадки должна быть зона безопасности размером не менее 1 метра вдоль боковых линий и не менее 2 метров за линией ворот. Все линии являются частью площадей, которые они ограничивают.

Стандартные броски в гандболе

Начальный бросок служит стартом для начала игры, а также для её возобновления после заброшенного мяча. В начале матча право на начальный бросок определяется жеребьевкой, а после заброшенного мяча это право предоставляется команде, которая пропустила мяч.

Бросок выполняется по свистку судьи в течение трех секунд в любом направлении. Бросок из-за боковой линии выполняют соперники команды, игрок которой последним коснулся мяча.

Бросок из-за боковой линии выполняется, если:

- мяч полностью пересёк боковую линию; в таком случае бросок выполняется с места, где мяч пересёк линию;
- мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, при этом коснувшись полевого игрока защищающейся команды; в таком случае бросок выполняется с места соединения боковой линии с внешней линией ворот;
- мяч коснулся потолка или конструкций над площадкой; в таком случае бросок выполняется с ближайшей к месту касания точки боковой линии.

Бросок выполняется вратарём защищавшейся команды, если:

- мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, при этом коснувшись вратаря защищающейся команды или любого игрока атакующей команды;
- игрок атакующей команды заступил в площадь ворот или коснулся мяча, который катится или лежит в площади ворот;
- вратарь взял под контроль мяч в площади ворот.

Свободный бросок назначается при нарушениях правил, а также при помощи него возобновляют игру после её остановки, даже если нарушения не было (например, после тайм-аута).

Свободный бросок выполняет команда, против которой были нарушены правила или которая владела мячом перед остановкой игры.

7-метровый бросок назначается в результате запрещённых действий игроков или официальных лиц соперника, а также действий посторонних лиц или форс-мажорных ситуаций, при которых команда лишается 100 % возможности забросить гол.

Судейство в гандболе

В состав судейской коллегии входят два равноправных судьи, а помогают им секретарь и секундометрист. В случае разногласий решение выносится после их совместного совещания.

Наказания в гандболе

Правила предусматривают 3 вида персональных наказаний:

- предупреждение;
- удаление на 2 минуты;
- дисквалификация (удаление до конца игры).

Эти наказания могут назначаться как игрокам, так и официальным лицам команд.

Роли игроков в гандболе

Существуют следующие позиции игроков в гандболе:

- вратарь;
- крайние. Играют на флангах;
- разыгрывающий. Играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока. Для него важно умение отдавать передачи и видение поля;
- полусредние. Играют между угловыми и центром;
- линейный. Играет на 6-метровой линии. Его задача – мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи.

Для вратаря существует особый список правил: он единственный может касаться руками площадки в пределах своей территории ворот, на той же площади он может касаться мяча любой частью тела. Вратарю разрешено передвигаться по своей площади ворот без временных ограничений и без ограничений в количестве шагов.

Существующие международные, европейские и государственные (Россия) федерации и прочие крупные (государственные) объединения, касающиеся гандбола:

- INTERNATIONAL HANDBALL FEDERATION/IHF, Международная федерация гандбола (<http://www.ihf.info/>).
- Союз гандболистов России (<http://www.rushandball.ru/>).

Основные соревнования по гандболу:

- Лига чемпионов.
- Кубок ЕГФ.

Тема 8.3. Обучение техническим приемам игры в гандбол

К техническим приемам игры в гандбол можно отнести: перемещения; технику владения мячом; технику игры вратаря.

Перемещение игроков по площадке. Перемещение является одним из основных технических приемов игры в гандбол. К ним можно отнести: перемещение приставным шагом вправо и влево, вперед и назад; бег в быстром и медленном темпе; прыжки на одной и двух ногах; падения с опорой на правую или левую руку.

Обучение перемещениям рекомендуется начинать в такой последовательности: перемещение приставным шагом; бег в разном темпе с остановками, прыжками и поворотами. Все перемещения занимающиеся начинают из положения основной стойки. По сигналу преподавателя все игроки одновременно выполняют предложенный технический прием.

При обучении бегу занимающимся необходимо обращать внимание на особенности, которые заключаются в том, что постановка ноги на площадку осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню.

При обучении прыжкам рекомендуется выполнять прыжки с места двумя ногами, а затем толчком одной ногой в движении.

На начальном этапе тренировок необходимо научить занимающихся прыжкам не только вверх, но и вверх-вперед. При этом основное внимание необходимо обращать на активное отталкивание от площадки.

При обучении падениям необходимо научить занимающихся правильно приземляться. В этом случае рекомендуется приземление осуществлять на правую или левую руку и делать перекал на спину.

При обучении остановкам рекомендуется обратить внимание на правильное приземление, которое зависит от сгибания ног в коленном суставе и правильного положения туловища (верхняя часть туловища наклонена немного назад). Сначала изучается остановка двойным шагом, затем прыжком.

При остановке с мячом игрок, не нарушая ритма бега, выполняет более широкий последний шаг, ставя ступню с пятки, затем

значительно сгибая опорную ногу и выставляя маховую вперед, гасит инерцию и удерживает туловище над опорой. При быстром беге ноги во время остановки сгибаются несколько сильнее.

В процессе обучения возможна ошибка — потеря равновесия после остановки; чтобы ее избежать, необходимо сильнее подсесть на опорную ногу, дальше выставить маховую ногу.

Техника владения мячом

Технические приемы ловли и передачи мяча изучаются в такой последовательности: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча по воротам, финты.

Ловля мяча — один из основных элементов игры. В настоящее время быстрота и точность действий в игре так возросли, что совершать ошибку при ловле мяча просто недопустимо.

При ловле мяча рекомендуется следующее: взгляд и руки направить в сторону летящего мяча. Туловище и пальцы рук слегка расслаблены. По мере приближения мяча игрок выставляет руки вперед ладонями вовнутрь. Пальцы расставлены, большие пальцы сближены, образуя вместе с ладонями и другими пальцами чашу, в которую и входит мяч.

Передача мяча. В зависимости от игровой ситуации передача мяча осуществляется одной или двумя руками.

Передача мяча одной рукой является самой быстрой и точной передачей на короткие и средние расстояния. Рука с мячом, согнутая в локтевом суставе примерно под прямым углом, отводится назад так, чтобы кисть руки была сзади мяча. Выпрямляя правую руку и резко сгибая кисть, игрок передает мяч в нужном направлении.

Передача мяча двумя руками от груди позволяет точно и быстро направить мяч на близкое и среднее расстояние. Кисти с расставленными пальцами равномерно обхватывают мяч на уровне пояса. Далее кругообразными движениями кистей мяч подтягивается к груди, затем, резко выпрямляя руки, игрок передает мяч партнеру.

Методика обучения передаче и ловле мяча

Обучение приемам передачи и ловли мяча проводится одновременно с помощью различных упражнений в следующей последовательности:

- 1) создается представление при помощи рассказа и показа;
- 2) практическое выполнение приема занимающимися: передача и ловля мяча на месте, передача и ловля в движении шагом и бегом;
- 3) совершенствование передачи и ловли мяча.

Последовательность в обучении технике передачи мяча. Передача согнутой рукой от плеча сверху; прямой рукой снизу; двумя руками от груди; двумя руками сверху от головы; прямой рукой сбоку.

Последовательность в обучении технике ловли мяча. Ловля мяча на уровне груди; ловля над головой; ловля на уровне пояса и ниже.

Методика обучения ведению мяча

1. Объяснение и показ приема.
2. Ведение мяча на месте.
3. Ведение мяча по прямой шагом и бегом.
4. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.
5. Совершенствование приема в подвижных играх.

Методика обучения броскам мяча по воротам

1. Создать представление о бросках и показать способы их выполнения.
2. Имитация броска на месте.
3. Обучение броскам в опорном положении с места.
4. Обучение броскам в опорном положении с прямого разбега с шага, с двух-трех шагов.

Техника игры вратаря. Обучение технике игры вратаря начинается со стойки и перемещения вратаря в воротах. Особое место в тренировке гандбольного вратаря необходимо уделять развитию силы, особенно нижних конечностей, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости. А также следует уделять внимание развитию координации и быстроты движений, тренировке реакции, внимания и психологической устойчивости. В этом случае особое внимание в учебно-тренировочном процессе должно отводиться воспитанию у занимающихся умения предвосхищать момент броска, определять направление полета мяча, быстро выбирать технический прием для отражения броска.

В связи с тем, что действия вратаря в большинстве случаев основаны на его индивидуальных особенностях, тренировочный

процесс рекомендуется строить так, чтобы вратарь мог выполнять технико-тактические приемы игры как с игроками по команде, так и индивидуально.

Подготовка гандбольного вратаря представляет сложный комплекс специальных приемов игры, включающих в себя: основную стойку и передвижения в воротах; отражение мяча руками, ногами и туловищем; введение мяча в игру.

Тактика игры

В гандболе различают тактику игры в нападении и тактику игры в защите.

Тактические действия в нападении

1. Обучение занимающихся нападению быстрым прорывом по центру площадки вдоль боковой линии площадки, через ближнего игрока к вратарю.
2. Обучение занимающихся нападению против организованной защиты с применением перемещения игроков по кругу, игроков по большой и малой восьмерке.

Тактические действия в защите

1. Обучение персональной защите «игрок против игрока».
2. Обучение зонной защите 6:0; 5:1; 4:2; 3:3.

Методические рекомендации при обучении техническим и тактическим приемам игры в гандбол

При обучении студентов основным техническим приемам и тактическим действиям необходимо соблюдать последовательность в процессе обучения.

Обучение нужно начинать с перемещений, стоек, остановок, а затем переходить к обучению передачи и ловли мяча, ведению, броскам мяча по воротам, обманным действиям, заслонам, игре вратаря и тактическим действиям.

Контрольные вопросы

1. Кто и в каком году был основоположником зарождения спортивной игры с мячом?
2. В каком году гандбол был признан международным видом спорта?
3. Какие этапы можно выделить в истории развития игры?

4. Сколько человек от команды может находиться на площадке?
5. Перечислите основные наказания в гандболе.
6. Назовите основные роли игроков в гандболе.
7. Перечислите технические приемы игры в гандбол.
8. Опишите последовательность обучения перемещениям.
9. Охарактеризуйте обучение технике игры вратаря.

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Изобразить графически групповые тактические действия в нападении и защите (заслон с сопровождением и переключение) при игре в гандбол.

2. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по гандболу.

3. Провести наблюдение за игрой в гандбол и составить отчет по следующим параметрам: состав команды (по игровым амплуа), системы игры, применяемые в защите и нападении, тактические приемы, применяемые вратарем, целесообразность взятых таймаутов, количество ошибок в нападении и защите (потери, результативность и т. д.).

Рекомендуемая литература

Основная

1. Игнатьева, В. Я. Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатьева. — Москва : Спорт, 2016. — 327 с. — URL: e.lanbook.com/book/97490 (дата обращения: 10.03.2022). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906839-45-9.
2. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учеб. пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ / В. Я. Игнатьева, А. В. Игнатьев, А. А. Игнатьев. — Москва : Спорт, 2015. — 157, [1] с. — (Библиотечка тренера). — URL: e.lanbook.com/book/97438 (дата обращения: 10.03.2022). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-9906734-8-9.
3. Гандбол : учеб. пособие / В. Ф. Кириченко, А. А. Гераськин, Б. П. Сокур, О. В. Юрина ; Сибирский государственный уни-

верситет физической культуры и спорта. — Омск : ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2014. — 163 с. — URL: e.lanbook.com/book/107578 (дата обращения: 10.03.2022). — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная

4. Игнатьева, В. Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах : учеб.-метод. пособие / В. Я. Игнатьева. — Москва : Советский спорт, 2013. — 287 с. — ISBN 978-5-9718-0670-7.
5. Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учеб. пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина, В. Ф. Кириченко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2014. — 135 с. — URL: e.lanbook.com/book/107586 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
6. Техника и тактика игры вратаря в гандболе : учеб.-метод. пособие / Л. М. Шибут, Т. А. Коломийчук, А. В. Щепанова, Е. А. Гончарова ; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. — 90 с. — URL: elar.urfu.ru/handle/10995/40686 (дата обращения: 06.03.2021). — ISBN 978-5-7996-1682-3.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 15-е изд., стер. — Москва : Академия, 2018. — 494, [1] с. — (Педагогическое образование. Бакалавриат) (Высшее образование. Бакалавриат). — ISBN 978-5-4468-7256-5.
8. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учеб. пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2017. — 107, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/107598 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.

Модуль 9. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 9.1. История возникновения и развития легкой атлетики

Легкая атлетика – древний вид спорта. Ходьба, бег, прыжки и метание различных предметов (копья, камней и других орудий охоты) были важнейшей частью жизни людей с древних времен. Естественно, что они и стали основой состязаний в силе, быстроте, ловкости и выносливости. Согласно древнегреческой легенде, первые состязания были организованы Гераклом в честь победы над царем Авгием, и проводились они в беге между четырьмя братьями. По преданию, Геракл начертил место для начала бега, затем отмерил 600 ступней. Эта дистанция стала длиной стадиона и называлась стадией (192,27 м).

Официальной датой рождения легкой атлетики как вида спорта принято считать 776 год до нашей эры, когда состоялись первые Олимпийские игры. Тогда в их программу входила только одна дисциплина – стадион, что означает бег на стадий (древняя мера длины, равная расстоянию, которое человек проходит за две минуты). Как нетрудно догадаться, от этого слова образовалось слово «стадион», правда, сейчас длины гравевых дорожек на стадионах значительно превышают исходные олимпийские 192 метра и 27 сантиметров.

Первым чемпионом в 776 году до нашей эры стал мужчина по имени Кореб из города Элиды. Соревнования Древней Греции не похожи на те, что мы привыкли видеть сейчас. Спортсмены прыгали в длину с гантелями в руках, сделанными из камня или выкованными из металла и весившими около полутора килограммов. Греки считали, что гантели помогают правильно и точно приземлиться. Диски для метания были железные, каменные и бронзовые, на поверхность наносили рисунки животных, птиц, и весили они от одного до шести килограммов. Сохранились вазы и мозаики с фрагментами состязаний. На них изображали бегунов, прыгающих в длину мужчин и женщин, диско- и копьеметателей. Девушки были изображены в костюмах, напоминающих купальники для плавания. Эти состязания древние греки называли Олимпийскими

играми. Победителям вручали венки из листьев оливы, которые срезали только со священных кустов. Победителям ставили памятники, а их имена можно было найти на каменных плитах.

Лишь в 724 году до н. э. на 14-х Играх атлетическая программа расширилась до двух дистанций — к стадиодому прибавился ди-аулос (бег на две стадии), а четырьмя годами позже появился еще и долихос (бег на расстояние около 4,6 км). Но истинным прорывом в истории олимпиад надо признать 708 год до нашей эры, когда в число состязаний был включен пентатлон — аналог современного пятиборья. Впрочем, тогда эллины соревновались в других дисциплинах: беге, прыжках в длину, метании копья (на точность), метании диска (на дальность) и борьбе. Самым прославленным спортсменом античного мира стал Леонидас из Родоса, побеждавший на Играх 12 раз.

Чуть позже борьбу, как и кулачный бой, из числа легкоатлетических видов спорта греки исключили, придумав для силовых упражнений название «тяжелая атлетика». Но стрельба из лука и плавание еще долго считались состязаниями по «легкой атлетике». Развитию легкой атлетики, как и большинства других видов спорта, помешало распространение христианской религии. Олимпийские игры были признаны языческим культом и в 394 году запрещены последним императором единой Римской империи Феодосием I.

Первые упоминания о легкой атлетике нашего времени датируются 1837 годом. В этом году в Англии в городе Регби состоялись состязания, где ученики одного из колледжей бегали дистанцию два километра. Эти соревнования привлекали довольно много людей и поэтому их сделали регулярными. Вслед за Регби подобные состязания стали проводиться в колледжах Итона, Оксфорда, Кембриджа, Лондона. Расширилась программа, появился бег на короткие дистанции, бег с препятствиями.

В 1851 году возрождаются соревнования по прыжкам в длину и высоту, а в 1864 году — по метанию молота и толканию ядра. Тогда же впервые проходят состязания между университетами Оксфорда и Кембриджа, ставшие впоследствии традиционными. В 50-х годах XIX века добавились такие дисциплины, как прыжки в длину и высоту, толкание и метание снарядов.

В 1865 году в Англии создается Лондонский атлетический клуб, а в 1880 году – любительская атлетическая ассоциация, собравшая под свое крыло все легкоатлетические организации Британской империи. В США атлетический клуб Нью-Йорка основан в 1868 году, студенческий спортивный союз – в 1875 году.

Только к 1890 году регулярно стали проходить ежегодные соревнования и первенства.

В 1896 году в Афинах состоялись первые Олимпийские игры. Соревнования включали 12 дисциплин, но в них приняли участие всего несколько стран. Победу одержали американские спортсмены. Соревнования для женщин стали проводить в начале XX века по пяти дисциплинам, количество видов с каждым годом увеличивалось и к 1996 году достигло 20.

Международная любительская федерация легкой атлетики была основана в 1912 году (в 1999 году переименована в Международную ассоциацию легкоатлетических федераций – ИААФ). Первый чемпионат Европы проведен в 1934 году, а чемпионат мира – в 1983 году.

Чемпионаты мира на открытых стадионах проходят раз в 2 года по нечетным годам, чемпионаты мира в помещении (первый – в 1985-м) – по четным. Первенства Европы на открытых стадионах проводятся раз в 4 года, в помещении (впервые – в 1966-м) – раз в два года. Цикл командного Кубка мира также составляет 4 года. Самыми значимыми коммерческими соревнованиями являются Гран-при ИААФ и этапы Золотой лиги.

В начале XXI века были добавлены следующие дисциплины: метание молота, прыжки с шестом и бег на 3000 метров с препятствиями.

В нашей стране данный вид спорта стал популярным только в 90-х годах XIX века, с момента основания Общества любителей бега; через четыре года он был переименован в Петербургский кружок любителей бега. Организация разработала правила соревнований, и в 1908 году состоялось первенство страны.

Российские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх в 1912 году в Стокгольме. Страну представляли 47 спортсменов. К сожалению, никому не удалось завоевать призовое место. Это подтолкнуло Олимпийский комитет проводить Все-

российские олимпийские игры каждый год. Уже на следующий год в Киеве была проведена своя Олимпиада.

В 20-х годах XX века прошел чемпионат СССР по легкой атлетике. Начали фиксироваться рекорды. Толчок в развитии массовой легкой атлетики дала Всесоюзная спартакиада 1928 года, которая прошла в Москве. В ней приняли участие более 15 стран и полторы тысячи спортсменов.

В 30-х годах XX века начался выпуск методической литературы и пособий. В ней был собран опыт сильнейших спортсменов и лучших тренеров. Эти события помогли спортсменам достичь высоких результатов, однако после начала Второй мировой войны все международные соревнования отменили.

Только в 1952 году сборная СССР вновь оказалась на Олимпийских играх. Советские спортсмены завоевали 2 золотые, 10 серебряных и 7 бронзовых медалей. Большое количество медалей советские легкоатлеты забрали на Олимпиаде в Риме в 1960 году. Наши спортсмены завоевали золото в прыжках, метании и в беге на стайерских дистанциях.

После распада СССР Россия стала самостоятельно выступать на Олимпийских играх.

Тема 9.2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта

Легкая атлетика — это олимпийский вид спорта, который включает беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

Легкая атлетика является частью физической культуры, которая представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей. Она представлена во всех структурных элементах системы физической культуры: физкультурном образовании, физической рекреации, спорте, двигательной реабилитации, адаптивной физической культуре.

Основными средствами легкой атлетики являются следующие виды упражнений: ходьба, бег, прыжки, метание. Большинство из них относятся к естественным движениям человека и являются общедоступными. Занятия легкой атлетикой могут проводиться круглогодично как в помещениях, так и на открытом воздухе. При выполнении легкоатлетических упражнений в работу вовлекается значительное количество мышц человека, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

В процессе занятий развиваются кондиционные (быстрота, сила, выносливость, гибкость) и координационные способности.

Результаты в легкой атлетике имеют строгое количественное измерение, что обеспечивает их объективность и возможность использования в качестве критериев уровня физического развития людей разного пола и возраста.

Классификация легкоатлетических упражнений может быть проведена по ряду признаков. Легкая атлетика как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований (стадионы, закрытые помещения, шоссейные дороги, пересеченная местность). По преимущественному проявлению определенных двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на ходьбу и бег, где решается задача преодоления дистанций с максимальной скоростью; прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полете; метание, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние. Комплексным видом спорта, включающим соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья, и результат в них определяется суммой очков за каждый вид в соответствии со специальными таблицами.

Программа современных Олимпийских игр и чемпионатов мира по легкой атлетике включает 24 вида спорта для мужчин и 23 вида для женщин (см. таблицу). На чемпионатах мира в закрытых помещениях как мужчины, так и женщины соревнуются в 13 видах: бег на 60, 400, 800, 1500, 3000, 60 м с барьерами, эстафета 4 × 400 м, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, многоборье.

Перечень видов легкой атлетики в программе крупнейших международных соревнований

Виды легкой атлетики	Мужчины	Женщины
Ходьба	20 км, 50 км	20 км
Бег	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10 000 м, 42 км 195 м, 110 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4 × 100 м, эстафета 4 × 400 м	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10 000 м, 42 км 195 м, 100 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4 × 100 м, эстафета 4 × 400 м
Прыжки	Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок	Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок
Метания	Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота	Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота
Многоборье	Десятиборье: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м	Семиборье: бег 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м

В соревнованиях женщин и юных спортсменов приняты: в беге — уменьшенные высота препятствий, расстояние между барьерами на 100 и 110 м, в метаниях — вес снарядов. Перечисленные параметры определяются также для юных легкоатлетов в соответствии с их возрастом. Кроме этого, на детских и юношеских соревнованиях устанавливается меньшая длина дистанций в беге.

Спортивная ходьба отличается от обычной по своей технике. В соответствии с правилами соревнований спортсмен должен: соблюдать непрерывный контакт с землей; при прохождении момента вертикали выпрямлять хотя бы на одно мгновение опорную ногу.

Легкоатлетический бег по характеру трассы делится на гладкий бег, бег с препятствиями (в том числе барьерный бег), шоссейный и кроссовый бег. Соревнования в гладком беге и беге с препятстви-

ями проводятся на стадионах и в закрытых помещениях, длина дистанции — до 10 000 м. Шоссейный бег проводится по специально подготовленным трассам, имеющим немягкое (например, травяное) покрытие; стандартные дистанции — 10 км, 20 км, полумарафон, 25 км, 30 км, марафон, 100 км. Кроссовый бег проводится по открытой или лесистой местности, по возможности с травяным покрытием и естественными препятствиями, длина дистанций — до 12 км у мужчин, до 6 км у женщин. Разновидностью кроссового бега является бег по горам, где трасса должна содержать значительный подъем или подъёмы и спуски.

Соревнования в беге могут быть индивидуальными и командными. Командным соревнованием является эстафетный бег, где дистанция разделена на этапы определенной длины, и цель бегунов — пронести эстафету (эстафетную палочку) от старта до финиша за минимальное время. Эстафеты проводятся на стадионах, в помещениях, по улицам городов, по шоссе́йным дорогам. Длина этапов может быть одинаковой или различной, состав участников — однородным или смешанным, например, мужчины и женщины.

В зависимости от длины дистанции выделяют: бег на короткие (спринт) — до 400 м включительно, средние — до 1500 м, длинные — до 10 000 м и сверхдлинные дистанции. Соревнования на сверхдлинных дистанциях проводятся, кроме перечисленных, в суточном беге, беге на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль.

Легкоатлетические прыжки по направлению полета делят на прыжки через вертикальные препятствия — прыжок в высоту и прыжок с шестом и на дальность — прыжок в длину и тройной прыжок. По характеру разбега прыжки в длину, тройной и с шестом относятся к прыжкам с прямолинейного разбега, прыжок в высоту — с дугообразного.

Легкоатлетические метания, в соответствии с формой снаряда, делят на метание снарядов с аэродинамическими свойствами (копье, диск) и без аэродинамических свойств (ядро, молот). При метании диска и копья предъявляются повышенные требования к технической подготовке спортсмена, его умению прилагать усилия к снаряду, учитывая погодные условия. По весу снаряда выделяют

метания легких снарядов (копье), средних по весу (диск) и тяжелых (ядро и молот). Метание более тяжелых снарядов требует от спортсмена большей массы тела и значительной силы.

По особенностям предварительного разгона снаряда выделяют метания с прямолинейного разбега (копье, ядро со скачка), с поворота (молот), с поворотного-поступательного движения (диск, ядро – с поворота).

По характеру выполнения финального усилия выпуск снаряда выполняется из-за головы (копье), сбоку (диск, молот), выталкиванием от плеча (ядро).

Соревнования по метанию диска, копья и молота входят в программу соревнований, проводимых только летом на стадионах.

По структуре движений легкоатлетические упражнения делятся на циклические (ходьба, гладкий бег), ациклические (толкание ядра, метание диска), смешанные.

По преимущественному воздействию на развитие отдельных двигательных качеств выделяют упражнения для развития скоростно-силовых качеств (спринт, прыжки, метания) и выносливости.

При обучении технике и для развития координационных способностей в тренировочном процессе спортсменов как в легкой атлетике, так и других видах спорта, на учебных занятиях, в двигательной рекреации и реабилитации используются не только соревновательные упражнения, но и большое разнообразие различных беговых, прыжковых и бросковых упражнений. Они могут использоваться в качестве общеподготовительных, используемых в разминке, или направленных на повышение общей физической подготовленности. Примером могут служить бег и другие беговые упражнения. В качестве специально-подготовительных упражнений, представляющих варианты или части соревновательного упражнения, средства легкой атлетики используются для повышения уровня специальной физической подготовленности и совершенствования техники. Так, бег и прыжки являются составной частью большинства игровых видов спорта. Эстафеты и игры, составленные с использованием легкоатлетических упражнений, повышают эмоциональность занятий, способствуют развитию кондиционных и координационных способностей, воспитанию коллективизма, взаимовыручки, целе-

устремленности. Дозированные ходьба и бег являются важнейшим средством оздоровления, повышают аэробные возможности, положительно влияют на мышечный тонус, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы.

Тема 9.3. Общая схема обучения легкоатлетическим упражнениям

Овладение легкоатлетическими упражнениями должно начинаться с наиболее доступных видов, которые способствуют развитию физических качеств легкоатлета и необходимых навыков, на основе которых можно изучать более сложные виды легкой атлетики.

Основным видом легкоатлетических упражнений является бег. Все начинающие легкоатлеты прежде всего обязаны научиться правильно бегать. Изучение бега лучше всего начинать с овладения правильной техникой махового шага и отталкивания при беге на средние и длинные дистанции.

Постепенно можно переходить к обучению бегу с большой скоростью и, наконец, с максимальной, то есть к бегу на короткие дистанции. Изучая беговой шаг, следует овладеть специальными условиями бега со старта, на вираже, на финише и т. п. Далее переходят к овладению техникой бега с барьерами, с препятствиями и эстафетного бега.

Обучение технике прыжков можно начинать с прыжка в высоту, который дает возможность лучше овладеть толчком в сочетании со скоростью разбега. После этого приступают к изучению прыжка в длину с разбега, трудность которого состоит в сочетании хорошего толчка с быстрым разбегом. Тройной прыжок с разбега и прыжок с шестом, как виды относительно более трудные, требуют специальной подготовки легкоатлета.

При обучении технике метаний необходимо овладеть броском (толчком) снаряда, выполняемым с ускорением от начала разбега к заключительной фазе финального усилия. Обучение этой технике следует начинать с выполнения бросковых упражнений с набивными мячами различного веса. После этого переходят к овладению техникой толкания ядра, а затем метания копья, диска и молота. Большую роль в успешном обучении и совершенствовании техни-

ки легкоатлетических упражнений играет контроль за овладением движений, который помимо личных наблюдений тренера осуществляется с помощью анализа фото- и видеоматериалов.

Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений

I этап. Задача — создать у занимающихся правильное представление о технике изучаемого упражнения.

Средства

1. Объяснение упражнения, определение его основных закономерностей и условий выполнения по правилам соревнований.
2. Показ техники упражнения с учётом правил соревнований.
3. Иллюстрация техники упражнения наглядными пособиями и указания способов овладения упражнением.
4. Подготовительные упражнения, помогающие составить представление о технике изучаемого упражнения.

II этап. Задача — овладеть техникой основного звена упражнения, его деталями и техникой упражнения в целом.

Средства

1. Специально-подготовительные упражнения для овладения основным звеном.
2. Показ изучаемого упражнения в упрощённом виде, обращая внимание на главную фазу.
3. То же, но обращая внимание на детали.
4. Изучение упражнения в целом применительно к условиям соревнований.

III этап. Задача — уточнить индивидуальные особенности техники выполнения изучаемого упражнения у занимающихся и определить пути дальнейшего совершенствования техники.

Средства

1. Выполнение различных вариантов изучаемого упражнения и выбор оптимального варианта для каждого спортсмена.
2. Выполнение упражнения на результат с оценкой техники выполнения.
3. Сравнение показанных результатов с разрядными нормами спортивной классификации.
4. Определение индивидуальных заданий для достижения более высокого спортивного результата в изучаемом упражнении.

Обучение легкоатлетическим упражнениям — живой, динамический и творческий процесс. Поэтому не стоит следовать предложенной схеме механически. В зависимости от этапа тренировки определяется лишь направление в решении тех или иных задач обучения и используемые средства. Учитывая то, что за основу легкоатлетических упражнений принимаются динамические характеристики двигательного действия, учитель должен сформулировать словесное описание ощущений динамики в терминах, доступных пониманию обучаемых.

Внимание фиксируется на основе двигательного действия, которое осваивается максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения первоначально будет то, что иногда называется «грубым умением». В большинстве случаев осознанное усвоение основы сопровождается подсознательным формированием деталей, так что специальное вмешательство преподавателя в формирование деталей не требуется. Ошибки в любом выполнении вполне естественны. Но исправлять надо не то, что сейчас видно, а то, что может помешать построению будущей целостной структуры.

Очень важно для поддержания высокой эмоциональности занятия конкретным указанием исправлять не ошибку как таковую, а стремиться создать ситуационную обстановку, в которой ошибка нейтрализуется и исчезает.

Учитывая структурную сложность техники видов легкой атлетики, ведущими методами их освоения является разучивание упражнений по частям с последовательным сведением их в целое.

По мере роста физических и двигательных возможностей занимающихся может применяться метод целостного повторения для совершенствования отдельных элементов, создания необходимого ритма.

Для младших школьников при сравнительно малом понимании ими своих ощущений подходит наглядный метод. Применение этого метода требует от преподавателя умения образцово демонстрировать детали техники и подводящие упражнения. В крайнем случае можно продемонстрировать учебный фильм или видеосъемку. Для учащихся старших классов и студентов, в связи со способностью длительно концентрировать свое внимание, предпочтителен

метод объяснения. Все рассматриваемые методы обучения тесно связаны друг с другом, но на определенных этапах какой-то из них становится преобладающим.

Для облегчения обучения сложное упражнение, то есть целостное действие, разделяют на фазы, выделяя главную фазу в цепочке движений, которой подчиняются все остальные. Главной фазой в ходьбе, беге и прыжках является фаза отталкивания, в метаниях — финальное усилие и выпуск снаряда. С обучения этим основным движениям обычно и начинается овладение техникой легкоатлетических видов. После этого следует переходить к изучению вспомогательных фаз и деталей техники, постепенно усложняя само упражнение и условия выполнения.

При обучении каждому упражнению в различных видах легкой атлетики внимание занимающихся следует обращать на отдельные стороны движения в определенной последовательности. Вначале овладеть правильным исходным положением, установить, какие части тела участвуют в выполнении движений, уточнить направление движений. После этого следует добиться согласованности в движениях по оптимальной амплитуде на небольшой скорости. Затем можно постепенно увеличивать быстроту движений и выполнять их с нарастающей силой. Такое последовательное овладение основными сторонами движения позволяет конкретно ставить частные задачи и использовать разнообразные методические приемы при обучении технике легкоатлетических упражнений.

На занятиях легкой атлетикой учитель или преподаватель организует выполнение упражнений фронтальным методом (все одновременно), групповым (последовательно, группами), индивидуальным (поочередно, друг за другом). С целью начального обучения следует применять фронтальный метод, реже групповой. Индивидуальный метод применяется на этапе совершенствования.

Контрольные вопросы

1. Назовите официальную дату рождения легкой атлетики как вида спорта.
2. Когда и где состоялись первые Олимпийские игры?

3. В каком году и в какой стране впервые упоминается о легкой атлетике нашего времени?
4. Перечислите основные виды легкой атлетики.
5. Какие качества развивают занятия по легкой атлетике?
6. Сколько видов спорта включает программа современных Олимпийских игр и чемпионатов мира по легкой атлетике?
7. С какого упражнения следует начинать обучение по легкой атлетике?
8. Сколько этапов выделяют при обучении технике легкоатлетических упражнений?
9. Перечислите основные методы обучения на занятиях по легкой атлетике.

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Составьте схему «Классификация легкоатлетических видов спорта».
2. Подготовьте план-конспект занятия по легкоатлетическому виду спорта (на выбор студента).
3. Разработайте положение о соревнованиях по легкой атлетике (на выбор студента).

Рекомендуемая литература

Основная

1. Введение в легкую атлетику : учеб.-метод. пособие / сост. В. И. Никитин. — Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2016. — 42 с. — URL: e.lanbook.com/book/129401 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика : основы знаний в вопросах и ответах : учебное. пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт, 2016. — 238, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/97453 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-9907240-3-7.
3. Основы правил соревнований по легкой атлетике : учеб.-метод. пособие / Алтайский государственный педагогический университет ; сост. И. А. Золотухина. — Барнаул : ФГБОУ ВО «АлтГПУ»,

2015. – [174] с. – URL: e.lanbook.com/book/112255 (дата обращения: 06.03.2021). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная

4. Легкая атлетика. Первый чемпионат мира : учеб. пособие / сост.: В. С. Акилов [и др.]. – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2016. – 39 с. – URL: elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4130/1/uch00109.pdf (дата обращения: 06.03.2021).
5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 431 с. – URL: e.lanbook.com/book/104018 (дата обращения: 06.03.2021). – Режим доступа: по подписке. – ISBN 978-5-906839-97-8.
6. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики : метод. указания для преподавателей физической культуры и студентов, занимающихся легкой атлетикой / сост.: Г. Р. Вичикова [и др.]. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С. М. Кирова, 2019. – 23 с. – URL: e.lanbook.com/book/125219 (дата обращения: 06.03.2021). – Режим доступа: по подписке.
7. Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи : Преодоление препятствий, плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика : учеб. пособие / А. В. Куршев, И. А. Зенуков, Г. Д. Гейко [и др.] ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Издательство КНИТУ, 2017. – 127 с. – URL: e.lanbook.com/book/102044 (дата обращения: 06.03.2021). – Режим доступа: по подписке. – ISBN 978-5-7882-2169-4.
8. Track and Field+Athletics= Легкая атлетика : учеб.-метод. пособие / сост. Н. А. Шнайдер. – Москва : Спорт, 2016. – 141 с. – URL: e.lanbook.com/book/97479 (дата обращения: 06.03.2021). – Режим доступа: по подписке. – ISBN 978-5-906839-12-1.

Модуль 10. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Тема 10.1. Зарождение и развитие лыжного спорта

Лыжный спорт — это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи.

Лыжный спорт включает: бег на лыжах на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), горнолыжный спорт и др.

В лыжном спорте можно выделить 3 большие категории.

- Северные виды, или лыжные гонки, спортивное ориентирование на лыжах, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (или северная комбинация) — прыжки на лыжах с трамплина с последующей лыжной гонкой.

- Альпийские виды, или практически весь горнолыжный спорт: скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, слалом, горнолыжная комбинация, где чемпион определяется по сумме двух видов — скоростного спуска и слалома, а также командных соревнований.

- Современные виды: фристайл (лыжный спорт), или спуск на лыжах со склона с элементами акробатических прыжков и балета (могул, лыжная акробатика); сноубординг, или упражнения на одной «большой лыже» (специальной доске).

История лыжного спорта

Приспособления, которые привели к появлению современных лыж, появились очень давно, практически у всех известных истории древних народов, которые проживали в холодных заснеженных регионах нашей планеты.

Первые лыжи, которые изобрел человек, были достаточно просты, это были ступающие лыжи — снегоступы. Одна из таких находок, которая была обнаружена на территории Псковской области (Россия), — это лыжа, которая, по заключению специалистов, была сделана около 4300 лет назад и является одной из самых древних среди найденных.

Лыжи существенно изменились, когда человек научился распиливать деревья на доски и изготавливать из досок деревянные лыжи, которые хорошо скользили по снегу.

Первые письменные документы, упоминающие об использовании скользящих лыж, относятся к VI–VII векам нашей эры. Так, готский монах Жорданес в 552 году, греческие историки Иордан в VI веке и Авел Диакон в 770 году описывают использование лапландцами и финнами лыж в быту и на охоте. В конце VII века историк Верефрид дал подробное описание лыж и их использование народами Севера на охоте за зверем. Король Норвегии Олаф Трюгвасон по записям 925 года характеризовался как хороший лыжник.

Принято считать, что современный лыжный спорт начал формироваться в Норвегии. Так, в 1733 году Ганс Эмахузен подготовил и издал первое наставление по лыжной подготовке войск с явно спортивным уклоном.

В 1767 году в армии Норвегии были проведены первые соревнования по всем видам лыжного спорта (по современным понятиям): биатлону, слалому, скоростному спуску и гонкам.

Первая в мире выставка различных типов лыж и лыжного инвентаря была открыта в 1862–1863 годах в Тронхейме.

В 1877 году в Норвегии организовано первое лыжное спортивное общество; вскоре в Финляндии открыли спортивный лыжный клуб. Затем лыжные клубы начали открываться и в других странах Европы, Азии и Америки.

Постепенно росла популярность лыжных праздников в Норвегии — Холменколленские игры (с 1883 года), Финляндии — Лахтинские игры (с 1922 года), Швеции — массовая лыжная гонка «Васалоппет» (с 1922 года).

В конце XIX века соревнования по лыжному спорту стали проводиться во многих странах мира. Лыжная специализация в разных странах была различной. В Норвегии большое развитие получили гонки по пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В Швеции — гонки по пересеченной местности. В Финляндии и России — гонки по равнинной местности. В США развитию лыжного спорта способствовали переселенцы из скандинавских стран. В Японии лыжный спорт под влиянием австрийских тренеров стал развиваться в горнолыжном направлении.

В 1910 году в Осло состоялся международный лыжный конгресс с участием 10 стран. На нем была создана Международная лыжная комиссия, реорганизованная в 1924 году в Международную лыжную федерацию.

В 1924 году состоялись первые зимние Олимпийские игры, включающие соревнования по лыжному спорту, в 1926 году было проведено первенство мира по лыжному спорту, а в 1928 году — Универсиада.

Развитие лыжного спорта в России

Во многом история появления лыжного спорта в России похожа на историю наших северных соседей — скандинавов.

Официально бег на лыжах в России превратился в спортивную дисциплину 29 декабря 1895 года. В этот день в Москве торжественно открылся Московский клуб лыжников — первая организация, которая на официальном уровне занималась всеми вопросами, связанными с зимними видами спорта.

В 1897 году в Петербурге открывается клуб лыжников «Полярная звезда», в который вступили все любители лыж Северной столицы.

Затем на протяжении нескольких лет и в других больших городах России организовывались подобные лыжные клубы, которые существовали автономно.

К 1910 году лыжные клубы России приняли решение об объединении, в результате была создана Московская лига лыжебежцев. И в 1910 году под руководством лиги в зимний период в России прошло рекордное количество лыжных соревнований — 18, в которых в общей сложности приняло участие более 100 человек.

Так, 7 февраля 1910 года была проведена лыжная гонка на 30 км, в которой приняли участие спортсмены из Москвы и Петербурга. Золото в этой лыжной гонке завоевал Павел Бычков — первый победитель по лыжному бегу в России.

В 1918 году в России (СССР) лыжный спорт был включен в обязательную программу в спортивных вузах всей нашей страны.

Советские спортсмены, которые побеждали на отечественных чемпионатах, достойно выступали и на международных соревнованиях.

Наиболее знаменитые российские лыжники:

- Зоя Болотова, 18-кратная чемпионка СССР в различных лыжных дисциплинах;

- Дмитрий Васильев, который получил звание заслуженного мастера спорта, одержал 16 побед на чемпионатах страны;

- Раиса Сметанина. Она много лет была лидером мировой элиты лыжников, а на Олимпиаде в Альбервиле (1992) завоевала золото в лыжных соревнованиях в возрасте 40 лет.

Разделение лыжного спорта на виды

Лыжный спорт, с учетом его истории и специфики, разделяют на три группы:

- северный (норвежский) лыжный спорт;
- альпийский (горный) лыжный спорт;
- современный лыжный спорт.

Рассмотрим историю каждого из них.

Развитие лыжного спорта северного (норвежского) типа. Сондре Норхайм (род. 1825) в числе немногих среди гражданского населения того времени увлекался катанием на лыжах. Много практикуясь и экспериментируя, он создает более удобный вариант лыж:

- уменьшает их длину с 3,2 до 2,4 м;
- делает узкой среднюю часть лыж;
- улучшает крепление.

Усовершенствованные лыжи позволили Норхайму быть быстрее и точнее других лыжников на соревновании в 1868 году, состоявшемся в Осло (на тот момент – Христиания). Преимущество новых лыж было очевидным, и лыжное движение начинает набирать популярность. С 1883 года в Норвегии проводятся национальные соревнования – Холменколленские игры.

В 1910 году в Осло проходит интернациональный лыжный конгресс, на котором была создана первая лыжная спортивная ассоциация – Международная лыжная комиссия.

Лыжные соревнования проводятся в соседних странах – Швеции и Финляндии, а также в России. Норхайм с другими скандинавами эмигрирует в США, тем самым они способствуют росту популярности этого вида спорта на американском континенте.

Норвежский тип лыжного спорта включал:

- гонки на дистанции по равнинной (или пересеченной) местности;
- прыжки с трамплина;
- совмещение гонок с прыжками, то есть северная комбинация или двоеборье.

Три дисциплины были представлены на первых зимних Олимпийских играх в 1924 году:

- гонки на 18 и 50 км;
- прыжки с 70-метрового трамплина.

Показательно, что все золотые медали на этих играх (а также на последующих) в лыжных дисциплинах взяли норвежцы.

В том же 1924 году лыжная комиссия была преобразована в Федерацию лыжного спорта (FIS) и включила в себя 14 национальных федераций. В течение XX века международная организация разрасталась, и сегодня в нее входит более 110 национальных лыжных ассоциаций.

Таким образом, норвежцы сыграли ключевую роль в возникновении и развитии лыжного спорта, сформировав направления, которые считаются базовыми до сих пор. Помимо основных, которые представлены на зимних Играх, существуют многочисленные дополнительные дисциплины и соревнования, в том числе:

- командные норвежские комбинации;
- гонки на роликовых лыжах;
- комбинация с роликовыми лыжами;
- массовые лыжные гонки.

Дальнейшая история лыжного спорта была связана с Альпами, которые предложили альтернативу равнинному скандинавскому катанию.

Развитие лыжного спорта альпийского (горного) типа. Считается, что в развитии альпийского лыжного спорта сыграли большую роль англичане. В начале XX века состоятельные жители Туманного Альбиона часто приезжали отдыхать в Альпы летом, а зимой в тех же самых деревушках осваивали катание на лыжах.

Уже тогда выделились 2 способа альпийского спуска:

- на скорость;
- усложненный препятствиями.

В 1911 году в швейцарских Альпах был организован первый чемпионат по скоростному спуску The Roberts of Kandahar Cup. Этот турнир в рамках мирового кубка проводится до сих пор под названием The Kandahar.

В 1920-е годы, когда Первая мировая война закончилась, империи развалились, а революции остались в прошлом, альпийские спуски становятся местом модного отдыха у состоятельных европейцев. В это время в никому ранее не известных горных деревушках Франции, Италии, Швейцарии и Австрии появляются шикарные отели и базы отдыха.

Следует обратить внимание, что если норвежские гонки развивались как демократичный вид активности (Сондре Норхайм был, например, беден и с трудом содержал своих шестерых детей), то альпийские спуски изначально были ориентированы на состоятельную публику. Естественно, этой тусовке была свойственна определенная закрытость. В том числе по этой причине альпийские горнолыжные дисциплины не входили в программу зимних Олимпийских игр до 1936 года.

На этих Олимпийских играх альпийские горные лыжи были представлены комбинированной дисциплиной, которая включала в себя скоростной спуск и 2 слаломных спуска с препятствиями.

В дальнейшем набор альпийских дисциплин в олимпийских соревнованиях периодически менялся:

- в 1948 году к комбинации было добавлено отдельное соревнование по скоростному спуску и слалому;
- 1952 году был добавлен гигантский слалом, а комбинация, наоборот, была исключена;
- 1988 году в программу был включен супергигантский слалом и возвращена комбинация.

Вплоть до Второй мировой войны спортсмены в норвежских и альпийских лыжах не дифференцировались и выступали и в тех, и в других соревнованиях.

Развитие новых лыжных видов. Если классические виды лыжного спорта развивались исключительно в Европе, то в развитии фристайла, а также в становлении сноуборда ключевую роль сыграли американские лыжники и экстремальщики.

Фристайл

Несмотря на то, что фристайл считается новым видом лыжного спорта, он появился немного позднее, чем горнолыжные спуски. Произошло это в Альпах в те же 1920-е годы, когда склоны начали осваиваться состоятельной европейской публикой. Лыжный балет на альпийских склонах выполнял развлекательную функцию: в перерывах между спусками гости имели возможность наблюдать за уникальными виражами, исполняемыми фристайлерами. А для фристайлеров это было заработком.

Изначально фристайл представлял собой развлекательное акробатическое шоу. Таким бы он и оставался, если бы не предприимчивые американцы, которые в 1960-х годах придали этому виду активности принципиально иной статус. Они организуют первые соревнования по фристайлу, и с этого времени можно говорить о трансформации акробатического шоу в новый вид спорта (1966).

Постепенно лыжная акробатика набирает популярность в среде европейских горнолыжников, преимущественно среди молодежи. С 1975 года начинают проводить ежегодные международные соревнования. FIS берет новую спортивную дисциплину под свою протекцию. Вырабатываются соответствующие регламенты и стандарты. Начинают выделяться подвиды фристайла.

Процесс «официализации» фристайла шел медленно. В 1988 году фристайловые дисциплины демонстрируются вне конкурсной программы Олимпиады в качестве шоу. Внешняя эффектность этого вида спорта определенно мешала ему «пробивать» стандартные установки. Но импульс, полученный фристайлом в 1960-х годах в США, постепенно формировал его в вид спорта, равный традиционным северному и альпийскому видам.

В олимпийскую программу были включены:

- в 1992 году — наименее зрелищный могул;
- 1994 году — лыжная акробатика;

- 2010 году – ски-кросс;
- 2014 году – хафпайп и слоупстайл.

Таким образом, процесс становления фристайла как лыжной дисциплины был длителен. Художественно-акробатическая составляющая мешала сформировать объективную систему оценки. Превалирование элемента шоу над соревновательной составляющей долгое время не позволяло фристайлу занять равное положение с классическими видами лыжного спорта.

Сноуборд

Если лыжная акробатика возникла на альпийских склонах, но была популяризирована американскими лыжниками, то сноубординг имеет чисто американские корни. Этот спорт принципиально отличается от всех лыжных видов самым главным элементом экипировки. До этого все ездили на двух лыжах. Чтобы сделать из них одну, потребовалась некоторая инженерная доработка, помноженная на желание извлечь из нового изобретения прибыль.

Придуманная в 1960-х годах монолыжа изначально позиционировалась как снаряд для детского активного отдыха. Предполагаемый способ передвижения был аналогичен тому, которым пользуются, стоя на скейтборде или самокате. Дополнительно первая монолыжа имела веревку, прикрепленную к носу. С помощью нее предполагалось удерживать на лыже равновесие.

Изначально это был бизнес-проект. И он был успешен. На вырученные деньги производители проводили конструкционные доработки. Одновременно с улучшением качества материала, формы и добавлением ножного крепления возраст использующих сноуборд сдвинулся с детского на подростковый. Развлечение охватило молодежь севера США и Канады.

С 1979 года в США начинают проводиться международные соревнования. При этом увлечение сноубордом распространяется не только по северным штатам, таким как Вермонт, Мичиган, но и, например, в солнечной Калифорнии.

В 1980-х годах сноубординг пришел и на альпийские склоны. Сегодня на любом горнолыжном курорте есть не только трассы для спуска, но и сноуборд-парки. Вопросы регулирования этого вида

спорта находятся в компетенции FIS, которой подчиняются все национальные федерации сноуборда.

Говоря о сноубординге, нельзя не упомянуть о том, что его дисциплины вошли в олимпийскую программу в течение последних 20 лет:

- с 1998 года — хафпайп;
- 2002 года — параллельный гигантский слалом;
- 2006 года — сноуборд-кросс;
- 2014 года — слоупстайл.

Таким образом, сноуборд развивался наиболее быстро и динамично. В течение 30 лет он сумел стать не только популярным андеграундным спортом, но и выйти на официальный олимпийский уровень.

Таким образом, современные лыжные дисциплины сформировались в 1920-е годы на территории Северной Америки. Именно американцы разработали экстремальные зимние виды лыжного спорта, которые ныне являются наиболее популярными.

К современным видам лыжного спорта можно также отнести следующие:

- лыжная акробатика;
- могул (могул — бугры на склоне);
- хафпайп;
- слоупстайл;
- ски-кросс;
- сноубординг.

Тема 10.2. Основные способы передвижения на лыжах

Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, стойки спусков, способы подъемов, повороты на месте и в движении, способы торможений, прыжки на лыжах с трамплина, прикладные упражнения на лыжах, преодоление неровностей при спуске.

Рассмотрим основные способы передвижения на лыжах.

В настоящее время выделяют классические и коньковые ходы.

Виды классических лыжных ходов

При **одновременном бесшажном** лыжном ходе безотрывно скользят, а отталкиваются исключительно руками. Когда на лыжах достигнута нужная скорость бега, после толчка палками туловище распрямляют не сразу. Некоторое время передвигаются в согнутой позе и лишь постепенно переходят в верхнее положение.

В **одновременном одношажном** ходе на одно скольжение отталкиваются палками и ногой. Нужно в порядке очереди менять правую и левую стороны тела. Применяют следующие одношажные лыжные ходы:

- скоростной — толчок ногами совершают в тот же момент, когда руки движутся вперед;
- затажной — толчок делают после того, как руки уже перед туловищем.

При **одновременном двухшажном** ходе движение на лыжах отличается от предыдущего тем, что на два шага палками отталкиваются только единожды. Выполняют ход в такой последовательности:

- руку ведут вперед, выпуская кольца палок;
- завершая второй шаг, отталкиваются верхними конечностями.

В то же время приставляют ногу к опорной и скользят на обеих сразу.

Попеременный двухшажный — основной ход, которым пользуются:

- на равнине;
- при всяком виде скольжения;
- на пологих (2°) и крутых (5°) подъемах.

Выполняя попеременный двухшажный лыжный ход, по очереди скользят на правой и левой ноге, при каждом шаге отталкиваются противоположной палкой. Этот способ передвижения на лыжах очень схож с ходьбой.

Попеременный четырехшажный — классический лыжный ход; применим:

- в глубоком слое снега;
- на извилистой тропе, проложенной между растительностью;
- при других условиях, когда упор на палки невозможен.

Смысл техники этого лыжного хода состоит в том, что на пару отталкиваний руками совершают четыре шага: на первые два короткие — палки перемещают вперед, на вторые более длинные — поочередно отталкиваются ими.

Стойки для спуска на лыжах

Основное понятие, которое необходимо усвоить новичку в лыжном спорте, — это линия ската. Так называется самая короткая линия от вершины к низу спуска. Если передвигаться вдоль нее, то ускорение будет наибольшим.

Для катания в горах первым делом осваивают нейтральную стойку (исходное положение при передвижении на лыжах, в которое всегда возвращаются). Тело располагают так:

- колени согнуты под углом около 125° ;
- голени и корпус подают вперед под одинаковыми углами;
- локти полусогнуты;
- кисти опущены до колен и расположены впереди, ладони надежно сжимают палки;
- если надо, одну лыжу незначительно выдвигают вперед.

Стойка отвечает за устойчивость при съезде с горы, достаточную скорость передвижения на лыжах, максимальную эффективность опорно-двигательного аппарата. Если требуется достичь ускорения на лыжах, спортсмен больше нагибается вперед, уменьшая угол в коленях, локтях. Это сокращает сопротивление воздуха. Однако чрезмерно наклоняться тоже не стоит, поскольку устойчивость теряется.

Если надо спускаться на лыжах с меньшей скоростью, спортсмен немного разгибается. Надолго распрямляться и отклоняться от основной стойки не надо, поскольку движение сильно замедляется.

Если склон слишком длинный, мышцам потребуется отдых. Тогда переходят в «стойку расслабления»: немного разгибают коленные суставы и слегка наклоняют тело вперед, предплечья упирают в бедра.

Виды коньковых лыжных ходов

Коньковый ход, когда спортсмен похож на конькобежца, изначально использовался только на поворотах, для восхождения, как упражнение для лучшего владения лыжами. Таким ходом тоже можно добиться ускорения на горном спуске.

Выделяют следующие виды этого способа лыжного хода:

- одновременные — с одним или двумя шагами;
- полуконьковый;
- попеременный с двумя шагами.

Маневр выполняют в такой последовательности:

- 1) внутренним ребром лыжи отталкиваются назад и в сторону;
- 2) одновременно переносят вес на противоположащую сторону;
- 3) те же движения выполняют для второй ноги.

Разница между коньковым и классическим видом лыжного хода в том, что остановки между циклами нет.

Отталкиваются верхними конечностями попеременно, что зависит от ритма работы ног. Однако это не обязательный элемент катания. Могут быть просто махи руками или этот компонент цикла может вовсе отсутствовать. Если трасса ровная, толчки руками обычно выполняют одновременно, при подъеме — в зависимости от его крутизны.

Особенность полуконькового передвижения на лыжах в том, что толчок делают только одной ногой, а другая скользит прямо. В качестве толчковой используют ногу, движущуюся по большей дуге. Обычно этот способ лыжного хода практикуют на поворотах.

Способы торможения на лыжах

Известно несколько приемов, к которым прибегают по обстоятельствам и в зависимости от цели.

Переход в высокую стойку

Этот способ торможения на лыжах осуществляется за счет возрастающего сопротивления воздушного потока. Для этого перегруппируются в высокую стойку, при необходимости разводят руки. Прием позволит не наехать на других спортсменов или правильно пройти поворот.

Плугом

Скользя с параллельным положением ног, пятки аккуратно раздвигают в стороны и становятся на внутренние ребра лыж. Вес распределяют одинаково на две ноги. Переднюю часть не скрещивают. Чем больше угол между досками, тем быстрее снижается скорость. Способ удобен на прямых спусках с плотным снежным покровом. Сначала прием пробуют на равнинной поверхности, а потом — на склоне.

Упором (полукругом)

Торможение выполняется одной ногой и позволяет несколько замедлиться. Вес переносят на сторону, идущую по лыжне. Вторую пятку отводят вбок, лыжу располагают под углом, закантовывая на внутреннее ребро. Как быстро произойдет замедление, зависит от угла постановки, силы закантовки и давления тела. Чтобы человека не развернуло, носки располагают на одном уровне. В конце движения тормозящую лыжу ставят параллельно прямоидущей. Такое торможение на лыжах сбавляет скорость плавно.

Боковым соскальзыванием

Лыжи выставляют перпендикулярно спуску, упираются в снег верхними кантами. Положение ног почти то же, что и при восхождении в гору лесенкой. Потом угол закантовки плавно уменьшают и соскальзывают. Этот способ торможения используется на крутых спусках.

Палками

Используется, если самими лыжами затормозить невозможно и возник риск наезда на переднего спортсмена. Палки быстро прижимают к снегу, держа кольцами назад как можно ближе к корпусу. Сдерживание заканчивается, когда теряется контакт скользящей поверхности со снежным покровом.

Падением

Экстренное торможение на лыжах применяют только в самых сложных ситуациях. Тогда человек приседает, побыстрее становится поперек склона, крепче зажимает палки, острием направив их назад, и падает на бок. Поднимается только после того, как полностью остановится.

Все упражнения по торможению, спуску с горы и подъему, бегу по равнине на лыжах лучше учиться выполнять в присутствии опытного инструктора. Он научит правильному положению тела, безопасным методикам для экстренных случаев, проследит за усвоением всех движений.

Только когда все техники будут отработаны до автоматизма, можно переходить к самостоятельному скоростному бегу и спуску на лыжах. Недостаток навыков может привести не только к порче дорогого спортивного инвентаря, но и к серьезным травмам.

Тема 10.3. Методика обучения начальному передвижению на лыжах

В учебной работе по лыжному спорту и лыжной подготовке в школе для решения задач обучения используется целый ряд методов и методических приемов, которые объединены в три большие группы: словесные методы, методы наглядного воздействия, практические методы.

Подбор упражнений при обучении конкретным способам передвижения на лыжах зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающихся. Научить технично ходить на лыжах можно только на снегу. Однако техническая подготовка лыжника осуществляется и в бесснежный период. Причем бесснежная подготовка является базой для работы над техникой на снегу, она занимает 5–8 месяцев в году.

В бесснежный период решаются следующие основные задачи.

1. Обеспечение предварительной подготовки к овладению способами передвижения на лыжах по снегу.
2. Подготовка опорно-двигательного аппарата (мышц, суставов, связок) к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий с достаточно высокой мощностью.
3. Начало формирования двигательных, вестибулярных, зрительных, слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды.
4. Создание умозрительных и двигательных представлений о технике согласования движений ногами, руками, туловищем, координационной и ритмо-темповой структуре.

5. Овладение требованиями к выполнению элементов и способам в целом на месте и в движении.

6. Освоение общего согласования движений в разных способах по элементам, в связках и в общей координации.

Для решения данных задач используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров. При этом упражнения на лыжероллерах усложняют условия: необходимо сохранять равновесие на подвижной опоре, привыкнуть к необычным отягощениям на ногах. С учетом этого переходить на лыжероллеры рекомендуется после овладения основными элементами и способами в целом в имитационных упражнениях.

В зависимости от последовательности обучения и решения поставленных задач все упражнения, используемые для овладения конкретным способом, условно можно разделить на следующие группы:

- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для овладения скольжением;
- упражнения для комплексного овладения элементами техники;
- упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации;
- упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям, влияние которых очень специфично и своеобразно.

Выполняют их на месте и в движении, с палками и без палок, с использованием лыжероллеров и других тренажеров, а на снегу применяют преимущественно основное соревновательное упражнение лыжника — передвижение на лыжах разными способами. В начале обучения многие упражнения выполняют под счет, в дальнейшем преобладает произвольная корректировка ритмо-темповых параметров упражнения.

Последовательность обучения способам передвижения на лыжах определяют с учетом взаимодействия навыков, чтобы преоб-

ладал так называемый положительный перенос, когда освоенный навык не препятствует образованию нового.

Первые занятия целесообразно проводить недалеко, используя ближайший стадион, сквер, территорию двора школы, дошкольного учреждения, жилого дома.

Ступающий шаг — основное подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладения перекрестной координацией движений рук и ног, специфичным равновесием. Его выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях: по накатанной лыжне; по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом; по целине с частым изменением направления движения, зигзагом обходя кусты, деревья, пеньки, другие ориентиры. Передвижение ступающим шагом, то есть без скольжения на лыжах, как правило, не вызывает особых затруднений. Важно подчеркнуть следующие элементы и овладеть ими: специфика сцепления лыж со снегом при изменении длины ступающего шага; перекрестная (разноименная) координация движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе; полный перенос при каждом шаге массы тела с одной ноги на другую; больший по сравнению с обычной ходьбой наклон туловища; специфичные маховые и толчковые движения руками, когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром.

При целостном освоении ступающего шага необходимо достичь свободных, размашистых, ритмичных, скоординированных движений рук и ног при небольшом наклоне туловища и полном, доведенном до автоматизма, контроле положения лыж, не допуская их скрещивания. Основу техники лыжника составляет скользящий шаг, движения в котором объединены в два характерных действия — отталкивание и скольжение. На их овладение и направлено обучение.

Для ощущения скольжения лыж по снегу, особенностей сохранения равновесия на скользящей лыже, необходимого сочетания скольжения и сцепления, для овладения одноопорным (свободным) скольжением, согласованными толчками и махами руками и ногами полезны простейшие упражнения с выполнением скользящих шагов, лучше на хорошо накатанной лыжне, проложенной под уклон:

- короткие скользящие шаги без работы руками (руки свободно опущены);
- удлиненный прокат на лыжах с махами руками;
- скользящие шаги с палками, взятыми за середину;
- скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками;
- передвижение на лыжах полушагами, палки поперек;
- попеременный двухшажный классический ход в полной координации.

Для овладения скользящим шагом широко используют игровые упражнения-задания, например:

- с небольшого разбега проскользить на одной лыже до остановки (упражнение выполняют поочередно на правой и левой лыже), кто дальше проскользит;
- с места или с предварительного разбега преодолеть за 3 скользящих шага наибольшее расстояние (количество скользящих шагов постепенно увеличивают);
- пройти заданный отрезок за наименьшее количество скользящих шагов (выполняют как с палками, так и без палок, длина отрезка от 15 до 50 м).

После выполнения комплекса простейших упражнений на овладение основами ступающего и скользящего шага на лыжах, спецификой скольжения на лыжах и сцепления лыж со снегом, координацией маховых и толчковых движений ногами и руками с использованием лыж и палок приступают к обучению основам техники способов передвижения на лыжах.

Контрольные вопросы

1. К какому году относят первые письменные документы, упоминающие использование скользящих лыж?
2. В каком году бег на лыжах в России официально превратился в спортивную дисциплину?
3. Перечислите основные виды лыжного спорта.
4. Назовите основные виды классических лыжных ходов.
5. Назовите основные виды коньковых лыжных ходов.
6. Охарактеризуйте основные способы торможения на лыжах.

7. Перечислите основные методы для решения задач обучения технике передвижения на лыжах.
8. Назовите основные задачи обучения технике передвижения на лыжах.
9. Назовите основные группы упражнений в зависимости от последовательности обучения и решения поставленных задач.

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Составьте классификацию «Способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения».
2. Подготовьте план-конспект занятия по лыжной подготовке.
3. Составьте положение о соревнованиях по лыжным гонкам.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учеб. пособие / И. Е. Корельская ; Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. — Архангельск : САФУ, 2015. — 112, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/96631 (дата обращения: 11.03.2022). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-261-01062-3.
2. Лыжная подготовка : учеб. курс / [под ред. С. Ю. Махова]. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016. — 61 с. — URL: www.iprbookshop.ru/65710.html (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
3. Сорокин, С. Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учеб. пособие / С. Г. Сорокин, В. Г. Турманидзе ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск : Издательство Омского государственного университета, 2017. — 111 с. — ISBN 978-5-7779-2145-1.

Дополнительная

4. Баянкина, Д. Е. Подвижные игры и игровые задания как средства повышения интереса учащихся к занятиям лыжной подготовкой : учеб.-метод. пособие / Д. Е. Баянкина, О. В. Баянкин ;

- Алтайский государственный педагогический университет. — Барнаул : ФГБОУ ВО «АлтГПУ», 2019. — 179 с. — URL: www.iprbookshop.ru/102751.html (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
5. Новое поколение лыж для Российской армии : (лыжная подготовка курсантов, обучающихся на военных кафедрах вузов) : учеб. пособие / А. В. Куршев, И. А. Зенуков, А. Г. Хайруллин [и др.] ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. — Казань : Издательство КНИТУ, 2016. — 91 с. — URL: e.lanbook.com/book/102041 (дата обращения: 11.03.2022). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-7882-1945-5.
 6. Подвижные игры на лыжах : метод. рекомендации / [Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы] ; сост. А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2015. — 46 с. — URL: e.lanbook.com/book/72534 (дата обращения: 11.03.2022). — Режим доступа: по подписке.
 7. Попов, Д. В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д. В. Попов, А. А. Грушин, О. Л. Виноградова. — Москва : Советский спорт, 2014. — 78 с. — ISBN 978-5-9718-0722-3.
 8. Туренков, А. Н. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований : учеб. пособие / А. Н. Туренков. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2009. — 113 с. — URL: e.lanbook.com/book/30176 (дата обращения: 11.03.2022). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-8353-0637-4.

Модуль 11. ФУТБОЛ

Тема 11.1. История возникновения и развития футбола

Первые упоминания об игре с мячом ногами были зафиксированы в Китае и Древнем Риме ещё до нашей эры. Жители Поднебесной играли с круглым шаром на квадратных площадях, в то время римляне в большей степени использовали футбол не в качестве развлечения, а применяли его как тренировочное упражнение для воинов.

В XII веке в Англии зародилась игра с мячом, очень похожая на футбол, в которую жители играли на лугах, дорогах и площадях. Кроме ударов по мячу ногами также допускались и пинки кулаком. Эта ранняя форма футбола была очень грубой и жестокой, нежели современная версия игры, к тому же участвовали в ней не 22 человека, как сейчас, а целые толпы людей.

Похожая игра с такими же элементами жестокости была во Флоренции (XVI век), она называлась Calcio (кальчо). Эти футбольные забавы нередко наносили существенный ущерб улицам города, к тому же участники получали травмы, а некоторые вовсе погибали. Такие игры были запрещены на несколько столетий, и на этом история футбола могла бы закончиться, но уже в XVII веке на улицах Лондона стали снова появляться играющие с мячом, а позже в футбол стали играть в государственных школах.

Но для преобразования футбола в ту версию, которая есть сейчас, потребовалось немало времени. Дело в том, что в те времена не было различия между регби и футболом, к тому же игра имела разные формации с разными размерами мяча, количеством игроков, продолжительностью матча и т. п.

Попытка создать единые футбольные правила была предпринята в 1848 году в Кембридже, но некоторые вопросы так и не удалось решить. Ещё одно важное событие в истории футбола произошло в Лондоне в 1863 году, когда в Англии была сформирована первая футбольная ассоциация и были установлены первые правила игры. Следствием лондонской встречи стало то, что игру с мячом разделили на два вида — футбол и регби.

Весь мир считает, что 8 декабря 1863 года — официальная дата зарождения футбола. Именно Англия считается родиной футбола.

После лондонской встречи пошёл активный процесс развития футбола. Постепенно создавались правила игры, и в целом футбол как вид спорта становился интересней, так как команды уже не играли примитивно, получив мяч и гнав его вперёд, а действовали вариативней, перепасовываясь с партнёрами и совершая другие обманные манёвры с мячом.

Футбольные клубы существуют ещё с XV столетия, но официального статуса они не имели, поэтому трудно решить, какой клуб был создан первым. Некоторые историки полагают, что древнейшая футбольная команда была сформирована в Эдинбурге (1824 год), однако официально в мире считается, что самым старым футбольным клубом является «Шеффилд» (Sheffield Football Club), который был основан в 1857 году.

Толчком для создания футбольных команд стала индустриализация, которая привела к появлению больших групп людей на фабриках, заводах, в церквях и т. п. Зачастую команды образовывались в больших городах, а благодаря строительству новых железных дорог появилась возможность проводить матчи между коллективами из разных городов.

Первое время в Англии преобладали клубы государственных школ, но позже основную часть стали составлять команды, состоящие из рабочих. Уже в то время некоторые команды платили лучшим игрокам других коллективов, чтобы те присоединились к ним.

Наконец в 1888 году была создана Футбольная лига (The Football League), которая была высшей лигой в английском футболе до 1992 года, пока не стала Премьер-лигой. В первом сезоне Футбольная лига состояла из 12 клубов, но вскоре количество участников увеличилось, соответственно, усилилась конкуренция, а также интерес к матчам со стороны зрителей.

В Европе британские клубы доминировали долгое время, и только через несколько десятилетий коллективы из Венгрии, Италии и Чехии смогли играть на уровне и даже лучше представителей из Туманного Альбиона.

История возникновения первых футбольных соревнований

До создания Футбольной лиги в 1871 году разыгрывался Кубок Англии, который является самым старым футбольным соревнованием в мире. 12 лет спустя, в 1883 году, состоялся первый международный турнир с участием сборных Англии, Уэльса, Шотландии и Ирландии. В 1892 году был сыгран первый в истории международный матч с участием сборных Англии и Шотландии, который завершился вничью — 0:0.

Долгое время футбол был исключительно британским явлением, но постепенно он распространился на другие европейские страны, а затем и другие континенты. Так, первая игра, сыгранная за пределами Старого Света, состоялась в Аргентине, однако в ней сыграли британские рабочие, а не жители латиноамериканского государства. Следуя примеру Англии, в других странах также постепенно создавались футбольные турниры, а также формировались национальные сборные.

21 мая 1904 года в Париже была основана Международная федерация футбола (FIFA). Её основателями выступили Франция, Испания, Нидерланды, Бельгия, Швеция, Дания и Швейцария. Англичане, не видевшие основания для присоединения к ФИФА, через год всё-таки стали членом организации.

В 1908 году футбол включили в программу Олимпийских игр. До момента проведения первого Кубка мира ФИФА футбол на Олимпиаде оценивался как самый престижный турнир в мире. В первом турнире участвовало 7 стран, точнее, 7 команд из 7 стран. Победителем стала сборная Англии.

В 1912 году на Олимпийских играх Англия повторила результат, опять вырвавшись в лидеры. Однако в 1920 году удача изменила английской сборной, и победа досталась команде из Бельгии.

Начиная с 1924 года на Олимпийских играх по футболу стали участвовать команды не только из Европы, но и из Южной Америки. Таким образом, в 1928 году олимпийским чемпионом становится сборная Уругвая.

С 1927 года стали проводиться чемпионаты, в которых смогли показывать себя клубные команды. А с 1955 года международные

клубные турниры достигли континентальной значимости. Так и зародилась традиция проведения чемпионатов Европы.

Что же касается чемпионатов мира по футболу, то Международный конгресс, главное здание которого, кстати, расположено в Амстердаме, в 1928 году принял решение о том, что такие масштабные турниры можно будет проводить 1 раз в 4 года. Первый чемпионат мира состоялся в 1930 году, хозяином которого стал Уругвай.

Также необходимо отметить, что футбол принадлежит к тем видам спорта, в которых самым престижным состязанием являются чемпионаты мира, а не Олимпийские игры.

Тема 11.2. Характеристика и правила игры

Футбол — это командная игра.

Основная цель футбольного матча — забить больше голов, чем соперник, за 90 минут игрового времени — два тайма по 45 минут. Между таймами есть перерыв на отдых длительностью не более 15 минут.

В футбольном матче одновременно принимают участие 22 игрока, по 11 человек с каждой стороны (1 голкипер, 10 полевых).

Формы команд должны быть разного цвета, чтобы не путаться. Полное обмундирование игрока: футболка, шорты, гетры, бутсы (или другая шипованная обувь). У голкипера должны быть перчатки.

Взятие ворот считается законным, когда мяч полностью пересёк линию ворот. Забить гол, как уже упоминалось выше, можно любой частью тела, кроме рук.

Если после 90 минут игры счёт будет равным, то по правилам в некоторых турнирах (зачастую это кубковые соревнования или финалы) судья добавляет два дополнительных тайма, каждый по 15 минут. Если и в экстра-таймах победитель не выявлен, пробируются пенальти (11-метровые удары).

Процедура пенальти в футболе такова: от каждой стороны выбирается по 5 бьющих. Каждый игрок выполняет по одному удару. В том случае, когда счёт после пяти ударов с каждой стороны равный, остальные футболисты, до этого не выполнявшие удар, также участвуют в серии пенальти. Процедура длится до тех пор, пока не будет выявлен победитель после одинакового количества ударов.

Основные правила футбола следующие.

1. Длительность матча — 90 минут (2 тайма по 45 минут). Между первым и вторым таймами перерыв длительностью не более 15 минут.
2. В каждой команде по 11 футболистов (10 в поле и 1 на воротах). 7 человек разрешается иметь на замене. Всего в аматорских (любительских) соревнованиях команде разрешается проводить 7 замен за поединок.
3. Ворота: длина — 7,32 м, высота — 2,44 м.
4. Мяч круглой формы окружностью 58–61 см. Вес мяча от 410 до 450 граммов.
5. Штрафная площадь. На отметке 11 метров от центра ворот есть точка пенальти.
6. При совершении нарушений игрок может получить жёлтую или красную карточку, в зависимости от степени грубости фола. После двух жёлтых «горчинок» судья сразу показывает красную карточку. Удалённого игрока заменить нельзя.
7. Футбольный матч можно начинать, если в команде есть хотя бы 7 человек на поле.
8. Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот.
9. Если мяч уходит за боковую линию, назначается аут. Если мяч ушёл за лицевую линию от игрока защищающей команды, назначается угловой удар.
10. При штрафном или свободном ударе расстояние от мяча до стенки должно быть 9 метров 12 см.
11. При неявке команды на игру ей автоматически назначается техническое поражение со счётом 3:0.
12. Положение вне игры (офсайд). Трактровка: игрок находится в положении вне игры, если он расположен ближе к линии ворот, чем мяч и предпоследний игрок защищающей команды. На своей половине поля футболист не может попасть в офсайд.

Футбольное поле

Размер футбольного поля в метрах четко не регламентирован, но есть определенные показатели границы (рис. 3). Для проведения матчей национального уровня стандартная длина футбольно-

Покрытие футбольного поля может быть натуральным или ис-

Профессиональный футбольный матч состоит из трёх основных

ную форму, 20 – шестиугольную. Размер мяча для футбола: длина окружности – 68–70 см; вес – не более 450 г. Скорость полета мяча в футболе достигает 200 км/ч.

Каждый футбольный матч должен контролироваться судьей, роль которого заключается в том, чтобы следить за соблюдением всех правил футбола и наказывать тех, кто их нарушает. Также главный рефери должен останавливать и возобновлять игру по мере необходимости (травмы, замены и т. п.). Все решения в футбольной игре принимает именно главный судья, но у него также есть помощники.

Два помощника главного арбитра, также известные как боковые судьи, помогают основному следить за правильностью ведения игры. Основная задача боковых арбитров – следить за тем, от какой команды мяч покинул поле. Также немаловажной функцией линейных рефери является фиксирование положения вне игры. На соревнованиях более высоких уровней на матчах также присутствует и четвёртый судья, обязанности которого в основном носят административный характер.

В России существуют чемпионат и Кубок по мини-футболу. Соревнования проводятся под эгидой ФИФА.

Существующие международные, европейские и государственные (Россия) федерации и прочие крупные (государственные) объединения, касающиеся футбола:

– ФИФА – Международная футбольная федерация. Эта структура управляет футболом по всему миру. Основана 21 мая 1904 года.

– УЕФА – союз европейских футбольных ассоциаций. Организация управляет футболом в Европе и в некоторых странах Азии. Была основана 15 июня 1954 года.

– РФС – Российский футбольный союз. Признан ФИФА и УЕФА, обеспечивает контроль за развитием футбола в России.

Основные соревнования по футболу

– Чемпионат мира по футболу (или же Кубок мира ФИФА) – проводится ФИФА раз в четыре года начиная с 1930 года.

– Чемпионат Европы по футболу – главное соревнование национальных сборных, проводится УЕФА. Как и чемпионат мира, проводится раз в четыре года с 1960 года.

Тема 11.3. Основы технической подготовки в футболе

Обучение игре в футбол начинается со знакомства с ее правилами и характером действий игроков. Изучив их, занимающиеся переходят к освоению техники и тактических действий. Одновременно развивают необходимые для футболиста физические качества.

Главное на этом этапе — постепенность в обучении и подведении к игре. Сделать это позволяют простейшие упражнения и подготовительные подвижные игры. В дальнейшем переходят к углубленному овладению игрой, воспитывая умение выполнять игровые приемы в сложных условиях соревнований и одновременно решая задачи достижения высокого уровня развития морально-волевых и физических качеств. Приобретаются и теоретические знания.

Достижение высоких спортивных результатов немыслимо без всесторонней подготовленности. Поэтому в тренировочном процессе решение различных задач подготовки осуществляется одновременно и систематически. Это не исключает того, что на определенных этапах тренировки отдельным задачам может отдаваться предпочтение.

Наилучшие результаты дает использование в учебно-тренировочном процессе комплексных упражнений игрового характера. На этом этапе подготовки к участию в соревнованиях большое внимание уделяют специальной физической, технико-тактической и психологической подготовке.

В процессе обучения технике и тактике игры и ее совершенствования часть времени необходимо отводить их теоретическому обоснованию (классификации, биомеханическому анализу, особенностям применения во время игры и т. д.).

На практических занятиях решают следующие задачи:

- 1) овладение приемами и безукоризненное их выполнение;
- 2) приобретение умений использовать различные приемы в тактических комбинациях в игровых и соревновательных условиях.

Для успешного совершенствования технического мастерства важно систематически повторять игровые комбинации, обращая внимание на технически правильное выполнение приемов в соответствии с различными сопутствующими факторами. Постоянное

использование таких упражнений, воспроизводящих условия игры, способствует формированию автоматизма в выполнении приемов.

Изучать технику игры начинают с овладения остановками мяча и ударами. Обучать надо не отдельному приему, а целостному действию в нападении и защите. Если игроку не удастся выполнить прием как целостное действие, следует разучивать его по частям, начиная с ведущих элементов.

Изученные приемы закрепляют и совершенствуют в условиях, приближенных к игре. Но это делать надо только тогда, когда занимающийся станет точно выполнять прием, иначе будет закрепляться неверный двигательный навык, который исправить впоследствии очень сложно.

Сначала изучаемое действие выполняют на небольшой скорости и без сопротивления соперника, затем включают активного соперника, увеличивают быстроту действий, для чего используют соревнования, специальные игровые упражнения и игры.

Основы технической подготовки футболиста

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов.

Искусное владение техникой является неотъемлемой частью всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов. В современном футболе технические приемы характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики системой движений, которая позволяет достаточно экономно использовать рабочие усилия для повышения быстроты и точности игровых действий. Быстрота и надежность, простота и эффективность – вот требования сегодняшнего дня к применению техники футбола.

Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические

приемы, применяемые вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников.

Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа. Чтобы подготовить игрока высокого класса, необходимо освоение всего технического арсенала футбола начинать с детства. При этом методика обучения мальчиков и девочек не имеет отличий.

Последовательность обучения техническим приемам в практике такова. Сначала следует ознакомиться с ударами по мячу ногами и остановками мяча. После освоения этих приемов можно участвовать в играх. В дальнейшем, на основе изученных действий, рекомендуется приступить к изучению разнообразия технических приемов, то есть после ударов ногами по мячу и остановок мяча следует приступить к обучению его ведению, выполнению финтов, затем к разучиванию техники ударов по мячу головой, вбрасывания и, наконец, отбора мяча.

Естественно, такая последовательность совсем не означает, что занимающиеся, не освоив того или иного приема, не должны играть в футбол. Предлагаемая последовательность в обучении техническим приемам предполагает освоение начинающими футболистами всего технического арсенала постепенно на основе уже освоенного материала. Конечно, обучение отдельным техническим приемам не должно быть самоцелью.

Процесс обучения должен строиться творчески, а уже освоенные приемы нужно увязывать с противодействием соперника. Вначале не следует выполнять тот или иной прием в полную силу. Так, разучивая остановки и удары головой, можно использовать слабо накачанный мяч. В целом же процесс обучения техническим приемам складывается из ознакомления занимающегося с приемом, разучивания приема в упрощенных условиях, затем в усложненной обстановке и закрепления приема. Осуществляя

такую последовательность в обучении, подбирая соответствующие упражнения, используя рациональные методы тренировки, можно успешно решить задачу по подготовке высокотехничных молодых игроков. Чтобы добиться правильного представления о структуре изучаемого приема, необходимо сосредоточить внимание лишь на основном, опуская все тонкости и детали данного движения. Так, при ознакомлении с ударом внутренней стороной стопы основное внимание надо сосредоточить на главном, то есть на положении стопы бьющей ноги, которая должна быть сильно развернута наружу. Удар внутренней стороной стопы может с успехом применяться для коротких и средних передач, ударов по воротам с близкого расстояния. Такие удары не очень сильны, но зато отличаются точностью. Общее ознакомление с приемом всегда заканчивается его практическим опробованием.

Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов. Целостный метод будет ведущим при разучивании большинства приемов. При разучивании же таких сложных приемов, как удар ногой по мячу в падении через себя, удар головой по мячу в броске, ловля и отбивание летящего мяча в падении, и ряда других трудно обойтись без применения расчлененного метода. Это объясняется тем, что, не обладая необходимым двигательным опытом, начинающие футболисты не смогут справиться со сложным двигательным заданием.

Использование в этом случае расчлененного метода поможет по мере овладения занимающимися основными элементами приема постепенно свести их в общую структуру движения и после этого перейти к его разучиванию уже в целостном виде. К применению расчлененного метода необходимо прибегать и в тех случаях, когда при изучении приема в целостном виде допускаются грубые ошибки. В этом случае рекомендуется вычленив искажаемый элемент движения и работать над его правильным исполнением. Например, выполняя удар по мячу серединой подъема, начинающие игроки часто допускают типичную ошибку, ставя опорную ногу не на одной линии с мячом, а ближе или дальше.

Для исправления ошибки можно предложить им имитировать удар с разбега, ставя ногу на специально обозначенную на одной

линии с мячом отметку. Нередко искажение при выполнении игроками технических приемов связано с их недостаточной физической подготовленностью. В этих случаях надо правильно подобрать и использовать при разучивании приемов соответствующие подготовительные и подводящие упражнения, которые бы способствовали эффективному освоению изучаемого движения.

Изучение технических приемов в усложненной обстановке в первую очередь предполагает воспитание у начинающих футболистов умений выполнять приемы в различных изменяющихся условиях, приближенных к игровым. Такой подход должен обеспечить формирование у занимающихся двигательных навыков, совершенствование техники.

Усложнение выполнения технических приемов рекомендуется строить в такой последовательности: сначала на месте, затем в движении, при пассивном сопротивлении соперника, при активном сопротивлении соперника и, наконец, в подвижных играх, игровых упражнениях и учебных играх. При этом выполнение технических приемов на месте не должно затягиваться во времени, так как такие упражнения проводятся в основном с целью создания у начинающих первичного представления о структуре изучаемого приема.

После апробирования приема на месте следует перейти к его выполнению в движении. Однако на данном этапе не нужно стремиться к достижению высокого уровня овладения техникой. Усилия на тренировках полезно сосредоточить на отработке своих приемов с учетом индивидуальных особенностей тела, двигательной одаренности.

Следует отметить, что в процессе изучения технических приемов, в усложненной обстановке, у занимающегося одновременно формируются тактические умения. Причем отмечается следующая зависимость: чем разнообразнее техническая оснащенность игрока, тем большим тактическим потенциалом он располагает.

Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх. В связи с этим в период закрепления технических приемов необходимо больше внимания уделять отработке индивидуальных специ-

фических приемов, направленных на выполнение в игре конкретных игровых функций.

Важной особенностью процесса закрепления технических приемов является их слияние во времени с процессом развития у занимающегося физических качеств. Например, многократное выполнение конкретного технического приема в относительно небольшой отрезок времени будет выступать наряду с совершенствованием техники и как средство развития физических качеств, а многократное повторение удара головой в прыжке способствует также развитию прыгучести.

Классификация техники футбола

По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Приемы и способы техники передвижения используются полевыми игроками и вратарем. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику футбола еще более многообразной.

Систематизация материала помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях, правильно анализировать их, успешно решать задачи обучения и совершенствования. Характеристика техники футбола начинается с техники передвижения, которая является общим подразделом для полевого игрока и вратаря. Техника полевого игрока состоит из двух подразделов: техники передвижения и техники владения мячом. Полевые игроки используют все многообразие приемов, способов и разновидностей техники передвижения, анализ которой дан выше.

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специфический прием, выполняемый руками, — вбрасывание мяча из-за боковой линии. В зависимости от игровой функции футболисты

выполняют различное количество тех или иных приемов в процессе игры. Что касается качества выполнения приема, то оно у всех полевых игроков должно быть достаточно высоким.

Контрольные вопросы

1. В каких странах впервые упоминается игра с мячом ногами?
2. Какая страна считается родиной футбола? Назовите официальную дату зарождения футбола.
3. Когда возникли первые футбольные клубы?
4. Опишите условия и процедуру пенальти.
5. Какова стандартная длина и ширина футбольного поля?
6. Из каких компонентов состоит профессиональный футбольный мяч?
7. Какие задачи решаются на практических занятиях?
8. Перечислите последовательность обучения техническим приемам.
9. Какие приемы включает техника владения мячом?

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Начертите футбольное поле, нанесите разметку.
2. Подготовьте план-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу.
3. Составьте план учебно-тренировочного сбора по футболу.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, М. С. Полишкис [и др.] ; под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Спорт, 2018. — 621 с. — URL: e.lanbook.com/book/104017 (дата обращения: 11.03.2022). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-9500179-8-8.
2. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учеб.-метод. пособие / сост.: В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. — 123 с. — URL: e.lanbook.com/book/112017 (дата обращения: 11.03.2022). — Режим доступа: по подписке.

3. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (бакалавр) и 49.04.01 «Физическая культура» (магистр) / В. П. Губа, А. В. Лексаков. — Москва : Спорт, 2015. — 566 с. — ISBN 978-5-9906578-9-2.

Дополнительная

4. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 034500.68 «Спорт» и специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» / В. П. Губа, А. В. Лексаков. — Москва : Советский спорт, 2013. — 34, [1] с. — ISBN 978-5-9718-0680-6.
5. Мезенцева, В. А. Футбол : метод. указания / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, А. Ф. Башмак ; Самарская государственная сельскохозяйственная академия. — Самара : РИО СамГАУ, 2019. — 31 с. — URL: e.lanbook.com/book/123594 (дата обращения: 11.03.2022). — Режим доступа: по подписке.
6. Моисеенко, А. В. Футбол в вузе : учеб.-метод. пособие / А. В. Моисеенко, В. Г. Шилько. — Томск : Томский государственный университет, 2011. — 62, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/44228 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
7. Симонян, Н. П. Футбол — только ли игра? / Н. П. Симонян. — Москва : Человек, 2018. — 300, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/104031 (дата обращения: 11.03.2022). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906132-14-7.
8. Методика обучения техническим приёмам в футболе : учеб. пособие / сост.: А. Ф. Каклимов [и др.]. — Иркутск : Иркутский государственный университет путей сообщения, 2011. — 88 с.

Модуль 12. СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОЗИРОВАНИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ НАГРУЗОК НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Тема 12.1. Методика определения нагрузки на учебно-тренировочном занятии по частоте сердечных сокращений

Учебно-тренировочное занятие № _____ Дата _____

Место проведения: зал СДЮСШОР № ____

Учебно-тренировочное занятие проводил(а) _____

Задачи учебно-тренировочного занятия

1. Совершенствовать технику метания учебной гранаты. Совершенствовать стартовый разгон. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши). Поднимание прямых ног лежа (девушки).
2. Развивать силу мышц плечевого пояса, спины, ног.
3. Формирование положительного отношения к легкой атлетике, воспитание интереса к ней.

Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений

Ч/У	№	Время измерения	Пuls		Упражнения, до и после которых подсчитывается пульс
			В 10''	В 1'	
1	1	0'	14	84	Перед занятием
	2	5'	16	96	Вводная часть, строевые упражнения
	3	10'	21	126	Подготовительная часть. Бег и начало ОРУ
	4	15'	22	132	Махи руками, отжимания, переход к основной части
	5	20'	26	156	Основная часть, первые подводящие упражнения для техники метания гранаты (выполнение упражнений по подразделению)

Анализ кривой нагрузки по пульсу

Кривая нагрузки по пульсу полностью соответствует задачам подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия (рис. 4).

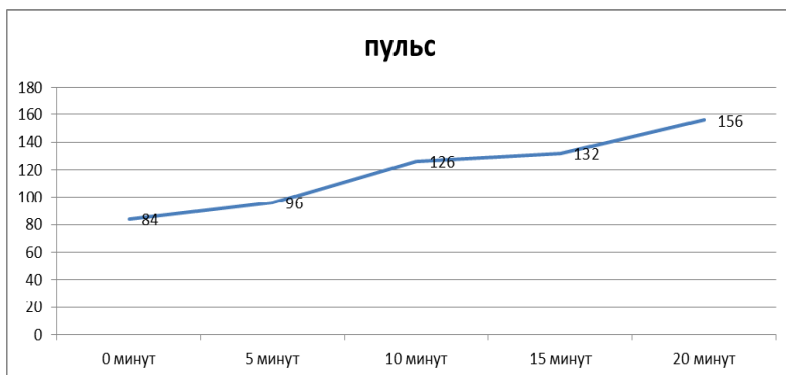


Рис. 4. Анализ кривой нагрузки по пульсу

В первой части занятия начинается резкое повышение пульса с 84 до 156 уд/мин и достигает своего пика, после чего идет закономерный спад до 103 уд/мин. С этим пульсом студент начинает основную часть занятия. После выполнения ведения мяча на месте пульс повышается до 126 уд/мин, а затем на 25-й минуте после выполнения ведения в шаге еще повышается и достигает 156 уд/мин (это первый пик II части занятия). Затем идет плановый спад до 136 уд/мин во время построения и объяснения задач эстафеты, после чего пульс повышается (во время эстафеты) и достигает своего пика 174 уд/мин (во второй пик II части урока), после чего идет спад (37-я минута), который характерен для заключительной части занятия, так как тренер-преподаватель дал упражнение на внимание и оставил время на выставление оценок.

Кривая нагрузки по пульсу полностью соответствует нормам: I часть урока — подъем, затем спад, II часть урока — два закономерных пика, III часть урока — пульс студента снижается, что соответствует восстановлению организма и подготовке к последующей интеллектуальной деятельности.

Плотность занятия. Под плотностью занятия принято понимать относительную целесообразность в использовании времени, отводимого на занятие. Чем целесообразнее используется это время, чем меньше потери времени на занятии, тем выше и плотность занятия. Плотность занятия имеет существенное значение, поскольку она

оказывает влияние на нагрузку занятия, на выполнение поставленных перед занятием задач, на успешное выполнение учебной программы и т. д. Каждый тренер-преподаватель заинтересован в возможно большей плотности занятия, так как она позволяет ему больше сделать на занятии и лучше провести его. Ставя перед собой задачу проведения уплотненного занятия, тренер-преподаватель стремится к тому, чтобы дети в течение всего занятия были достаточно заняты в соответствии с намеченным им планом занятия (см. таблицу).

Время на учебно-тренировочных занятиях используется для восприятия, осмысливания и выполнения упражнений учащимися, для кратковременного отдыха учащихся, для наблюдения за выполнением упражнений занимающимися, а также для перехода от одного вида занятий к другому и подготовки оборудования и инвентаря.

Соотношения во времени между этими компонентами тренер-преподаватель может регулировать. Во время подготовки к занятию он обязан продумать до мельчайших подробностей план проведения занятия и решить, где должен быть простой показ упражнения, где подробное объяснение с показом, а где только распоряжение или команда для выполнения упражнений. Он продумывает формулировки объяснения, чтобы они были предельно краткими и в то же время ясными и понятными, расположение студентов в различное время занятия, с учетом их полной организованности при этом. Еще до начала занятия подготавливается все необходимое оборудование и инвентарь, что дает возможность тренеру-преподавателю затрачивать на самом занятии минимальное время на расстановку снарядов или на раздачу различных предметов (палки, мячи, скакалки и т. п.).

Большое влияние на плотность учебно-тренировочного занятия оказывает такая организация занятий, при которой одновременно занимается возможно большее количество учащихся. Это легко достигается при проведении строевых упражнений, ходьбы, бега, подготовительных упражнений и др. Труднее это сделать при проведении таких упражнений, как прыжки, метание, лазанье, рав-

новесие и др. С целью увеличения числа одновременно занимающихся следует использовать возможно большее количество одних и тех же снарядов (например, гимнастических скамеек и др.) или большее количество различных снарядов. В этом случае учащиеся распределяются на группы по количеству используемых снарядов и в каждой группе учитель назначает старшего.

Учебно-тренировочное занятие, проводимое с большой плотностью, обеспечивает активную и полезную занятость учащихся, всегда повышает нагрузку на организм, способствует воспитанию организованности и дисциплинированности.

Тема 12.2. Протокол определения плотности учебно-тренировочного занятия путем хронометрирования

Учебно-тренировочное занятие: в группе начальной подготовки

№ _____ Дата _____

Место проведения: спортивный зал СШ № _____

Учебно-тренировочное занятие проводил: _____

Задачи учебно-тренировочного занятия

1. Совершенствовать технику метания учебной гранаты. Совершенствовать стартовый разгон. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши). Поднимание прямых ног лежа (девушки).
2. Развивать силу мышц плечевого пояса, спины, ног.
3. Формирование положительного отношения к легкой атлетике, воспитание интереса к ней.

В группе по списку 26 человек. Присутствовали 24 человека. Занимались 23 человека.

Наблюдения проводились за: _____

**Протокол определения плотности
учебно-тренировочного занятия путем хронометрирования**

Виды деятельности учащихся	Показатели секундомера	Объяснения, показ	Двигательная активность	Вспомогательные действия	Ожидание/отдых	Простой
Построение	0:00					
Объяснение задач урока	0:40		0:40			
Строевые упражнения	1:00	0:20				
Переход на ходьбу	2:10		1:10			
Переход на бег	3:30		1:50			
Переход на ходьбу	5:20		0:15			
Построение	5:35		0:10			
Объяснение упр. по диаг.	5:45			0:10		
Выполняет упражнения	5:55		5:20			
Переход на ходьбу	11:23		0:17			
Берет скакалку	11:40		0:28			
Звонок	90:00:00					
	90:00:00	5:00	63:11	3:00	1,22	6:28

$$\text{ОПУ} = \frac{72:33}{90} \cdot 100 = 80,4 \%$$

$$\text{ДПУ} = \frac{63:11}{90} \cdot 100 = 70,1 \%$$

$$\text{Простой} = \frac{6:28}{90} \cdot 100 = 7 \%$$

$$\text{Объяснение, показ} = \frac{5:00}{90} \cdot 100 = 5,6 \%$$

$$\text{ОВД} = \frac{3:00}{90} \cdot 100 = 3,3 \%$$

$$\text{Ожидание} = \frac{1:22}{40} \cdot 100 = 1,4 \%$$

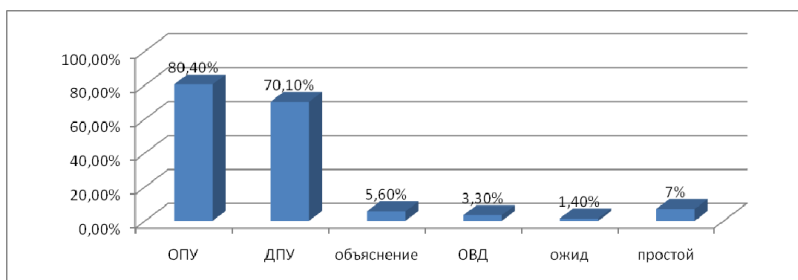


Рис. 5. Показания плотности урока путем хронометрирования, %

Двигательная часть учебно-тренировочного занятия в подготовительной части урока 77 % (13:50 из общей плотности 18:20), остальное время считать потерянным нельзя, так как оно ушло на объяснение и показ упражнений.

Двигательная часть урока в основной части хорошая — 78 % (14:16 из общей плотности 18:31).

Двигательная часть урока в заключительной части урока составляет 43 % (1:90 из общей плотности 3:30), которые ушли на построение и выставление оценок, что закономерно, так как заключительная часть занятия должна уйти на восстановление организма и подготовку к интеллектуальной деятельности.

Двигательная плотность урока хорошая и составляет 70,1 %.

Общая плотность урока хорошая и составляет 80,4 %.

Контрольные вопросы

1. Что лежит в основе подготовки тренера-преподавателя к учебно-тренировочным занятиям?
2. Дайте характеристику методике физической нагрузки по пульсу.
3. Дайте характеристику методике определения плотности занятия таблично-хронометражным способом.

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Опишите деятельность обучающихся по одному из учебно-тренировочных занятий.
2. Представьте протокол физической нагрузки по ЧСС.
3. Представьте протокол плотности учебно-тренировочного занятия по гимнастике.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Пиянзин, А. Н. Теория физической культуры и спорта : электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин, А. А. Джалилов ; Тольяттинский государственный университет. — Тольятти : Издательство ТГУ, 2017. — 80 с. — URL: dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/6171/1/PiyansinAN%201-05-16-eui-Z.pdf (дата обращения: 06.03.2021). — ISBN 978-5- 8259-1151-9.
2. Пиянзин, А. Н. Методика физического воспитания : электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин ; Тольяттинский государственный университет. — Тольятти : Издательство ТГУ, 2018. — 82 с. — URL: dspace.tltsu.ru/handle/123456789/6225 (дата обращения: 06.03.2021). — ISBN 978-5-8259-1219-6.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 8-е изд., стер. — Москва : Академия, 2010. — 478, [1] с. — (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). — ISBN 978-5-7695-7577-8.

Дополнительная

4. Гриценко, Л. И. Теория и методика воспитания : личностно-социальный подход : учеб. пособие для студентов вузов / Л. И. Гриценко. — Москва : Академия, 2005. — 237 с. — (Высшее профессиональное образование). — ISBN 5-7695-1851-0.
5. Емельянова, И. Н. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для вузов / И. Н. Емельянова. — Москва : Академия, 2008. — 253 с. — (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). — ISBN 978-5-7695-4651-8.
6. Рожков, М. И. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для вузов / М. И. Рожков, Л. В. Байбородова. — Москва : Владос-Пресс, 2004. — 382 с. — (Учебное пособие для вузов). — ISBN 5-305-00102-1.

Модуль 13. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Тема 13.1. План физкультурного мероприятия «Рождественские эстафеты»

1. **Праздничная линейка.** Под музыку команды строем одна за другой идут по внешней стороне баскетбольной площадки к указанным ранее местам. Строит участников учитель по физической культуре.

2. **Торжественное открытие.** Под гимн Российской Федерации поднимает флаг команда «Звездочка» — победительница прошлого года. Приветствие участников осуществляют учитель по физической культуре, директор, председатель попечительского совета, председатель родительского комитета.

3. Программа физкультурного праздника

- Эстафета **«Велогонка»:** участник на велосипеде едет змейкой, объезжая фишки, затем возвращается назад, не объезжая их, передаёт эстафету и т. д.
- Эстафета **«Баскетбол»:** участник, ведя мяч одной рукой, доходит до линии штрафного броска, делает бросок и возвращается назад, подобрав свой мяч, передаёт эстафету и т. д.
- Эстафета **«Меткий стрелок»:** участник, добегая до линии броска, берёт один дротик и кидает его в мишень, после броска возвращается обратно, передает эстафету.
- Эстафета **«Пропась»:** участник добегает до линии прыжка, перепрыгивает отрезок, далее добегает до линии конца и возвращается тем же способом.
- Эстафета **«Трехножка»:** участники делятся по двое, привязываются друг к другу за одну из ног и бегут на время по двое, передавая эстафету.

4. **Линейка закрытия.** Под музыку команды собираются на исходных местах.

5. **Показательные выступления.** Выступают ученики 3 «В» класса со спортивным танцем.

6. Праздничный парад закрытия соревнований. Вызов команд, после чего каждая команда по очереди говорит подготовленную речёвку.

Заключительные слова говорят: директор, председатель попечительского совета, председатель родительского комитета.

7. Награждение. Осуществляет учитель по физической культуре. Капитаны команд-победительниц по вызову подходят к учителю по физической культуре и получают награды и ценные призы.

Тема 13.2. Положение о соревнованиях

Основным документом, раскрывающим условия и содержание соревнований «Веселые старты» на приз клуба, является утвержденное руководящими организациями и единое для всех Положение. Организаторам внеклассной и внешкольной работы с детьми — учителям физической культуры важно хорошо знать его, чтобы умело строить эту работу. Положение состоит из следующих разделов.

1. Цели и задачи соревнований направлены на привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовке и сдаче ими спортивных нормативов. «Веселые старты» призваны пропагандировать, популяризировать и внедрять подвижные игры как важное средство физического воспитания, знакомство детей с основами мастерства в различных видах спорта.

2. Время и место проведения соревнований. Проведение соревнований осуществляется в 4 этапа. В период учебного года на 1-м этапе (сентябрь — декабрь) проводят соревнования внутри школ; в ходе 2-го и 3-го этапов (январь — май) организуются соревнования между школами в районах, городах, областях, краях; на 4-м этапе (каникулярный период) проходят телевизионные матчевые встречи между лучшими командами краев, областей.

Соревнования по комплексам подвижных игр включены в общую программу внутришкольных спартакиад учащихся.

В период летних каникул (июнь — август) на 1-м этапе проводятся соревнования внутри оздоровительных лагерей между командами отрядов; на 2-м этапе — матчевые встречи (в каждой смене) между сборными командами лагерей.

Соревнования можно проводить в теплое время года на спортивной площадке, на воде; в холодное время года — в спортивном зале, на ледяном поле, на снегу.

3. Руководство соревнованиями. Общее руководство проведением соревнований возлагается на центральный штаб клуба «Веселые старты» совместно с Государственным комитетом по телевидению и радиовещанию.

За непосредственное проведение соревнований на местах ответственны краевые, областные, городские, районные штабы клуба «Веселые старты». В их состав входят представители физкультурных организаций, органов народного образования, телевидения, лучшие спортсмены, тренеры, представители общественности.

Соревнования в школе организуются коллективом физической культуры школы.

4. Участники соревнований — школьники, которые распределяются по возрастным группам:

- ученики 1—2-х классов;
- 3—4-х классов;
- 5—6-х классов;
- 7—9-х классов;
- 10—11-х классов.

Соревнования являются командными. Состав команды — 22 человека (10 мальчиков, 10 девочек и 2 представителя). Она состоит из учеников одного класса. Нередко формируются из представителей всех возрастных групп. Сборные команды школ состоят из 22 человек — по одному мальчику и одной девочке с 1-го по 11-й класс. Положение предусматривает обязательную сдачу участниками финальных соревнований спортивных норм и требований.

5. Программа соревнований включает элементы подвижных спортивных, военно-спортивных игр, упражнения по видам спорта, входящие в учебную программу физического воспитания в школе. Наряду с этим в программу соревнований входят спортивные конкурсы, комбинированные эстафеты с учетом возрастных особенностей детей и требований школьной программы по физической культуре.

В программу соревнований могут быть введены показательные выступления юных спортсменов, мастеров спорта и т. д.

6. Определение и награждение победителей. Определение победителей осуществляется по наибольшей сумме очков, полученных каждой командой в каждом из видов программы (победа — 3 очка, ничья — 2 очка, поражение — 1 очко). В случае равенства очков преимущество отдается команде, у которой наибольшее число побед. При равенстве этого показателя места определяются по наименьшему числу нарушений, допущенных участниками в процессе выполнения программы соревнования. Оценка комбинированных эстафет, конкурсов и т. п. производится так же, как оценка отдельного элемента программы соревнований.

Лучшие команды школ, лагерей, участвующих в областных, краевых соревнованиях, награждаются дипломами центрального штаба «Веселые старты». Команды-победительницы матчевых встреч (4 этап) награждаются переходящими призами, дипломами комитета по физической культуре и спорту. Участникам, входящим в эти команды, вручаются свидетельства Комитета по физической культуре и спорту, значки и медали центрального штаба клуба «Веселые старты».

Тема 13.3. Структура и содержание игровых комплексов

Содержание и общее количество игр в комплексе с преимущественным проявлением психофизических и физических качеств (рис. 6), а также связанная с этим продолжительность программы, естественно, зависят от возраста учащихся, их подготовленности, условий проведения праздника.

Проведение соревнований не должно занимать более 1,5–2 часов (в зависимости от возраста). Для детей 6–7 лет праздник должен длиться 45 мин. При организации «Веселых стартов» зимой простои должны быть сведены к минимуму.

Включаемые в комплекс подвижные игры должны быть разнообразны по характеру движений, подбираться с учетом навыков, ранее приобретенных детьми. Основные виды движений в играх: бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, элементы силовой борьбы, упражнения на внимание и т. д.

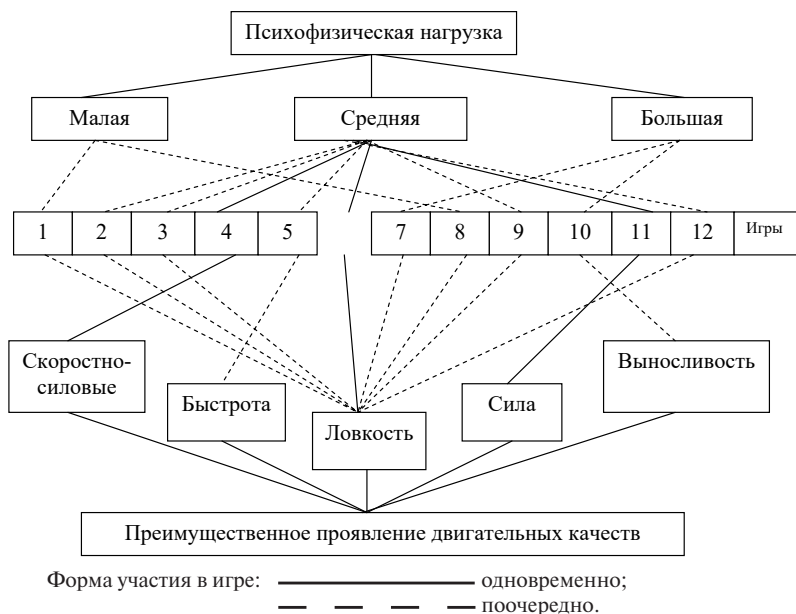


Рис. 6. Схема психофизических и физических качеств содержания игрового комплекса

При определении места игры в комплексе необходимо учитывать степень психологической нагрузки на участников. Такая нагрузка может быть малой, средней, большой. Следует продумать подбор игр исходя из того, кто участвует в каждой из них (одновременное участие всех игроков команды, поочередное или одновременное действие части команды).

Далее надо решить, какие двигательные качества будут развиваться с помощью той или иной игры. Около 35–50 % игр в комплексах занимают игры, требующие преимущественно проявления ловкости. Несколько меньше – игры, в которых в большей степени проявляются скоростно-силовые качества. Игры, связанные с проявлением выносливости, включаются в основном в программу для старшеклассников.

Нагрузка, получаемая детьми в процессе игр, в большей мере зависит от последовательности выполнения игровых упражнений. При правильном их распределении в комплексе играющие действуют с меньшим напряжением. Поэтому в начале лучше давать

игры, требующие преимущественно проявления быстроты и координации движений, и лишь после этого игры, связанные с проявлением значительных усилий.

Игры и игровые упражнения должны следовать в таком порядке и в таком сочетании, чтобы исключалось переутомление и излишнее возбуждение участников, обеспечивалось оптимальное проявление ими своих способностей и возможностей. Для планомерного распределения нагрузки в комплексах каждый из них можно условно разделить на несколько структурных частей.

1-я часть. Вводная. Команды проходят маршем, обмениваются приветствиями. Ведущий представляет членов жюри, напоминает формулу судейства.

2-я часть. Подготовительная. Состоит из 2–3 игр, в которых участвуют все играющие. Главное ее назначение – создание благоприятных условий для организации внимания участников и снятия предстартового напряжения, а также подготовка двигательного аппарата и всего организма к предстоящей деятельности – своеобразная разминка. Основным содержанием этой части являются игры с преимущественным проявлением ловкости, быстроты движения. Они несложны по структуре движений и имеют сходство с упражнениями общеразвивающего воздействия.

3-я часть. Основная. Наиболее продолжительная и сложная по содержанию и построению. Основу ее составляют игры, в которых участвуют одновременно или поочередно все играющие, они должны продемонстрировать свои двигательные навыки в сочетании с морально-волевыми качествами. Игры с большой и средней психофизиологической нагрузкой чередуются.

Чтобы снять физическое и эмоциональное напряжение участников, проводят так называемые показательные выступления.

4-я часть. Заключительная. Направлена на восстановление организма. Для этого используют игру средней и малой интенсивности с относительно легкими по координации движениями. Можно показать номера художественной самодеятельности или провести конкурс болельщиков.

5-я часть. Организационная. Жюри подводит итоги соревнований, награждает победителей. Команды совершают круг почета.

Равномерное нарастание и распределение нагрузки в комплексе нужно обеспечить соответствующим подбором игровых средств. Если это изобразить графически, то получится кривая, постепенно растущая к концу третьей части и идущая вниз до близкого к исходному в конце комплекса.

Практика показывает, что около 50 % игрового материала комплексов составляет эстафета, то есть игра с поочередным участием играющих. В эстафетах играющие могут выполнять различные задания: пробежать, проскакать, проползти дистанцию, преодолеть препятствия на дистанции; преодолеть дистанцию с какими-либо предметами, выполнить какое-либо задание у поворотной стойки и т. д. Можно проводить эстафеты в парах, можно давать различные задания для мальчиков и девочек, различные задания для каждой пары участников. Почти в каждое соревнование включается комбинированная эстафета.

30–40 % игрового материала составляют игры с одновременным участием играющих, командные игры. Подбираются в основном игры из школьной программы. Например: «Метка в цель», «Охотники и утки», «Падающая палка», «Воробы и вороны», «10 часов», «Мяч капитану».

Меньше всего в комплексе игр типа аттракционов, поединков, конкурсов, игровых упражнений (10–20 %). Сюда входят:

- конкурсы-задания на проявление двигательных качеств, различные для мальчиков и девочек;

- конкурсы капитанов, которые могут включать выполнение заданий на проявление тех или иных двигательных качеств; умение командовать; викторину — ответы на вопросы по теме; конкурс спортивных комментаторов и т. д.;

- конкурсы болельщиков могут выглядеть следующим образом: игры, которые не требуют перемещения, например, «Запрещенное движение»; викторина — на лучшее знание спорта; домашнее задание, например, песня по теме или построение пирамиды, номер художественной самодеятельности; гонка воздушных шаров и т. д.

Всего соревнования включают в себя 8–12 игр, конкурсов, эстафет в зависимости от возраста.

Тема 13.4. Организация и проведение соревнований

В основу организации и проведения соревнований «Веселые старты» положены следующие принципы:

- соответствие форм и средств психофизическим особенностям участников;
- всеобщая доступность, в том числе и для тех, кто еще не приобщился к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- зрелищность и эмоциональность конкурсов, заданий;
- целостность и логическая последовательность соревновательных средств; комплексное воздействие на двигательную сферу и интеллект участников;
- ступенчатость и периодичность проведения соревнований;
- гласность, сравнимость результатов, определенность цели и задач, единство требований;
- высокая культура организации и проведения соревнований;
- торжественная обстановка, красочное оформление места проведения соревнований, используемого инвентаря, нарядная одежда участников;
- сочетание традиционных и новых ритуалов, соответствующих духу времени;
- взаимное уважение, доброжелательность, оздоровительная направленность, элементы познаваемости и развлекательности.

Независимо от масштаба и вида соревнований к ним предъявляются единые методические требования, основанные на учете детской психологии, норм и правил этики и общей культуры, дидактических принципов, специфики соревновательной деятельности.

Любое соревнование надо проводить основательно, без спешки, обеспечивая его четкую организацию, красочность, зрелищность.

Методика проведения и подготовки школьных соревнований предусматривает целый комплекс мероприятий, которые раскрыты ниже в виде ориентировочного плана.

1. Создание оргкомитета или инициативной группы. Состав зависит от масштаба предстоящих соревнований. Оптимальное количество 3–5 человек, имевших опыт организации соревнований.

2. Разработка положения о соревновании согласно установленной форме. Оно рассматривается и утверждается на совете

коллектива физической культуры и согласовывается с администрацией школы.

3. Составление и апробация программы соревнований. В программе важно предусмотреть не только интересное творческое содержание игровых и прочих заданий, но и состязания болельщиков, показательные выступления, весь ритуал планируемого праздника.

4. Разработка сценария — детализированный план проведения соревнований с учетом регламента, времени, мест построений и передвижений участников, разметки площадки, расположения зрителей, очередности видов программы, подготовки и уборки инвентаря, содержания пауз и пр. Уже при подготовке сценария необходимо четко продумать все организационные моменты, иначе даже при интересной программе праздник может не получиться.

5. Распределение обязанностей среди членов оргкомитета, ответственных за отдельные участки работы: организаторскую и информационную (см. п. 6, 11, 12, 14, 18, 21, 22); подбор и деятельность судейской бригады (п. 3, 10, 16, 22); подготовку участников (п. 15, 16, 17) и пр. При необходимости можно привлекать и других членов физкультурного актива школы.

6. Подготовка и вывешивание объявлений к прочей информации о предстоящих соревнованиях. Желательно иметь для подобных объявлений специальный стенд (такую же информацию следует периодически давать и по школьному радио).

7. Проведение совещаний физоргов (представителей классов, капитанов команд) и ознакомление их с программой соревнований, подготовки и участия команд, системой зачета и другими пунктами Положения. Полезно также дать рекомендации по методике тренировки с учетом видов упражнений и содержания игровых заданий, включенных в программу.

8. Предоставление командам (классам) времени для тренировок с использованием различных форм занятий: часов здоровья, секционных или дополнительных занятий, на которых ребята осваивают условия и правила игровых заданий, включенных в программу соревнований.

9. Подбор и утверждение судейской коллегии (бригады) из числа учащихся, педагогов, специально приглашенных спортсменов

и ветеранов спорта, родителей, имеющих судейские категории или опыт судейства соревнований.

10. Заседание судейской бригады совместно с представителями оргкомитета; ознакомление с программой, распределение обязанностей (назначение главного судьи и его заместителей, секретаря, судей при участниках, судей на линиях, ответственного за материально-техническое обеспечение или коменданта соревнований и др.); уточнение правил соревнований, системы зачета, определение победителей и т. д.

11. Подготовка дипломов, грамот, вымпелов, призов и сувениров для награждения победителей и наиболее активных зрителей-болельщиков. Как правило, большинство школьных соревнований не финансируется, поэтому для подготовки призов и сувениров надо использовать ученическую самостоятельность — уроки труда и рисования, работу в школьных мастерских. Можно проводить конкурсы на лучшие эмблемы, призы и прочую спортивную атрибутику.

12. Определение состава жюри, почетных гостей, своевременное их оповещение — передача приглашений с указанием вида, даты, места и времени соревнований.

13. Подготовка ведущего и судьи-информатора. С учетом темы и программы соревнований они должны собрать материал из истории физической культуры, соответствующих видов спорта, информацию о современных проблемах и фактах спортивной жизни своего района, об интересных школьных спортивных событиях, данные об участниках, гостях, зрителях и т. д.

14. Подготовка ребят для пропаганды соревнований — юнkers, фотографов, художников и др.: сбор материала и освещение хода подготовки и проведения соревнований.

15. Проверка материальной части: спортивного оборудования и инвентаря, разметки зала или площадки, звуковой аппаратуры, наличия нагрудных номеров, знаков, нарукавных повязок, эмблем для судей и участников и пр.

16. Проверка заявок от команд-участниц, подготовка протоколов соревнований; доски информации или табло.

17. Подбор и запись музыкального сопровождения парада участников, показательных выступлений, отдельных номеров программы, музыкальных пауз.

18. Оформление мест соревнований — подготовка и вывешивание знамен, транспарантов, лозунгов, плакатов и пр. К дню состязаний можно приурочить выставки фотографий, детских рисунков, различных поделок на спортивную тематику.

19. Проверка готовности — краткая информация накануне соревнований членов оргкомитета и судейской бригады о проделанной работе. Согласно сценарию, уточняются функции и координация действий ведущего, главного судьи, секретаря, жюри, информатора и других лиц.

20. Непосредственное проведение соревнований, включающее встречу зрителей, приглашенных почетных гостей, членов жюри; переодевание и выход участников, парад открытия соревнований; деятельность рабочих бригад, обеспечивающих установку и уборку снарядов, раздачу и сбор спортивного инвентаря; информацию о ходе состязаний с оценкой результатов; проведение викторин и конкурсов среди болельщиков; организацию показательных выступлений, ритуал награждения и закрытия соревнований.

21. Оформление информационного стенда с результатами соревнований, заметками с обоснованием причин побед и поражений, фотографиями, дружескими шаржами, материалами личных впечатлений участников и зрителей и т. д.

22. Обсуждение и подведение итогов, написание отчета о соревновании. Эту работу завершают руководитель оргкомитета и главный судья. К отчету прилагают рабочие протоколы секретариата и жюри.

Тема 13.5. Судейство соревнований

Любые соревнования, и тем более такие, как «Веселые старты», должны остаться в памяти как яркий праздник. Наряду со многими факторами, способствующими решению этой задачи, немаловажным является судейство соревнований.

Дети обладают легкоранимой психикой, остро реагируют на несправедливость, часто очень болезненно воспринимают поражение своей команды. Все это обязывает организаторов соревнований особенно внимательно относиться к судейству игровых комплексов, аргументировать принимаемые решения.

В состав судейской бригады (жюри) включаются люди, которые пользуются авторитетом у детей и хорошо знают суть игры. Судейская коллегия должна быть хорошо знакома с Положением о соревновании.

Для успешного объективного судейства необходимо четко распределить обязанности между членами жюри, изучить содержание игр, входящих в комплекс, и определить критерии оценки игровых действий.

Решение по оценке игры (конкурса) принимается судьями коллективно, но предварительно из них назначаются старшие по каждой игре в отдельности.

За победу команде дается 3 очка, за проигрыш — 1 очко, ничья — 2 очка. Нулевая оценка выставляется в очень редких случаях (например, если команда не закончила задание; участники допустили грубость по отношению к своим соперникам).

Вполне оправдана практика комментирования оценок судьями, при этом замечания должны быть краткими и убедительными. Не следует подчеркивать неудачи участников проигравшей команды.

Расположение членов судейской бригады и распределение обязанностей

За судейским столом располагается жюри в составе главного судьи, секретаря соревнований, гостей — членов жюри (рис. 7).

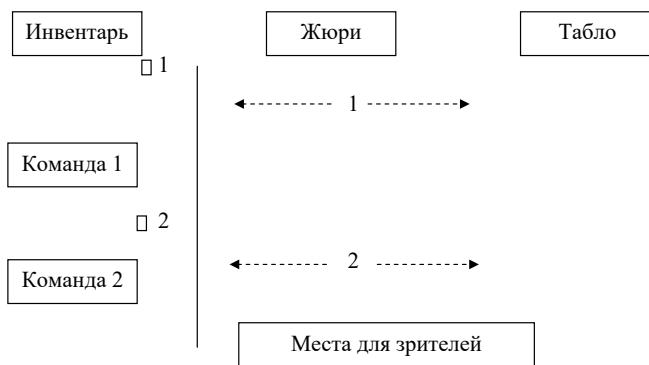


Рис. 7. Схема расположения команд, зрителей, членов судейской бригады, жюри: 1 — судья на финале; 2 — судья на линии

Главный судья соревнований несет полную ответственность за проведение соревнований. Он обязан перед соревнованиями проверить готовность судей, секретаря, коменданта соревнований, готовность команд, проверить наличие и исправность инвентаря и оборудования. Внимательно следит за ходом соревнований, принимает решения по всем спорным вопросам. По окончании соревнований проверяет протокол, утверждает счет и совместно с секретарем пишет отчет о проведенных соревнованиях.

Секретарь соревнований перед соревнованиями принимает и проверяет заявки от команд, готовит протоколы и табло. Во время соревнований заносит счет с учетом ошибок в протоколы и своевременно на табло. По окончании соревнований подводит итог, готовит к награждению грамоты, дипломы. Пишет отчет о проведенных соревнованиях.

Члены жюри получают информацию от судей на площадке и подводят по каждому конкурсу или эстафете итог согласно разработанной системе подсчета ошибок. Все конкурсы программы распределяются между членами жюри и каждый из них является старшим по нескольким видам программы. Когда членам жюри дают слово, старший по данному виду подводит итог и коротко комментирует.

Комендант соревнований готовит место проведения соревнований. Руководит оформлением зала, готовит места для участников, судей, зрителей, проверяет готовность радиоаппаратуры, табло, оборудования, необходимого для ритуала открытия и закрытия соревнований, инвентаря и оборудования для конкурсов и эстафет.

Во время праздника комендант совместно с судьями в поле или рабочей бригадой готовит и располагает в нужных местах инвентарь и оборудование для очередного вида программы и убирает его по окончании.

Судей на площадке должно быть в два раза больше, чем число команд, то есть по два судьи на команду. Один из них — судья на финише, другой — судья на линии. Обязанности их распределяются следующим образом.

Судья на финише располагается на линии старта — финиша сборки от «своей» команды. В его обязанности входит:

- включать секундомер по сигналу и выключать по приходе последнего участника;
- сообщать время «своей» команды судье на линии;
- следить за очередностью выхода участников на старт и правильностью передачи эстафеты;
- раздавать участникам инвентарь;
- при затруднениях пояснять условия конкурса и оказывать помощь в непредвиденных ситуациях, особенно младшим школьникам.

Судья на линии перемещается вдоль пути прохождения команды. Он обязан:

- следить за правильностью выполнения заданий на дистанции, вести подсчет ошибок, допущенных участниками;
- подавать членам жюри данные о времени (получает от судьи на финише) и о количестве допущенных командой ошибок после каждого вида программы;
- расставлять поворотные стойки на нужном расстоянии, оборудование и инвентарь на дистанции.

Тема 13.6. Варианты оценок игровых действий

В программу соревнований обычно включают различные игры и эстафеты, в которых победа команд определяется не только быстротой выполнения игровых действий, но и точностью. В таких случаях нужно учитывать допущенные ошибки и нарушения. Есть несколько вариантов подведения итогов с учетом допущенных ошибок.

ВАРИАНТ 1. Во время игры судьи подсчитывают ошибки и нарушения. По окончании выполнения задания командами судья фиксирует разницу во времени (в секундах). При этом каждую допущенную ошибку (или несколько ошибок) можно приравнивать, например, к пяти секундам. После этого легко определить команду-победительницу. Например, команда А закончила эстафету раньше команды Б на 10 секунд, совершив при этом 6 ошибок, а команда Б имела 2 ошибки. Таким образом, если каждая ошибка приравнивается к 5 секундам, то команда А получает 30 штрафных секунд

($6 \times 5 = 30$), а команда Б — 10. Следовательно, несмотря на то, что команда Б финишировала позже, она считается победительницей и ей в протокол записывается 3 очка, а команде А — 1 очко.

ВАРИАНТ 2. Итоговый результат в играх типа эстафет и гонок можно выражать общей суммой баллов, набираемых командой. При этом придерживаются, как правило, следующего принципа: команда, заканчивающая игру первой по времени, получает 10 баллов, заканчивающая второй — 8 баллов. Из этого числа за каждую допущенную ошибку (нарушение правила) высчитывается 1 балл. Если игра повторяется, то баллы суммируются. Команда, у которой в итоге наибольшая сумма баллов, получает 3 очка, другая команда — 1 очко. В случае равенства суммы баллов обеим командам дается по 2 очка (ничья).

ВАРИАНТ 3. Можно до начала соревнований договориться о введении в игру особых условий. Так, можно условиться, что каждая ошибка должна быть немедленно исправлена именно тем игроком, который её допустил (например, поставить на место сбитую булаву).

ВАРИАНТ 4. При судействе эстафет с комплексными действиями (преодоление препятствий и метание в цель) возможен другой вариант определения победителя: заранее оговаривают стоимость каждого прицельного броска, выражая её в определенном количестве секунд или определенном количестве игроков. Предположим, согласно условиям игры, 2 прицельных попадания приравниваются к одному участнику, пришедшему к финишу первым. Таким образом, если команда А финишировала позже команды Б на 2 человека, имея 5 точных попаданий, а игроки команды Б ни разу не поразили цель, то в общем итоге победа присуждается команде А, поскольку она проиграла в скорости (на 2 человека), но опередила своих соперников в точности (5 попаданий).

Все вышеперечисленные приемы судейства являются вполне объективными. Перед соревнованиями необходимо заранее определить с представителями команд, какая формула судейства будет применена.

В играх с повторяющимися действиями команд (например, «День и ночь», «Часовые и разведчики») каждой из них следует предоставлять одинаковое количество попыток (повторений).

Результаты каждой команды в двусторонней игре целесообразно объявлять в ходе соревнований (как только команда получает преимущество в определенных цифровых показателях — очках, баллах). Это способствует повышению интереса к игре как самих участников, так и зрителей.

***Примерное положение о матчевой встрече команд
1-х классов школы по программе «Веселые старты»***

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Пропаганда физической культуры среди учеников и подготовка их к сдаче спортивных нормативов.
2. Внедрение подвижных игр в быт учеников как средства физического воспитания и активного отдыха.
3. Закрепление пройденного материала по физической культуре.

II. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся 12 сентября 2004 года в спортивном зале школы в 13.00 (примерные материалы по соревнованиям см. в табл. 1—5).

III. РУКОВОДСТВО И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Возлагается на классных руководителей, учителя физической культуры и заместителя директора по воспитательной работе.

IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Команды состоят из 12 человек — 6 мальчиков и 6 девочек. Команда должна иметь единую спортивную форму, эмблему, название, девиз.

V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

В программу соревнований входят игры (конкурсы) на внимание, ловкость, быстроту, силу; с мячом, обручами, скамейкой. Каждая команда готовит спортивный номер самостоятельности.

VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Каждый из видов программы оценивается по 3-балльной системе (победа — 3 очка, ничья — 2, поражение — 1). Побеждает команда, набравшая наибольшую сумму очков. В случае равенства места определяются по наименьшему числу нарушений, допущенных учениками в процессе выполнения программы соревнований. Участники команды-победительницы награждаются грамотами и памятными сувенирами.

Таблица 1

**Примерная программа проведения соревнований
«Веселые ребята» (для учеников 1–2-х классов)**

Название	Содержание	Участники	Инвентарь и разметка
1. «Гулливер и лилипуты»	Групповая игра на внимание. Ведущий пересказывает отрывок из книги Джонатана Свифта «Путешествие Гулливера». Когда он произносит слова «человечки» или «лилипуты», участники приседают и вытягивают руки перед собой, а если произносит слово «Гулливер», то играющие встают на носки и поднимают руки вверх. За каждую ошибку — штрафное очко	Участвуют все	Текст из книги Дж. Свифта «Путешествие Гулливера»
2. «Волк во рву»	1-я команда — «козы», во рву располагаются 1–2 «волка» — представители другой команды. По сигналу «козы» бегут из дома на противоположную сторону площадки и по дороге прыгают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «коз». За каждую осаленную «козу» — очко	Команды участвуют в игре по очереди. Сначала одна команда делает 3 перебежки, затем вторая	
3. «Поменяйся местами»	По сигналу игроки обеих команд принимают старт и стараются быстрее поменяться местами. Команда, которая раньше построится за линией на противоположном конце площадки, получает очко. Во время перебежек не толкаться, обходить своего соперника справа	Участники выстраиваются напротив друг друга на вытянутые руки. Сначала меняются местами девочки, потом мальчики. И так 5 раз	
4. Конкурс футболистов	1-я пара подбивает ногой мяч в воздухе. Выигрывает тот, кто большее количество раз подбьет мяч. 2-я пара подбивает воздушный шар головой.	По 3 участника от каждой команды	Футбольный мяч — 2, воздушные шары — 2, шнур — 2 метра

Название	Содержание	Участники	Инвентарь и разметка
	3-я пара участвует в конкурсе «Забей гол». Футбольный мяч прикрепляют к середине шнура. Один его конец прикрепляют к левой ноге игрока, другой конец — к левой ноге соперника. Их задача — по сигналу ударить правой ногой по мячу. Выигрывает тот, кто раньше это сделает		
5. «Красный, желтый, зеленый»	В руках у ведущего — «светофор». На зеленый свет играющие, начиная с левой ноги, маршируют на месте и поют песню. На желтый свет перестают маршировать и дружно хлопают в ладоши, продолжая петь. На красный свет замолкают и не двигаются. Если кто-то перепутает сигналы, нарушит тишину — получает штрафное очко	Участвуют обе команды одновременно	«Светофор» — 2 картонных кружка. Один кружок с одной стороны зеленый, с другой желтый. Другой кружок с одной стороны красный, с другой желтый
6. «Гонка мячей»	В руках у первого игрока мяч. По сигналу он передает мяч игроку, стоящему рядом, тот следующему и т. д. Последний игрок, получив мяч, касается им пола и передает в обратном направлении. Побеждает команда, закончившая первой с наименьшим количеством штрафных очков. Игра повторяется трижды	Вся команда строится в шеренгу	2 мяча
7. Номер спортивной самодеятельности			
8. Эстафета «Тоннель»	По сигналу первый участник в команде с пакетом пролезает через «тоннель», бежит к стойке, огibtает ее, возвращается назад к команде, минуя «тоннель». Он передает пакет следующему и т. д.	Девочки выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5–6 м друг от друга, держа в руках гимнастические	2 пакета по 6 обручей, 2 поворотные стойки

Название	Содержание	Участники	Инвентарь и разметка
	Замыкающий передает пакет председателю жюри. 2-й тур – задание выполняют девочки. Зачет – раздельный	обручи. Мальчики выполняют эстафету. 2-й тур – мальчики и девочки меняются местами	
9. «Минные поля»	По сигналу первые игроки с пакетами в руках бегут вперед, становятся в 1-й кружок одной ногой, другая согнута. Прыгая из одного кружка в другой, каждый старается не заступить ногой за его пределы; закончив прыжки, бежит за линию старта и передает пакет следующему игроку своей команды, сам становится замыкающим. Последний игрок команды, получив пакет и преодолев «минное поле», вручает пакет ведущему	В игре участвуют только мальчики. Они выстраиваются в колонны по одному за линией старта	В 10 м от линии старта напротив каждой колонны чертят на одной линии 5 кружков диаметром 40 см, расстояние между ними 40 см
10. «Запомни позы»	Ведущий медленно считает до 10. За это время каждый игрок, сидящий на скамейке, принимает какую-нибудь позу. На счет «десять» игрок противоположной команды поворачивается лицом к игрокам соперника и старается запомнить их позы, затем поворачивается к ним спиной и медленно считает до пяти. За это время некоторые играющие меняют позы. Ведущий снова поворачивается к ним лицом и старается определить, кто из играющих поменял позу. За каждую ошибку ведущий получает штрафное очко.	Играющие одной команды садятся на гимнастические скамейки. Игрок из другой команды становится к ним спиной на расстоянии 5 м	Гимнастические скамейки

Название	Содержание	Участники	Инвентарь и разметка
	Потом команды меняются местами. Выигрывает та команда, чей водящий получает меньше штрафных очков		
11. Эстафета с использованием гимнастической скамейки	1-й этап. Пробежать по гимнастической скамейке. 2-й этап. Преодолеть скамейку, передвигаясь по ней вперед прыжками на двух ногах. 3-й этап. То же самое, но выполняя прыжки ноги врозь (скамейка между ног). 4-й этап. Проползти по скамейке на четвереньках. 5-й этап. Прокатить по скамейке набивной мяч. 6-й этап. Преодолеть скамейку, продвигаясь вперед в положении сидя верхом на скамейке, без помощи рук. 7-й этап. Пробежать всю дистанцию (в том числе и по скамейке) вдвоем, держась за руки. 8-й этап. Всем игрокам команды, выбежав вперед, взять скамейку, перенести за линию старта и сесть на скамейку верхом лицом к линии старта	Игроки стоят попарно (мальчик — девочка). В тех случаях, когда задание выполняется индивидуально, сначала упражнение выполняет девочка, потом мальчик. Каждый участник эстафеты должен добежать до стойки и вернуться к своей команде, дотронуться рукой до очередного игрока и стать в конец колонны	На расстоянии 10 м от стартовой линии перед каждой командой ставят гимнастическую скамейку и в 5 м от нее стойку
12. Конкурс болельщиков	Ведущий читает какие-нибудь стихи, не заканчивая рифмованные строчки, предлагая их закончить самим ребятам	В конкурсе участвуют болельщики команд по очереди. Те болельщики, которые лучше справятся с задачей, получают 2 очка для своей команды	Несколько вариантов четверостиший

Таблица 2

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

соревнований между командами 1 «А» и 1 «Б» классов
школы № _____ г. Тольятти по программе «Веселые старты»

№ п/п	Название конкурса	1 «А»			1 «Б»		
		Штраф- ные очки	Очки за кон- курс	Всего	Штраф- ные очки	Очки за кон- курс	Всего
1	«Гулливер и лилипуты»						
2	«Волк во рву»						
3	«Поменяйся местами»						
4	Конкурс футбо- листов						
5	«Красный, жел- тый, зеленый»						
6	«Гонка мячей»						
7	Номер спортив- ной самодеятель- ности						
8	Эстафета «Тоннель»						
9	«Минные поля»						
10	«Запомни позы»						
11	Эстафета с ис- пользованием гимнастической скамейки						
12	Конкурс болельщиков						
	ИТОГО:						

Председатель жюри _____

Главный секретарь _____

Таблица 3

Календарь физкультурно-спортивных массовых мероприятий
План спортивно-массовых мероприятий на полугодие

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники соревнований
Л/а, пятиборье (старшее звено), в зачет спартакиады	Первая неделя сентября	Спортивная площадка СШ №__	Мальчики, девочки
Л/а, пятиборье (среднее звено), в зачет спартакиады	Первая неделя сентября	Спортивная площадка СШ №__	Мальчики, девочки
Лапта (старшее звено), в зачет спартакиады	Вторая неделя сентября	Футбольное поле 9-го кв. (ул. Ворошилова, 28)	Сборная мальчиков и девочек
Лапта (старшее звено), в зачет спартакиады	Вторая неделя сентября	Футбольное поле 9-го кв. (ул. Ворошилова, 28)	Сборная от класса, мальчики и девочки
Дружеская игра в лапту с командой СШ № 41	Вторая неделя сентября	Футбольное поле 9-го кв. (ул. Ворошилова, 28)	Сборная от школы, мальчики и девочки
День спортсмена (кросс по лесу)	Третья неделя сентября	Лыжная база Автозаводского р-на	Мальчики, девочки
Футбол «Осенний кубок школы» (старшее звено), в зачет спартакиады	Третья неделя сентября	Футбольное поле 9-го кв. (ул. Ворошилова, 28)	Мальчики
Футбол «Осенний кубок школы» (среднее звено), в зачет спартакиады	Третья неделя сентября	Футбольное поле 9-го кв. (ул. Ворошилова, 28)	Мальчики
Первенство по волейболу (старшее звено), в зачет спартакиады	Первая неделя октября	Спортзал СШ №__	Мальчики, девочки
Первенство по волейболу (среднее звено), в зачет спартакиады	Первая неделя октября	Спортзал СШ №__	Мальчики, девочки
Игра между командами – победителями в первенстве по волейболу	Вторая неделя октября	Спортзал СШ №__	Мальчики, девочки

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники соревнований
Дружеская игра команд девочек и мальчиков СШ № 41	Третья неделя октября	Спортзал СШ №__	Сборная от школы, мальчики, девочки
Дартс (метание дротиков), старшее звено	Третья неделя октября	Гимнастический зал СШ №__	Мальчики, девочки
Дартс (метание дротиков), среднее звено, личный зачет	Третья неделя октября	Гимнастический зал СШ №__	Мальчики, девочки
День спорта «Быстрее, выше, дальше, сильнее» (эстафеты)	Четвертая неделя октября	Спортзал СШ №__	Мальчики, девочки в команде с их родителями
Первенство по баскетболу (старшее звено), в зачет спартакиады	Первая неделя декабря	Спортзал СШ №__	Мальчики, девочки
Первенство по баскетболу (среднее звено), в зачет спартакиады	Первая неделя декабря	Спортзал СШ №__	Мальчики, девочки
Дружеская игра со сборными командами СШ № 41	Первая неделя декабря	Спортзал СШ №__	Сборная от школы, мальчики, девочки
Перетягивание каната (старшее звено), в зачет спартакиады	Вторая неделя декабря	Гимнастический зал СШ №__	Мальчики
Перетягивание каната (среднее звено), в зачет спартакиады	Вторая неделя декабря	Гимнастический зал СШ №__	Мальчики
Военно-прикладная эстафета (старшее звено)	Третья неделя декабря	Гимнастический зал СШ №__	Сборная от класса, мальчики, девочки
Военно-прикладная эстафета (среднее звено)	Третья неделя декабря	Гимнастический зал СШ №__	Сборная от класса, мальчики и девочки
Новогодние старты (юмористические эстафеты)	Четвертая неделя декабря	Спортзал СШ №__	Мальчики, девочки в команде с их родителями, родственниками

Таблица 4

Календарь физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятий

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники соревнования	Ответственный за проведение
Осенний кросс	Сентябрь	Лыжная база	Учащиеся старших классов (8–11)	Преподаватель ФК
«Веселые старты»	1-я половина сентября	Большой спортзал	Младшее звено (1–3 классы)	Преподаватель начальной школы
«Снайпер»	Ноябрь	Большой спортзал	Средняя дружина (5–7 классы)	Младший преподаватель ФК
Встреча зимы (лыжная гонка)	2-я половина декабря	Спортплощадка	С 1 по 11 класс	Преподаватели ФК
«Папа, мама, я – веселая семья»	Февраль	Большой спортзал	Дети и родители (1–3 классы)	Завуч по воспитательной работе
Школьная женская олимпиада	7–14 марта	Большой и малый спортзал	Девушки 8–11 классов	Преподаватель ФК
Первенство по пионерболу (юноши)	5–8 апреля	Спортзал	Средняя дружина (5–7 классы)	Младший преподаватель ФК
«В поисках клада»	12 апреля	Помещение школы	Младшее звено (1–3 классы)	Преподаватель начальных классов
Полоса препятствий	1–5 мая	Территория школы	Средняя дружина (5–7 классы)	Завуч-организатор
«Мисс атлетика»	15–18 мая	Школьный круг	Девушки 8–11 классов	Преподаватель ФК
«Рыцарский турнир»	20–26 мая	Спортивные помещения школы	Юноши 8–11 классов	Преподаватели ФК

Таблица 5

Сводная таблица внутришкольной спартакиады

Наи- мено- вание коллек- тивов	Наименование видов и сроки проведения								Очки	Ме- сто
	Л/а (500—1000 м)		Волейбол и пионербол		«Веселые старты»		«Снайпер»			
	5—15 октября		16—19 декабря		20—24 февраля		25—28 марта			
	Очки	Ме- сто	Очки	Ме- сто	Очки	Ме- сто	Очки	Ме- сто		
10 «А»	4	IV	6		2		10	I	22	III
10 «Б»	3		2		3		9	II	17	VII
10 «В»	5	III	4		4		5		18	V
11 «А»	6	II	3		2		4		15	VII
11 «Б»	3		10	I	5	IV	6		24	I
11 «В»	4	IV	7	IV	3		7	IV	21	IV
9 «А»	7	I	2		7	III	8	III	24	I
9 «Б»	5	III	9	II	6		3		23	II
8 «А»	2		8	III	10	I	4		24	I
8 «Б»	6	II	3		9	II	5		23	II
7 «А»	2		6	II	5		5	II	18	V
7 «Б»	3	IV	3		6		3	IV	15	VII
6 «А»	6	II	4	IV	7	IV	4	III	21	III
6 «Б»	7	I	7	I	3		7	I	24	I
5 «А»	2		2	III	10	I	2		16	VI
5 «Б»	5	III	5		8	III	4	III	22	II
5 «В»	3	IV	2		9	II	5	II	19	IV
3 «А»	3		2	III	7	I	3	IV	15	VII
3 «Б»	4	IV	5	II	5	II	5	III	19	IV
3 «В»	6	II	6	I	3		7	I	22	I
2 «А»	5	III	7	III	2		6	II	20	III
2 «Б»	5	III	5	IV	4	III	3	IV	17	V
2 «В»	7	I	4		3		7	I	21	II
1 «А»	5	III	3		5	II	3	IV	16	VI
1 «Б»	3		2		2		2		9	IX
1 «В»	2		2		2		7	I	13	VIII

**Положение
о проведении соревнований «Русская лапта»
в рамках спартакиады летних площадок**

1. Цели и задачи

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Возрождение и популяризация среди школьников спортивной игры русская лапта.
- Оздоровление, организация досуга детей.

2. Время и место проведения

Соревнования проводятся 15–20 июня 2019 г. на футбольном поле 9-го квартала (ул. Ворошилова, 28).

3. Организация и руководство соревнованиями

Организацию соревнований осуществляет комитет по физической культуре и спорту администрации Автозаводского района. Непосредственное проведение возлагается на главного судью и судейскую коллегию, утвержденную комитетом по физической культуре и спорту. Ответственность за жизнь и безопасность детей во время соревнований возложить на главного судью соревнований.

4. Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие сборные команды кварталов Автозаводского района. Состав команды 8 человек — мальчики (4 чел.) и девочки (4 чел.) не старше 1989 года рождения.

Допуск к соревнованиям:

- с визой врача и письменным разрешением родителей на участие в соревнованиях;
- в спортивной форме, обуви.

5. Программа, условия проведения соревнований

Соревнования проводятся среди смешанных команд (мальчиков и девочек) по круговой системе согласно правилам соревнований по русской лапте. Победителем является команда, имеющая больше выигранных встреч. В случае равенства этого показателя выше место у команды, победившей в обоюдной встрече.

6. Награждение победителей

Команды, занявшие 1–3 места, награждаются дипломами, медалями, ценными призами.

7. Финансирование

Все расходы, связанные с проведением соревнований, несет комитет по физической культуре и спорту администрации Автозаводского района.

8. Заявки

Заявки, разрешение родителей на участие детей в соревнованиях, оформленные соответствующим образом, заверенные врачом, подаются в комитет по физической культуре и спорту. Судейская коллегия состоится 11 июля в 15.00 в актовом зале администрации Автозаводского района по адресу: Новый проезд, 2.

Команды без заявок и разрешений на детей к соревнованиям не допускаются.

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте методику проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
2. Перечислите общие пункты положения о соревновании.
3. Раскройте содержание игровых комплексов в физической культуре.
4. Назовите принципы организации и проведения соревнований.
5. С какой целью осуществляется судейство на соревнованиях?

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Составьте план-сценарий физкультурно-спортивных мероприятий.
2. Разработайте положение о соревновании по избранному виду спорта.
3. Разработайте один игровой комплекс для детей младшего школьного возраста.
4. Представьте в виде примера протокол соревнования избранного вида спорта.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Данилов, А. В. Физическая культура : учеб. пособие / А. В. Данилов. — Уфа : Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2019. — 135 с. — URL: e.lanbook.com/book/115679 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906958-85-3.
2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. — Москва : МПГУ, 2018. — 334, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/107383 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-4263-0574-8.
3. Пиянзин, А. Н. Теория физической культуры и спорта : электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин, А. А. Джалилов ; Тольяттинский государственный университет. — Тольятти : Издательство ТГУ, 2017. — 80 с. — URL: dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/6171/1/PiyansinAN%201-05-16-eui-Z.pdf (дата обращения: 06.03.2021). — ISBN 978-5-8259-1151-9.
4. Пиянзин, А. Н. Методика физического воспитания : электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин ; Тольяттинский государственный университет. — Тольятти : Издательство ТГУ, 2018. — 82 с. — URL: dspace.tltsu.ru/handle/123456789/6225 (дата обращения: 06.03.2021). — ISBN 978-5-8259-1219-6.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 15-е изд., стер. — Москва : Академия, 2018. — 494, [1] с. — (Педагогическое образование. Бакалавриат) (Высшее образование. Бакалавриат). — ISBN 978-5-4468-7256-5.

Дополнительная

6. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учеб. пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9.
7. Коровин, С. С. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности : учеб. пособие / С. С. Коровин, Т. М. Панкратович ; Оренбургский государственный педагогический

- университет. — Оренбург : Издательство ОГПУ, 2018. — 211 с. — URL: e.lanbook.com/book/113343 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-85859-683-7.
8. Тиссен, П. П. Теория и методика обучения физической культуре : учеб.-метод. пособие / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев ; Оренбургский государственный педагогический университет. — Оренбург : Издательство ОГПУ, 2019. — 127 с. — URL: e.lanbook.com/book/130555 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-85859-689-9.
9. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. — Москва : Спорт, 2016. — 279 с. — URL: e.lanbook.com/book/97462 (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906839-23-7.
10. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева. — Саранск : Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, 2015. — 222 с. — URL: e.lanbook.com/book/74503 (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение основ профессионального физкультурно-спортивного совершенствования способствует профессионализации студента и формированию свойств личности, необходимых специалисту в его будущей деятельности. Именно в практических условиях происходит осознание целей и задач профессионального совершенствования, складывается целостная система обобщенных знаний о компонентах образования и развития личности и коллектива как главных элементов педагогического процесса.

Методика профессионального физкультурно-спортивного совершенствования формирует педагогические способности студентов с помощью разных форм и методов работы: анализа литературы и документации, наблюдения и анализа деятельности занимающихся и педагога, решения педагогических задач и творческого моделирования, проектирования собственных методических разработок и т. п.

Представленные в пособии задания помогут студентам осуществлять разнообразную по характеру познавательную деятельность — от действий по образцу до репродуктивно-вариативной и творческой деятельности, что будет способствовать формированию профессиональных компетенций будущего педагога.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баскетбол : основы обучения техническим приемам игры в нападении : учеб.-метод. пособие / Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина ; сост.: Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. — 35, [2] с. — URL: elar.urfu.ru/handle/10995/28679 (дата обращения: 06.03.2021). — ISBN 978-5-7996-1175-0.
2. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учеб. пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9.
3. Архипова, Л. А. Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре : учеб.-метод. пособие / Л. А. Архипова. — Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2017. — 78 с.
4. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки : учеб.-метод. пособие / Санкт-Петербургский государственный университет ; сост.: Ш. З. Хуббиев [и др.]. — Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского университета, 2018. — 270, [1] с. — URL: sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/8.pdf (дата обращения: 06.03.2021). — ISBN 978-5-288-05785-4.
5. Башмак, А. Ф. Баскетбол : метод. указания / А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина ; Самарская государственная сельскохозяйственная академия. — Кинель : РИО СГСХА, 2018. — 35 с. — URL: e.lanbook.com/book/123596 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
6. Баянкина, Д. Е. Подвижные игры и игровые задания как средства повышения интереса учащихся к занятиям лыжной подготовкой : учеб.-метод. пособие / Д. Е. Баянкина, О. В. Баянкин ; Алтайский государственный педагогический университет. — Барнаул : ФГБОУ ВО «АлтГПУ», 2019. — 179 с. — URL: www.iprbookshop.ru/102751.html (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке.

7. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учеб. пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, 2019. — 323 с. — URL: e.lanbook.com/book/133353 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
8. Введение в легкую атлетику : учеб.-метод. пособие / сост. В. И. Никитин. — Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2016. — 42 с. — URL: e.lanbook.com/book/129401 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
9. Махов, С. Ю. Волейбол : учеб.-метод. пособие / С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016. — 44 с. — URL: www.iprbookshop.ru/65709.html (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
10. Волейбол : теория и практика : учебник для вузов физической культуры и спорта / [В. В. Рыцарев, В. П. Черемисин, О. В. Шкирева и др.] ; под общ. ред. В. В. Рыцарева. — Москва : Спорт, 2016. — 452, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/97427 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-9906734-7-2.
11. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : пособие / И. П. Волков. — Минск : РИПО, 2015. — 196 с. — ISBN 978-985-503-542-9.
12. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика : основы знаний в вопросах и ответах : учебное. пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт, 2016. — 238, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/97453 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-9907240-3-7.
13. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол : учеб. пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 49, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/118473 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-7782-3332-4.

14. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. — Москва : МПГУ, 2018. — 334, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/107383 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-4263-0574-8.
15. Губа, В. П. Волейбол : основы подготовки, тренировки, судейства : учеб. пособие / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Спорт, 2019. — 191 с. — URL: e.lanbook.com/book/122280 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке — ISBN 978-5-9500184-1-1.
16. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 034500.68 «Спорт» и специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» / В. П. Губа, А. В. Лексаков. — Москва : Советский спорт, 2013. — 34, [1] с. — ISBN 978-5-9718-0680-6.
17. Данилов, А. В. Физическая культура : учеб. пособие / А. В. Данилов. — Уфа : Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2019. — 135 с. — URL: e.lanbook.com/book/115679 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906958-85-3.
18. Зубрилов, Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне : монография / Р. А. Зубрилов. — 2-е изд., доп. и перераб. — Москва : Советский спорт, 2013. — 350, [1] с. — ISBN 978-5-9718-0693-6.
19. Иванов, Ч. Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учеб. пособие / Ч. Т. Иванов, С. А. Литвинов, М. В. Стефановский. — Москва : Владос, 2018. — 166 с. — (Учебное пособие для вузов). — ISBN 978-5-907013-02-5.
20. Игнатьева, В. Я. Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатьева. — Москва : Спорт, 2016. — 327 с. — URL: e.lanbook.com/book/97490 (дата обращения: 10.03.2022). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906839-45-9.

21. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учеб. пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ / В. Я. Игнатьева, А. В. Игнатьев, А. А. Игнатьев. — Москва : Спорт, 2015. — 157, [1] с. — (Библиотечка тренера). — URL: e.lanbook.com/book/97438 (дата обращения: 10.03.2022). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-9906734-8-9.
22. Игнатьева, В. Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах : учеб.-метод. пособие / В. Я. Игнатьева. — Москва : Советский спорт, 2013. — 287 с. — ISBN 978-5-9718-0670-7.
23. Коровин, С. С. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности : учеб. пособие / С. С. Коровин, Т. М. Панкратович ; Оренбургский государственный педагогический университет. — Оренбург : Издательство ОГПУ, 2018. — 211 с. — URL: e.lanbook.com/book/113343 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-85859-683-7.
24. Гандбол : учеб. пособие / В. Ф. Кириченко, А. А. Гераськин, Б. П. Сокур, О. В. Юрина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2014. — 163 с. — URL: e.lanbook.com/book/107578 (дата обращения: 10.03.2022). — Режим доступа: по подписке.
25. Ковырина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учеб. пособие / Е. Ю. Ковырина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2017. — 107, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/107598 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
26. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учеб. пособие / И. Е. Корельская ; Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. — Архангельск : САФУ, 2015. — 112, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/96631 (дата обращения: 11.03.2022). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-261-01062-3.

27. Куприна, Л. Е. Активный туризм : учеб. пособие / Л. Е. Куприна. — 2-е изд., перераб. и доп. — Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2012. — 311 с. — ISBN 978-5-400-00729-3.
28. Легкая атлетика. Первый чемпионат мира : учеб. пособие / сост.: В. С. Акилов [и др.]. — Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2016. — 39 с. — URL: elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4130/1/uch00109.pdf (дата обращения: 06.03.2021).
29. Лыжная подготовка : учеб. курс / [под ред. С. Ю. Махова]. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016. — 61 с. — URL: www.iprbookshop.ru/65710.html (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
30. Махов, С. Ю. Специальная физическая подготовка в велотуризме : учеб.-метод. пособие / С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2014. — 50 с. — URL: www.iprbookshop.ru/33440.html (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
31. Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учеб. пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина, В. Ф. Кириченко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2014. — 135 с. — URL: e.lanbook.com/book/107586 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
32. Мезенцева, В. А. Футбол : метод. указания / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, А. Ф. Башмак ; Самарская государственная сельскохозяйственная академия. — Самара : РИО СамГАУ, 2019. — 31 с. — URL: e.lanbook.com/book/123594 (дата обращения: 11.03.2022). — Режим доступа: по подписке.
33. Методика обучения техническим приёмам в футболе : учеб. пособие / сост.: А. Ф. Каклимов [и др.]. — Иркутск : Иркутский государственный университет путей сообщения, 2011. — 88 с.

34. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 431 с. – URL: e.lanbook.com/book/104018 (дата обращения: 06.03.2021). – Режим доступа: по подписке. – ISBN 978-5-906839-97-8.
35. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм : монография / С. Н. Бубка, М. М. Булатова, Т. К. Есентаев [и др.] ; под ред. С. Н. Бубки, В. Н. Платонова. – Москва : Спорт, 2019. – 478, [1] с. – URL: e.lanbook.com/book/114614 (дата обращения: 01.03.2021). – Режим доступа: по подписке. – ISBN 978-5-9500183-4-3.
36. Моисеенко, А. В. Футбол в вузе : учеб.-метод. пособие / А. В. Моисеенко, В. Г. Шилько. – Томск : Томский государственный университет, 2011. – 62, [1] с. – URL: e.lanbook.com/book/44228 (дата обращения: 06.03.2021). – Режим доступа: по подписке.
37. Новое поколение лыж для Российской армии : (лыжная подготовка курсантов, обучающихся на военных кафедрах вузов) : учеб. пособие / А. В. Куршев, И. А. Зенуков, А. Г. Хайруллин [и др.] ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Издательство КНИТУ, 2016. – 91 с. – URL: e.lanbook.com/book/102041 (дата обращения: 11.03.2022). – Режим доступа: по подписке. – ISBN 978-5-7882-1945-5.
38. Основы правил соревнований по легкой атлетике : учеб.-метод. пособие / Алтайский государственный педагогический университет ; сост. И. А. Золотухина. – Барнаул : ФГБОУ ВО «АлтГПУ», 2015. – [174] с. – URL: e.lanbook.com/book/112255 (дата обращения: 06.03.2021). – Режим доступа: по подписке.
39. Пиянзин, А. Н. Теория физической культуры и спорта : электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин, А. А. Джалилов ; Тольяттинский государственный университет. – Тольятти : Издательство ТГУ, 2017. – 80 с. – URL: dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/6171/1/PiyansinAN%201-05-16-eui-Z.pdf (дата обращения: 06.03.2021). – ISBN 978-5- 8259-1151-9.

40. Пиянзин, А. Н. Методика физического воспитания : электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин ; Тольяттинский государственный университет. — Тольятти : Издательство ТГУ, 2018. — 82 с. — URL: dspace.tltsu.ru/handle/123456789/6225 (дата обращения: 06.03.2021). — ISBN 978-5-8259-1219-6.
41. Подвижные игры на лыжах : метод. рекомендации / [Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы] ; сост. А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2015. — 46 с. — URL: e.lanbook.com/book/72534 (дата обращения: 11.03.2022). — Режим доступа: по подписке.
42. Попов, Д. В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д. В. Попов, А. А. Грушин, О. Л. Виноградова. — Москва : Советский спорт, 2014. — 78 с. — ISBN 978-5-9718-0722-3.
43. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : науч.-метод. пособие / В. Н. Плохой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт, 2018. — 275, [2] с. — (Библиотечка тренера). — URL: e.lanbook.com/book/107257 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-9500180-3-9.
44. Правила вида спорта «Бадминтон» : утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 января 2018 года № 59 // КОДИФИКАЦИЯ.РФ : действующее законодательство Российской Федерации : [сайт]. — URL: rulaws.ru/acts/Pravila-vida-sporta-badminton/ (дата обращения: 06.03.2021).
45. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики : метод. указания для преподавателей физической культуры и студентов, занимающихся легкой атлетикой / сост.: Г. Р. Вичикова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С. М. Кирова, 2019. — 23 с. — URL: e.lanbook.com/book/125219 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
46. Волейбол : Энциклопедия : А — Я / Всероссийская федерация волейбола ; авт.-сост. В. Л. Свиридов. — Москва : Человек [и др.], 2016. — 589, [32] с. — URL: e.lanbook.com/book/107586 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906131-79-9.

47. Симонян, Н. П. Футбол — только ли игра? / Н. П. Симонян. — Москва : Человек, 2018. — 300, [1] с. — URL: e.lanbook.com/book/104031 (дата обращения: 11.03.2022). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906132-14-7.
48. Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи : Преодоление препятствий, плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика : учеб. пособие / А. В. Куршев, И. А. Зенуков, Г. Д. Гейко [и др.] ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. — Казань : Издательство КНИТУ, 2017. — 127 с. — URL: e.lanbook.com/book/102044 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-7882-2169-4.
49. Сорокин, С. Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учеб. пособие / С. Г. Сорокин, В. Г. Турманидзе ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск : Издательство Омского государственного университета, 2017. — 111 с. — ISBN 978-5-7779-2145-1.
50. Спортивные игры : волейбол, баскетбол, бадминтон : учеб. пособие / В. Г. Турманидзе, Л. М. Иванова, Г. С. Ковтун [и др.] ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск : Издательство ОмГУ, 2018. — 215 с. — ISBN 978-5-7779-2258-8.
51. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, М. С. Полишкис [и др.] ; под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Спорт, 2018. — 621 с. — URL: e.lanbook.com/book/104017 (дата обращения: 11.03.2022). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-9500179-8-8.
52. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (бакалавр) и 49.04.01 «Физическая культура» (магистр) / В. П. Губа, А. В. Лексаков. — Москва : Спорт, 2015. — 566 с. — ISBN 978-5-9906578-9-2.

53. Ковылин, М. М. Программа дисциплины «Теория и методика велосипедного спорта» : федерального компонента цикла СД ГОС по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» / М. М. Ковылин, Г. М. Мартынов ; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. — Москва, 2010. — 159 с.
54. Техника и тактика игры вратаря в гандболе : учеб.-метод. пособие / Л. М. Шибут, Т. А. Коломийчук, А. В. Щепанова, Е. А. Гончарова ; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. — 90 с. — URL: elar.urfu.ru/handle/10995/40686 (дата обращения: 06.03.2021). — ISBN 978–5-7996-1682-3.
55. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андриюхина, Е. В. Кетриш ; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. — Москва : Спорт, 2016. — 279 с. — URL: e.lanbook.com/book/97462 (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906839-23-7.
56. Тиссен, П. П. Теория и методика обучения физической культуре : учеб.-метод. пособие / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев ; Оренбургский государственный педагогический университет. — Оренбург : Издательство ОГПУ, 2019. — 127 с. — URL: e.lanbook.com/book/130555 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-85859-689-9.
57. Турманидзе, В. Г. Физические средства восстановления в бадминтоне : монография / В. Г. Турманидзе, А. В. Полуструев, А. В. Турманидзе ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск : Издательство ОмГУ, 2015. — 130, [21] с. — ISBN 978-5-7779-1851-2.
58. Турманидзе, А. В. Обучение удару закрытой стороной ракетки в бадминтоне на этапе начальной специализированной подготовки : учеб. пособие / А. В. Турманидзе ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск : Издательство ОмГУ, 2019. — 1 CD-ROM. — Загл. с этикетки диска. — ISBN 978-5-7779-2365-3.

59. Туренков, А. Н. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований : учеб. пособие / А. Н. Туренков. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2009. — 113 с. — URL: e.lanbook.com/book/30176 (дата обращения: 11.03.2022). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-8353-0637-4.
60. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. — Москва : Спорт, 2016. — 279 с. — URL: e.lanbook.com/book/97462 (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906839-23-7.
61. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» : утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1046 от 22 ноября 2022 года // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200025?index=1 (дата обращения: 06.12.2022).
62. Федорова, Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма : учеб.-метод. пособие / Т. А. Федорова ; Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет. — Пермь : ПГГПУ, 2018. — 74 с. — URL: www.iprbookshop.ru/86389.html (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-85218-990-5.
63. Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 135-летию Томского государственного университета, 75-летию кафедры физического воспитания, 50-летию оздоровительно-учебного центра ТГУ, Томск, 12 декабря 2013 г. / под общ. ред. А. В. Кабачковой. — Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2013. — 328 с. — ISBN 978-5-9462-1425-4.
64. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учеб.-метод. пособие / сост.: В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев. — Липецк : Липецкий государственный педагогический универси-

- тет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. — 123 с. — URL: e.lanbook.com/book/112017 (дата обращения: 11.03.2022). — Режим доступа: по подписке.
65. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 15-е изд., стер. — Москва : Академия, 2018. — 494, [1] с. — (Педагогическое образование. Бакалавриат) (Высшее образование. Бакалавриат). — ISBN 978-5-4468-7256-5.
66. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева. — Саранск : Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, 2015. — 222 с. — URL: e.lanbook.com/book/74503 (дата обращения: 01.03.2021). — Режим доступа: по подписке.
67. Track and Field+Athletics= Легкая атлетика : учеб.-метод. пособие / сост. Н. А. Шнайдер. — Москва : Спорт, 2016. — 141 с. — URL: e.lanbook.com/book/97479 (дата обращения: 06.03.2021). — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-906839-12-1.

ГЛОССАРИЙ

Быстрота — способность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени.

Быстрота торможения (в играх и единоборствах) — когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Выносливость — способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах.

Двигательно-координационные способности — способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Духовные ценности — социальные, специальные научные и практические достижения, обеспечивающие идеологическую, научную и организационную направленность системы физического воспитания.

Импульс силы — величина действия силы тяги мышц на звенья тела за данный промежуток времени. Импульс силы обеспечивает изменение параметров скорости передвижения тела и его звеньев.

Ловкость — способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Материальные ценности — разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей (включая их спортивные достижения).

Момент силы — величина силы действия, определяющая вращательный эффект силы тяги мышц при её действии на определённые звенья опорно-двигательного аппарата. От момента силы зависит характер изменения вращательных движений, выполняемых человеком.

Неурочные формы — занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др.

Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночнике и др.).

Общая физическая подготовка — это неспециализированный (мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие предпосылки успешного осуществления самых разных видов деятельности.

Оперативное планирование осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Педагогический контроль — это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Перспективное планирование — планирование на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения).

Планирование физического воспитания — это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся. По срокам различают следующие виды планирования: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

Понятие — это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина и выражающая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта (явления).

Сила — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Силовая точность движений — способность оценивать и дифференцировать степень мышечных напряжений различными группами мышц и в различных движениях.

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Скоростная выносливость — способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость. Определяют по дистанционной скорости.

Скоростные способности — возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Состав — это количество частей или элементов, из которых состоит данное явление. Это количество должно быть вполне достаточным, но вместе с тем и совершенно необходимым.

Специальная гибкость — амплитуда движений, соответствующая технике конкретного двигательного действия.

Специальная физическая подготовка — это специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

Спорт — игровая, соревновательная деятельность, основанная на специальной подготовке к ней и направленная на достижение спортивных результатов.

Стретчинг — система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

Строение — характер связей между частями физической культуры. Эти связи могут носить либо координационный характер (взаимодействие на одном уровне), либо подчинённый, субординационный.

Текущее планирование охватывает этапы работы (например, в общеобразовательной школе это планирование на учебную четверть).

Урочные формы — занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся.

Физическая готовность — оптимальное состояние организма для выполнения какой-либо работы.

Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, то есть процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы. Это есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.

Физическая подготовка — это специализированный процесс физического воспитания, направленный на решение какой-либо практической задачи.

Физическая подготовленность — это состояние человека, достигнутое в процессе физической подготовки.

Физическая реабилитация — деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций и способностей человека.

Физическая рекреация — осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений, получение удовольствия от этого процесса.

Физическое воспитание — вид воспитания, содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое образование — это процесс и результат освоения человеком специальных систематизированных знаний, двигательных умений и навыков, а также способов их самостоятельного изучения и использования в жизни.

Физическое развитие — процесс прогрессивного изменения форм и функций организма на протяжении жизни индивидуума.

Физическое совершенство — высокий уровень гармонического физического развития и физической подготовки, основанный на всестороннем развитии личности и долголетнем сохранении здоровья, которое соответствует требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности.

Физкультурное движение — одно из самых массовых общественных течений, в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры.

Формы занятий физическими упражнениями — способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий. Делятся на урочные и неурочные формы.

Чувство времени — способность тонко воспринимать временные параметры, что создает возможность распределять свои действия в строго заданное время.

Чувство пространства — способность верно оценивать пространственные условия действия (расстояние до цели, размеры препятствий, дистанцию при взаимодействиях спортсменов в играх, единоборствах и др.) и точно соразмерять с ними действия.

Содержание

Введение	3
Модуль 1. Планирование и контроль в физическом воспитании	7
Модуль 2. Профессионально-педагогическая деятельность тренера-преподавателя	18
Модуль 3. Баскетбол	28
Модуль 4. Бадминтон	45
Модуль 5. Биатлон	74
Модуль 6. Велоспорт	90
Модуль 7. Волейбол	106
Модуль 8. Гандбол	121
Модуль 9. Легкая атлетика	134
Модуль 10. Лыжный спорт	148
Модуль 11. Футбол	167
Модуль 12. Способы определения дозирования и эффективности нагрузок на учебно-тренировочных занятиях	182
Модуль 13. Содержание и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий	190
Заключение	219
Библиографический список	220
Глоссарий	231

Учебное издание

Пиянзин Андрей Николаевич

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Учебно-методическое пособие

Редактор *Т.М. Воропанова*

Технический редактор *Н.П. Крюкова*

Компьютерная верстка: *Л.В. Сызганцева*

Дизайн обложки: *И.И. Шишкина*

**В оформлении обложки использованы изображения
от freepik и drobotdean на сайте ru.freepik.com**

Подписано в печать 30.07.2025. Формат 60×84/16.

Печать оперативная. Усл. п. л. 13,77.

Тираж 100 экз. Заказ № 1-57-22.

**Издательство Тольяттинского государственного университета
445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14,
тел. 8 (8482) 44-91-47, www.tltsu.ru**