

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

Управление физической культуры и спорта Белгородской области

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Учебно-методическое пособие

Под общей редакцией А.В. Воронкова



Белгород

2012

Авторы:

- Т.И. Авилова*, инструктор-методист СДЮШОР № 5 г. Белгорода (глава 11);
О.А. Брейкина, старший преподаватель кафедры физического воспитания НИУ «БелГУ» (глава 6);
О.В. Василенко, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры НИУ «БелГУ» (глава 8);
А.В. Воронков, канд. пед. наук, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры НИУ «БелГУ» (глава 1, глава 9);
В.К. Климова, канд. биол. наук, заведующая кафедрой медико-биологических основ физической культуры НИУ «БелГУ» (глава 1);
А.С. Кривцов, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова (глава 10);
Н.Э. Лебеденко, зам. директора СДЮШОР № 5 г. Белгорода (глава 3);
Н.Г. Логоватовский, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры НИУ «БелГУ» (глава 7);
С.В. Меркулин, тренер-преподаватель СДЮШОР № 5 г. Белгорода (глава 5);
И.Н. Никулин, канд. пед. наук, декан факультета физической культуры НИУ «БелГУ» (глава 2);
И.А. Руцкой, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин НИУ «БелГУ» (глава 12);
О.Э. Сердюкова, канд. пед. наук, доцент, начальник управления физической культуры и спорта Белгородской области (глава 4).

Рецензенты:

- В.С. Коновалов*, зам. директора СДЮШОР № 2
управления ФК и спорта, заслуженный учитель РФ;
Д.В. Шербин, кандидат педагогических наук, доцент,
зав. кафедрой физической культуры Белгородского университета
кооперации, экономики и права

Организация спортивно-массовой работы по месту жительства :

О-64 учеб.-метод. пособие / Т.И. Авилова, О.А. Брейкина, О.В. Василенко и др. ; под общ. ред. А.В. Воронкова. – Белгород : ИПК НИУ «БелГУ», 2012. – 156 с.

Выбор данных видов спорта обусловлен возможностью их использования в спортивно-массовой работе различного уровня. В каждом разделе имеется информация, необходимая для организации спортивно-массовых мероприятий: правила соревнований и особенности их проведения, советы по обучению технике и рекомендации по развитию физических способностей, обязанности судей и порядок ведения документации.

Пособие окажет значительную помощь организаторам спортивно-массовых мероприятий различного уровня, инструкторам по физической культуре и спорту на предприятиях и в местах массового отдыха, работникам детских оздоровительных лагерей, учителям физической культуры.

Оглавление

Глава 1. Организационно-методические основы спортивно-массовой работы по месту жительства	4
Глава 2. Армспорт	33
Глава 3. Баскетбол	46
Глава 4. Волейбол	58
Глава 5. Гиревой спорт.....	77
Глава 6. Легкая атлетика (бег, прыжки, метания).....	82
Глава 7. Лыжные гонки	90
Глава 8. Настольный теннис.....	104
Глава 9. Перетягивание каната.....	111
Глава 10. Пулевая стрельба.....	114
Глава 11. Русская лапта	117
Глава 12. Футбол.....	128
 Приложение	 137

Глава 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

Организация спортивно-массовой работы по месту жительства представляет собой специфическую деятельность, направленную на внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь широких масс населения. Эта деятельность включает в себя популяризацию физической культуры, планирование и проведение спортивных мероприятий, формирование команд по видам спорта, оказание методической помощи в подготовке участников к различным соревнованиям. Успешность данной деятельности во многом определяется профессионализмом организатора, его теоретической и методической подготовкой. Данное пособие поможет каждому, кто занимается организацией спортивно-массовой работы. В нем доступно отражены особенности проведения массовых соревнований, представлены основные правила по наиболее популярным видам спорта, даны рекомендации по технической и физической подготовке.

Организация соревнований

Спортивно-массовые мероприятия – это состязательная игровая деятельность, участники которой с учетом их возраста, пола, подготовленности имеют примерно равные возможности добиваться победы в доступных им упражнениях. Эта доступность создается специальным подбором упражнений, сложности и протяженности дистанций, веса используемых снарядов, а также продолжительностью и интенсивностью выполнения упражнений. Кроме того, для соревнований с различным контингентом участников в целях уравнивания их возможностей используются гандикапы, фора, уравнительные коэффициенты и поощрительные очки.

Спортивно-массовые мероприятия проводятся не только с целью проверки навыков и умений, приобретенных в результате занятий физическими упражнениями, но и с целью организации активного оздоровительного отдыха. Это определяет особенности подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий по месту жительства.

Спортивно-массовая работа призвана решать следующие задачи:

1. Пропаганда физической культуры и спорта. Она обеспечивается наглядностью мероприятий, соответствующим оформлением мест проведения, своевременной грамотной информацией о ходе и результатах соревнований.

2. Привлечение к физкультурно-оздоровительной деятельности наибольшего количества жителей микрорайона (села, города).

3. Выявление перспективной молодежи для привлечения к занятиям различными видами спорта.

4. Воспитание прикладных навыков и умений. Решение этой задачи предполагает проведение соревнований по прикладным видам спорта (легкая атлетика, лыжные гонки и др.).

5. Повышение коммуникации. Спортивно-массовые мероприятия позволяют преодолевать разобщенность. Этому помогает совместная подготовка к соревнованиям, участие в составе домовых или районных команд, даже присутствие в качестве зрителей, «болеющих» за успехи своего подъезда, дома, района.

6. Приобщение населения к общественной деятельности в области физической культуры и спорта. В сфере массовой физкультурно-оздоровительной работы трудно добиться успеха без участия в ней широкого ряда общественных помощников – физоргов, спортивных судей, пропагандистов, инструкторов и т.д.

7. Выявление сильнейших участников и команд для участия в соревнованиях более высокого уровня.

Организация спортивно-массовых мероприятий по месту жительства должна осуществляться в соответствии со следующими принципами.

Соответствие поставленным задачам. Это значит, что характер, содержание, место и время проведения должны выбираться так, чтобы они наиболее полно позволяли решить главную задачу. Если такой задачей является пропаганда физической культуры и спорта, то спортивно-массовые мероприятия нужно проводить в многолюдных местах, внутри микрорайона, возле домов, на открытой спортплощадке или стадионе и в то время, когда соревнования может увидеть наибольшее число зрителей. В плане подготовки таких мероприятий одно из главных мест занимают вопросы оповещения, информации, оформления, подготовки дикторского текста и т. п.

Все это может не понадобиться, если целью является оздоровительный отдых. Для таких мероприятий важно отсутствие посторонних, непринужденная обстановка, возможность отдохнуть на свежем воздухе.

Доступность спортивно-массовых мероприятий по времени и месту проведения. Это второй организационный принцип, его соблюдение требует обязательного учета таких фактов, как режим работы участников, транспорт, погода и др.

Например, если спортивно-массовые мероприятия проводятся в рабочие дни недели, у участников должно быть достаточно времени для возвращения с работы домой, приема пищи, отдыха, прибытия к месту соревнований. Если соревнования проводятся с выездом за город или в другом районе города и участники при этом должны пользоваться общественным транспортом, нежелательно, чтобы эти поездки совпали с часами «пик». Это особенно важно, если участники выезжают в спортивной форме или с инвентарем, например, с лыжами.

Посильность соревновательных упражнений. К спортивно-массовой работе по месту жительства привлекаются участники, разные по возрасту, полу и подготовке. Это необходимо учитывать при определении программы

соревнования, включая в нее упражнения, доступные по нагрузке, сложности, продолжительности и интенсивности выполнения.

Безопасность участников, зрителей и судей. Важность этого принципа для всех очевидна, тем более что спортивно-массовые мероприятия по месту жительства часто проводятся не на типовых спортооружениях, с привлечением недостаточно опытных общественных судей и участников. Поэтому необходимо организовать медицинское обеспечение, особенно тщательно подбирать и контролировать трассы для бега, секторы для метания и прыжков, площадки для игр, дистанции туристских эстафет и т. п. Необходимо заранее проверить используемый инвентарь, установить ограждение опасных зон, назначить пикеты и предусмотреть места для расположения участников и их имущества. Следует помнить, что неорганизованность в этом вопросе может не только испортить настроение людей, но и привести к непоправимым последствиям.

Зрелищность, наглядность, эстетичность, воспитывающий характер. Этот принцип должен проявляться не только в подборе упражнений с учетом пола, возраста, вкусов участников и зрителей, но и в культуре оформления спортивно-массовых мероприятий, церемониях их открытия и закрытия, в опрятности костюмов участников и судей, в этике отношений между участниками, судьями и зрителями. Соблюдение этого принципа требует объективности в оценке результатов, своевременности подведения итогов соревнования и их объявления, соблюдения торжественных процедур при награждении победителей.

Указанные здесь принципы, конечно, не охватывают все организационные моменты, но являются основными. Несоблюдение хотя бы одного из этих принципов может отрицательно повлиять на успех соревнования, обесценить большую подготовительную работу, привести к нежелательным последствиям, создать угрозу здоровью участников.

При составлении плана спортивно-массовой работы необходимо учитывать, во-первых, физкультурно-спортивные интересы предполагаемых участников соревнований и, во-вторых, имеющиеся возможности реализации этих интересов, т. е. наличие спортивного инвентаря и необходимых спортивных сооружений, климатические условия, обеспеченность спортивными судьями, организаторами, материальными ресурсами.

Можно рассчитывать на спонсорскую помощь, однако прежде чем включать в план мероприятия, проводимые с помощью каких-либо организаций, их необходимо предварительно согласовать. В любом случае в план включаются лишь те мероприятия, проведение которых может быть реально обеспечено.

Составляя план спортивно-массовой работы, нужно ориентироваться на план муниципального и областного органа исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта. Это позволит обеспечить преемственность и последовательность соревнований, своевременную подготовку сборных команд и участников личного первенства к соревнованиям на первенство района, города и области.

Рекомендуется по месту жительства проводить в неделю не более 1–2 спортивно-массовых мероприятий. При этом желательно, чтобы они были стабильными. Проведение традиционных соревнований по сходной программе на протяжении ряда лет в одно и то же время позволяет лучше подготовиться к соревнованиям, делает их привычными, знакомыми, определяет их социальное место.

Для эффективной организации спортивно-массовой работы целесообразно привлекать к этому процессу общественных помощников, которые могут оказывать содействие в проведении соревнований, подготовке команд, судействе.

План спортивно-массовой работы составляется по следующей форме:

№	Содержание работы	Срок исполнения	Ответственный	Привлекаемые специалисты и организации

Подготовка к соревнованию

1. Разработка положения спортивно-массового мероприятия.
2. Разработка сметы расходов.
3. Разработка сценария (развернутого плана проведения) мероприятия, в том числе церемониалов открытия, хода, закрытия, награждения, подъема флага и т. п.

4. Подбор, утверждение, инструктаж непосредственных организаторов спортивно-массовых мероприятий, технических руководителей, судей, членов жюри.

5. Подготовка мест проведения соревнований, в том числе оформление средствами наглядной агитации и пропаганды, маркировка трасс, игровых площадок, установка указателей, ограждения и т. п.

6. Подготовка оборудования, инвентаря, снаряжения (в том числе судейского), приобретение призов, подготовка грамот, протоколов и т. п.

7. Изготовление средств наглядной агитации: афиш, объявлений, взаимодействие со средствами массовой информации и т. п.

8. Организация медицинского обеспечения, подбор врачей, приобретение медицинских препаратов, оборудования полевого медпункта.

Главным управленческим документом, на основании которого осуществляется подготовка и непосредственное проведение мероприятия, является положение.

Положение (прил. 1)

Положение определяет не только сущность, содержание и порядок хозяйственной деятельности, но и регламентирует отношения между организаторами, судьями и участниками.

В связи с этим положение должно быть составлено предельно четко, чтобы полностью исключить различное толкование тех или иных его пунктов. В нем должны содержаться конкретные указания по всем наиболее важным ситуациям, которые могут возникнуть в ходе проведения соревнований. Вместе с тем положение должно быть по возможности кратким, ясно сформулированным. Его не следует загромождать указаниями, предусмотр-

ренными общепринятыми типовыми правилами соревнований по проводимому виду спорта.

В сфере спортивно-массовой работы часто проводятся соревнования по упрощенным правилам. В этом случае в положении должен быть оговорен характер упрощения.

В соревнованиях сравнительно небольшого масштаба положение о соревнованиях может состоять из наименования и восьми основных разделов.

Наименование. Содержит информацию: а) о виде соревнования, б) о его содержании, в) об участниках, г) о принадлежности к определенной организации. Например, положение о лично-командном первенстве Прохоровского района по лыжным гонкам.

Цели и задачи. Этот раздел очень важен, так как от задач зависит направленность и содержание всех остальных пунктов положения. Например, популяризация гиревого спорта, приобщение населения к здоровому образу жизни, отбор сильнейших спортсменов для участия в районных соревнованиях.

Организаторы соревнований. В этом разделе сообщается о руководителях соревнований, об организациях, на которые возложена подготовка мест соревнований и их непосредственное проведение. Например, соревнования проводятся управлением по физической культуре и спорту Яковлевского района. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную управлением по физической культуре и спорту Яковлевского района.

Время и место проведения соревнований. Информация должна быть изложена предельно просто и четко. Например, соревнования проводятся 20 августа 2012 г. в 17.00 часов на спортивной площадке МОУ СОШ № 42, ул. Спортивная, 20.

Участники соревнований. В этом разделе необходимо указать, кого допускают к участию в соревнованиях, в каком числе, с каким составом команд, а также какие требования предъявляются к участникам или какие условия (требования) они должны соблюдать. Например, к участию в соревнованиях допускаются команды сельских поселений Грайворонского района, состоящие из неограниченного числа семей. Состав семьи – один мужчина, одна женщина и один ребенок в возрасте от 8 до 12 лет. Каждый участник должен иметь медицинскую справку (допуск к соревнованиям) (прил. 2).

Программа соревнований. В этом разделе перечисляются проводимые состязательные упражнения для всех групп участников, а при необходимости – число участников зачета по видам спорта.

В простейшем варианте этот раздел может быть сформулирован так: в программу соревнований входят лыжные гонки: мужчины – 10 км, женщины – 5 км, или: в программе соревнований: бег – 800 м для мужчин, 400 м для женщин, 100 м для детей; метание гранаты – для мужчин (700 г) и женщин

(500 г); стрельба из пневматического оружия – для детей; семейная эстафета 60+100+240 м.

Порядок определения победителей соревнований. Как правило, в спортивных соревнованиях личное первенство определяется по лучшим результатам. Однако в физкультурно-спортивных мероприятиях оздоровительной направленности могут одновременно участвовать лица разного пола и возраста. Поэтому для итоговой оценки их результаты необходимо рассчитать с помощью каких-либо уравнительных коэффициентов, поощрительных очков и т. п.

Так, в соревнованиях типа «Спортивная семья» для уравнивания могут применяться следующие способы:

а) деление результата участников на длину дистанции.

Например, в соответствии с программой лыжных гонок, мужчина прошел 10 км за 60 мин, женщина – 3 км за 21 мин, ребенок – 1 км за 7 мин. Время, показанное этой семьей, определяется следующим образом: 60 мин : 10=6 мин; 21 мин : 3=7 мин; 7 мин : 1=7 мин. Общее время команды: 6 + 7 + 7 = 20 мин;

б) результаты членов семьи оцениваются по таблице оценки спортивных результатов (в легкой атлетике, плавании, лыжном спорте), причем результат ребенка умножается на коэффициент, соответствующий возрасту: 7 лет – 1,5; 8 лет – 1,4; 9 лет – 1,3; 10 лет – 1,2; 11 лет – 1,1; 12 лет – 1,0; 13 лет – 0,9; 14 лет – 0,8.

Помимо системы оценки личных результатов в данном разделе необходимо сообщить о числе участников зачета, порядке определения командного первенства.

Например, для соревнований «Спортивная семья» настоящий раздел может быть сформулирован так: победители определяются:

а) в личном первенстве, в каждом упражнении по лучшему результату;

б) среди семей участников – по наибольшей сумме очков, набранных членами семьи в 3-х упражнениях;

в) среди команд сельских поселений – по наибольшей сумме очков, набранных тремя лучшими семьями поселения.

Награждение победителей соревнований. Содержание этого раздела зависит от возможностей организаторов соревнования и его целей. В сфере спортивно-массовой работы желательно учреждать как можно больше недорогих призов. Даже самый простенький приз является свидетельством определенных успехов в физической культуре, создает хорошее настроение, стимулирует дальнейшие занятия физическими упражнениями.

Заявки и порядок представительства команд. В этом разделе должны быть указаны сроки, место и форма представления заявок на участие в соревнованиях, а также время и место проведения заседаний судейской коллегии совместно с представителями команд.

Основные системы проведения соревнований

Существует несколько способов проведения спортивных соревнований, обусловленных их правилами и положением о спортивных соревнованиях. Выбор зависит от задач спортивного соревнования, срока проведения, числа участников (участвующих команд), их подготовленности и производственной занятости, количества спортивных арен (площадок, полей, столов и т. д.).

В практике используются различные системы проведения соревнований (приложение): система прямого определения победителя, круговая система, системы с выбыванием (олимпийская система), с выбыванием после второго поражения, с розыгрышем всех мест. Реже, преимущественно в соревнованиях по шахматам и шашкам, используется швейцарская система.

Система прямого определения победителя. Применяется при проведении большинства личных и лично-командных соревнований, в которых результаты участников оцениваются метрическими единицами или системой баллов, присуждаемых за качественное или технико-эстетическое исполнение упражнений (соревнования по легкой атлетике, лыжным гонкам, гиревому спорту и др.). Суть способа – последовательное или одновременное исполнение соревновательного упражнения всеми участниками на одной спортивной арене (стадионе, бассейне, трассе и т. д.) с неизменяющимся составом судейской бригады. Применение прямого способа не исключает использования на отдельных этапах соревнований элементов других способов проведения. Например, в личных соревнованиях по бегу, лыжным гонкам и т. д. для формирования финальной группы применяется способ с выбыванием, в результате которого к заключительной борьбе за первое место допускаются лишь участники, показавшие в предварительных соревнованиях лучшие результаты, или победители предварительных забегов, заездов, заплывов и т. п.

Круговая система. Основана на принципе последовательных встреч каждого участника (команды) со всеми остальными и применяется главным образом для проведения соревнований по спортивным играм и единоборствам. Спортивные соревнования, проводимые круговым способом, позволяют достаточно полно и объективно выявить относительную силу всех участников. Недостаток способа – большая продолжительность соревнований.

Для проведения спортивных соревнований по круговой системе составляют таблицы очередности встреч. При этом следует учитывать, что при проведении одной встречи (игры) в день количество игровых дней при нечетном количестве команд равно количеству команд, а при четном – количеству дней на 1 день меньше, чем число команд.

Для составления таблиц очередности чертят вертикальные столбцы, количество которых соответствует количеству дней соревнования. Вверху, слева, в каждом столбце проставляют номер 1. Под номером 1, сверху вниз, колонкой, проставляется первая половина последующих номеров (2, 3, 4 и т. д.). Параллельно проставленным номерам снизу вверх проставляется по-

следовательно вторая половина номеров (при нечетном числе участников вместо последнего номера ставится 0). Таким образом, участники, чьи номера окажутся в первой колонке на одном уровне, встречаются между собой в первый день соревнования.

Для определения порядка встреч в последующие дни нужно перемещать все номера, кроме номера 1, на одно место против часовой стрелки. Каждый раз оказавшиеся рядом номера будут определять встречающихся в данный день участников (команды).

Когда таблица будет составлена, целесообразно номер 1 в четные дни поменять местами с парным ему номером. После проведения жеребьевки участники (команды) начинают встречи в соответствии с полученным номером.

В соревнованиях по некоторым спортивным играм, когда команды встречаются то на своем поле, то на поле противника, таблица помогает определить место встречи. В этом случае команда, номер которой стоит первым в паре номеров, принимает противника на своем поле.

В соревнованиях по шахматам и шашкам участник, чей номер в таблице очередности встреч стоит первым, играет белыми фигурами, следовательно, ему предоставляется право первого хода.

В соответствии с положением о соревнованиях первым номерам в таблице очередности может предоставляться право выбора площадки, стороны на спортивной арене в первом периоде игры, места при построении и выходах.

В соревнованиях, проводимых по круговому способу, результаты встреч (победы, ничьи, поражения) оцениваются в очках (например, победа – 2, ничья – 1, поражение – 0 очков). Победителем соревнований считается тот участник, который в результате всех встреч наберет наибольшую сумму очков.

В соревнованиях, проводимых круговым способом, нередко две или более команд набирают одинаковую сумму очков. В этом случае места определяются на основании соответствующих указаний, содержащихся в положении о данном соревновании. Команды могут поделить занятые места либо места распределяются по дополнительным показателям:

- а) по результатам встреч между спорящими командами;
- б) по большему количеству всех выигранных (встреч, партий, мячей и т. п., в зависимости от вида спорта);
- в) по лучшему соотношению всех выигранных и проигранных (забитых и пропущенных мячей и т. п.);
- г) по лучшему соотношению выигранных и проигранных во встречах между спорящими командами;
- д) путем проведения дополнительных встреч между спорящими;
- е) по другим показателям, обусловленным положением о соревновании (массовость, состав участников и др.).

Разновидностью круговой системы является проведение соревнований по круговому способу в подгруппах с последующими стыковыми играми. Этот способ целесообразен при большом количестве участников, так как позволяет значительно сократить сроки проведения соревнований. Для про-

ведения таких соревнований всех участников разбивают на подгруппы (по жребию или другим способом), в каждой из которых проводятся самостоятельные соревнования по круговому способу. Участники, занявшие в подгруппах первые места, попадают затем в финальную группу, где разыгрываются общие первые места. Участники, занявшие в подгруппах последующие места, попадают в группы, где разыгрываются последующие, оставшиеся после финальной группы общие места.

Например, 12 команд образуют 3 подгруппы, по 4 команды в каждой. Команды, занявшие в подгруппах первые места, разыгрывают между собой 1–3 общие места. Команды, занявшие в подгруппах вторые места, разыгрывают между собой 4–6 места. Занявшие третьи места разыгрывают 7–9 места, а занявшие в подгруппах четвертые места – 10–12 места. В этом случае для проведения соревнований необходимо 6 игровых дней вместо 11, требуемых для проведения соревнований по круговому способу без подгрупп.

Олимпийская система

Основана на принципе выбывания участника (команды) из соревнования после одного поражения.

Главным преимуществом этого способа является возможность включить в соревнования большое число участников и провести их в сжатые сроки.

Например, если в первом туре соревнований встречаются 128 участников (команд), то ко второму туру допускаются только 64, одержавших победу, к третьему – 32, к четвертому – 16, к пятому – 8, к шестому – 4 и к седьмому (финальному) – 2 участника. Победитель этого последнего тура, не имеющий ни одного поражения, объявляется победителем всего соревнования.

Для проведения соревнований по способу с выбыванием составляются таблицы встреч, которые удобны в тех случаях, когда количество участников пропорционально степени 2 (т. е. 4, 8, 16, 32 и т. д.). В этом случае фамилии участников, согласно номерам, полученным в результате жеребьевки, располагаются в таблице сверху вниз, одна за другой. Первый номер встречается со вторым, третий – с четвертым, пятый – с шестым и т. д. В соревнование одновременно вступают все участники. Победители первого тура встречаются между собой также попарно (согласно таблице – сверху вниз по списку).

Тур, в котором встречаются 8 участников, называется четвертьфинальным, 4 участника – полуфинальным, в последнем туре, финале, встречаются 2 оставшихся участника.

Таблица наглядно показывает не только порядок встреч между участниками, но и их положение после каждого тура.

Если количество участников не пропорционально степени 2, то в первом туре участвуют не все команды, а лишь столько, сколько необходимо, чтобы после исключения проигравших осталось количество участников, пропорциональное этой степени.

Следует отметить, что способ с выбыванием имеет ряд недостатков: не дает возможности определить места всех соревнующихся, предоставляет все-

го одну или две встречи подавляющему большинству участников, содержит большой элемент случайности, так как при одном, возможно случайном проигрыше, участник уже не имеет возможности поправить свои дела. Кроме того, уже в первом туре могут встречаться между собой сильнейшие участники, один из них, объективно претендовавший на одно из первых мест, сразу же выбывает из соревнования.

Поэтому для частичного устранения этих недостатков в практике спортивных соревнований применяются следующие меры:

а) назначается дополнительная встреча за третье место между участниками, проигравшими в полуфинале;

б) производится рассеивание участников, т. е. их расположение в таблице встреч планируется таким образом, чтобы дать возможность сильнейшим участникам встретиться между собой в последних турах соревнования. Для этого путем отдельной жеребьевки их распределяют в разных частях таблицы.

Система с выбыванием после второго поражения

Позволяет несколько сгладить недостатки олимпийской системы и дает возможность спортсмену (команде), проигравшему один раз, участвовать далее в соревнованиях и даже бороться за первое место.

В первом туре все участники соревнований располагаются в группе «А» (не имеющие поражений) в порядке возрастания номеров жребия. При нечетном количестве участников в группе спортсменов, не имеющих пары, проходит в следующий тур своей группы и располагается в верхней строчке таблицы.

Спортсмен, одержавший победу в группе «А», переходит в следующий тур группы «А». Спортсмен, проигравший в группе «А», переходит в следующий тур группы «Б» (имеющие одно поражение). Спортсмен, одержавший победу в группе «Б», переходит в следующий тур группы «Б». Спортсмен, проигравший в группе «Б», выбывает из соревнований.

В группе «А» поединки продолжаются до двух человек. Победитель из них идет в финал, а проигравший – в полуфинал.

В группе «Б» поединки также продолжаются до двух человек. Победитель из них попадает в полуфинал, а проигравший занимает 4 место.

Если в финале победу одерживает спортсмен, вышедший из группы «А», то он становится победителем. Если в финале победу одерживает спортсмен, вышедший из группы «Б», то проводится 2-й финальный поединок (суперфинал), так как каждый из спортсменов имеет по одному поражению.

Места для спортсменов, не дошедших до полуфинала, определяются в зависимости от тура, в котором спортсмен получил второе поражение. При этом, если спортсмены выбыли из соревнований в одном туре, более высокое место получает тот спортсмен, который проиграл более сильному сопернику.

Смешанный способ проведения соревнований состоит в последовательном сочетании в одном соревновании двух систем – круговой и с выбыванием. При этом первый этап соревнования проводится по одному

способу, а 2-й – по другому. Смешанный способ облегчает проведение соревнований с большим числом участников, позволяет сократить число встреч и сроки всего соревнования.

Примеры наиболее частого применения смешанного способа:

а) на 1-м этапе (по системе с выбыванием) для всех участников или в подгруппах отбирается определенное число сильнейших спортсменов (команд) и между ними по круговому способу разыгрывается первенство (2-й этап);

б) на 1-м этапе в подгруппах (по круговому способу) определяются сильнейшие участники (команды). На 2-м этапе эти участники (команды) в соревнованиях по способу с выбыванием разыгрывают учрежденный приз или звание чемпиона. При этом путем дополнительной встречи может быть разыграно и 3-е место.

Формы и методы презентации спортивно-массовых мероприятий по месту жительства

Спортивно-массовые мероприятия – праздник силы, ловкости и здоровья, проходить они должны в праздничной атмосфере с соответствующим оформлением и организацией. Правильная организация церемоний и процедур соревнования оказывает мобилизирующее влияние на участников, руководителей и судей, привлекает внимание общественности, прессы, радио, телевидения, что способствует повышению значимости физкультуры и спорта, их пропаганде.

Все это предполагает тщательную разработку специального сценария, ответственность за подготовку которого несет организационный комитет соревнования. Сценарий включает церемониал открытия мероприятия, порядок процедур в ходе соревнований, церемониал закрытия.

Церемониал открытия спортивно-массового мероприятия имеет важное идейно-воспитательное и учебно-педагогическое значение. Являясь своеобразной визитной карточкой, этот церемониал способствует не только выявлению значимости физической культуры как общественного явления, но и формирует психологический настрой всех участников и зрителей, помогает формированию готовности спортсмена вести борьбу за лучшие достижения и победу.

Церемониал открытия включает в себя:

1) построение участников соревнований по командам. Порядок построения – в алфавитном порядке команд (фамилии семей, названия поселений или районов) или в порядке мест, занятых командами на предыдущих аналогичных соревнованиях. Команда, представляющая организацию (поселение, район), на которую возложено проведение соревнований, обычно замыкающая.

Перед каждой командой выстраиваются судья при участниках с транспарантом, на котором указано название команды. Команды выстраиваются по ранжиру, впереди женщины (или дети), за ними мужчины;

2) выход общей колонны вслед за командующим парадом на спортивную арену под марш и перестроение лицом к основной массе зрителей и принимающему парад;

3) рапорт командующего парадом лицам, принимающим парад (представители администрации, общественных организаций, спорткомитета, главный судья соревнований);

4) приветствие участников соревнований;

5) сообщение главным судьей основных сведений о предстоящем соревновании;

6) торжественный подъем флага (зажжение огня, салют, выпуск голубей и т. д.). Для подъема флага соревнований обычно приглашаются победители предыдущего первенства или выдающиеся спортсмены;

7) торжественное объявление открытия соревнований. Обычно это поручается старшему по должности среди принимающих парад;

8) марш участников, показательные выступления или начало соревнований по первым номерам программы. (В этих случаях участники, выступающие в первых номерах программы, освобождаются от участия в параде).

К числу торжественных процедур в ходе соревнований можно отнести выход на спортивную арену судейских бригад и команд (подгрупп) участников, сдачу рапортов капитанов или судей при участниках о готовности команд к участию в соревнованиях, представление участников зрителям, награждение победителей. Порядок указанных процедур определяется правилами соревнований по видам спорта. Торжественное награждение победителей в личном первенстве совершается обычно сразу после окончания вида программы, примерно одинаково для всех видов спорта, осуществляется судьями по награждению.

Для вручения наград желательно приглашать прославленных спортсменов или других известных людей. Процедура включает выход призеров к пьедесталу почета, объявление их достижений, восхождение на пьедестал, вручение наград.

Церемониал закрытия спортивно-массового мероприятия обычно включает в себя:

1) построение команд участников согласно занятым на соревнованиях командным местам. В зависимости от задач мероприятия возможно построение и в общей сводной колонне. После выхода под марш на спортивную арену участники выстраиваются лицом к основной трибуне или основной массе зрителей;

2) объявление главной судейской коллегией итогов соревнований;

3) вручение командных призов. Обычно вручение производит председатель оргкомитета или председатель руководства организации, проводящей соревнования;

4) спуск флага победителями соревнования или представителями команд-победительниц;

5) торжественный уход участников с арены.

Разработка обычного сценария спортивно-массового мероприятия не требует специальных знаний. Для этого достаточно мысленно представить мероприятия, сделать примерный расчет времени и подобрать соответствующее музыкальное сопровождение. Примерный сценарий спортивно-массового мероприятия представлен в приложении.

Учитывая значение церемоний открытия и закрытия спортивно-массовых мероприятий, целесообразно проводить предварительные репетиции этих процедур с участием судей и представителей команд.

На основании сценария церемоний готовится памятка для организаторов, судей и представителей команд. В ней указывается число участников парада от каждой команды, время, место, порядок построения колонны, интервал между командами, содержатся рекомендации по форме участников и оформлению строя команды. В необходимых случаях в памятке указывается маршрут движения колонны, действия участников на отдельных участках маршрута. Кроме того, в памятке определяется порядок подъема флага, формы приветствия и т. п.

Большое значение имеет правильный выбор места проведения церемоний. Оно не должно быть слишком удалено от места проведения соревнований и вместе с тем должно быть наиболее удобным для представления церемоний широкому кругу зрителей.

В зависимости от целей спортивно-массового мероприятия, состава и числа участников церемония открытия и закрытия соревнований может быть вынесена с арены, на которой проводятся соревнования, перенесена на стадион, в большой спортивный зал, на городские площадки и улицы.

В этом случае необходимо заранее точно определить маршрут и порядок расстановки участников и разметить место проведения церемонии с помощью специальной разметки (краска, ленты, колышки, шнуры и т. п.).

Необходима также и другая подготовительная работа: подбор организаторов и руководителей парада, выбор марша и организация его исполнения, разработка дикторских текстов для радиопередатчика, техническое оборудование места церемонии и др.

Важное место в спортивном церемониале занимает атрибутика. В практике спортивных соревнований в России используются следующие атрибуты:

а) флаг соревнований (Государственный флаг России или флаг области, спортивного общества, учебного заведения);

б) эмблема соревнований, изображенная на флагах, транспарантах, наградных жетонах, памятных значках, программах, памятках, нагрудных номерах участников, сувенирах, посвященных соревнованию и т. п.;

в) оговоренная правилами или положением о соревнованиях форма судей и участников. В любом случае участник должен быть одет в опрятную форму и иметь эмблему своего коллектива. В командных соревнованиях одной организации команды должны иметь одинаковую форму. Форма судей должна заметно отличаться от формы участников;

г) спортивные награды: дипломы, кубки, вымпелы, нагрудные жетоны и другие призы;

е) пьедестал почета для представления, чествования и награждения победителей.

Как правило, в системе спортивных соревнований награждаются участники, занявшие 1, 2 и 3-е места в отдельных видах или в комплексе спортивных упражнений. Пьедесталы почета изготавливаются с расчетом на 3 места.

После подведения итогов соревнования в соответствии со сценарием призеры, одетые в установленную форму, в колонне по одному или в строю своих команд (в случае награждения всей команды), во главе с судьей подходят к пьедесталу и выстраиваются возле него, напротив предназначенных мест. После объявления диктором результатов, победители поочередно поднимаются на пьедестал и получают призы.

Вручение призов сопровождается торжественной музыкой.

На крупных соревнованиях для участников изготавливают памятные значки (жетоны). Им также могут быть оставлены в качестве сувениров наградные номера, если на них помещены эмблема и название соревнований.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная подготовка включает в себя пять взаимосвязанных компонентов: техническая, физическая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка.

Подробно остановимся на технической и физической подготовке, так как именно с них начинается многолетний путь к спортивному совершенствованию. И если в работе со спортсменами-любителями, для которых спортивные состязания это возможность отдохнуть, пообщаться, получить удовольствие, не так часто затрагиваются тактические, теоретические и психологические аспекты, то без организации технической и физической подготовки практически невозможно обойтись организатору спортивно-массовых мероприятий.

Целенаправленная работа по совершенствованию техники и физических способностей поможет участникам соревнований по месту жительства не только достичь большего результата, но и является профилактикой возможного травматизма, вероятность которого имеется при любых спортивных состязаниях.

Техническая подготовка

Под спортивной техникой следует понимать совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта.

В структуре технической подготовленности очень важно выделять базовые и дополнительные движения.

Базовые движения составляют основу технического оснащения данного вида спорта.

Дополнительные движения – это второстепенные движения, которые присущи отдельным спортсменам и связаны с индивидуальными особенностями.

На начальных этапах подготовки и в соревнованиях спортсменов относительно невысокой квалификации результат определяется в основном совершенством базовых движений.

По степени освоения движений техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

1) наличием двигательных представлений и попыток выполнения двигательного действия;

2) возникновением двигательного умения. Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движения, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов;

3) образованием двигательного навыка. Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Процесс обучения и технического совершенствования может быть подразделен на относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные этапы.

Первый этап – начальное разучивание. В его процессе создается общее представление о двигательном действии и формируется установка на овладение им, изучается главный механизм движения, формируется ритмическая структура, предупреждаются и устраняются грубые ошибки.

Второй этап – углубленное разучивание. Детализируется понимание закономерностей двигательного действия, совершенствуется его координационная структура по элементам движения, динамическим и кинематическим характеристикам, совершенствуется ритмическая структура, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям занимающихся.

Третий этап – закрепление и дальнейшее совершенствование. Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность действий применительно к индивидуальным особенностям спортсмена, различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств.

На первом этапе широко применяются рассказ и показ технического действия. Информация должна предоставляться в наиболее общем виде и четко характеризовать главный механизм движения. Внимание концентрируется на основных частях двигательного действия и способах их выполнения. Детали спортивной техники, ее зависимость от индивидуальных и других особенностей не рассматриваются, так как они могут затруднить решение поставленных задач.

На данном этапе многие двигательные действия разбиваются на части. После освоения каждой части они объединяются в одно двигательное действие. Более быстрому освоению техники способствуют подводящие упражнения – упражнения, схожие по своей структуре с соревновательным движением.

ем. Обучение технике на данном этапе должно происходить в облегченных условиях. Так, например, нужно использовать вместо соревновательных отягощений, облегченные снаряды (гиревой спорт, метания и т.п.). Обучение лыжным ходам можно проводить на легком уклоне. В армрестлинге проводить обучение с расслабленной рукой соперника и т.д. Большую помощь может оказать тренер, если у него есть возможность задать правильно направление, амплитуду движения, проконтролировать положения звеньев тела.

На этом этапе не рекомендуется использовать соревновательные нагрузки и участвовать в соревнованиях. Как показывает практика, спортсмены, имеющие начальное представление о технике, в условиях соревнований не в состоянии выполнять движение технически верно. Это приводит к тому, что начинающий спортсмен не может в должной мере проявить свои физические качества, повышается вероятность получения травмы и увеличивается время освоения двигательного действия до уровня навыка.

На начальном обучении двигательному действию тренировочные занятия планируются как можно чаще. Возможно ежедневное разучивание. Количество повторений на одном тренировочном занятии не должно быть слишком большим, так как образование новых навыков связано с быстрым утнетением функциональных возможностей нервной системы. Поэтому, выполнение подводящих упражнений или движения в целом должно заканчиваться до того, как наблюдаются нарушения в координации движений, вызванные утомлением.

Первый этап заканчивается возникновением двигательного умения.

На втором этапе спортсмен способен выполнять двигательное действие правильно при самоконтроле за его выполнением. Поэтому, каждое выполнение движения должно быть осмысленным, нельзя допускать отвлечения от выполняемой работы, следить, чтобы не появлялись ошибки.

На данном этапе могут вноситься некоторые изменения в первоначальное представление о технике, вызванные индивидуальными особенностями спортсмена.

Выполнение двигательных действий должно соответствовать не только пространственным, но и временным характеристикам соревновательного движения.

На данном этапе следует широко применять выполнение двигательных действий в облегченных условиях и с помощью тренера. Тренер может контролировать правильную траекторию движения и скорость выполнения движения. Например, оказывать воздействие на руку спортсмена в армрестлинге, подавать звуковые сигналы в гиревом спорте, легкой атлетике, лыжных гонках.

На данном этапе рекомендуется участие в первых соревнованиях. При этом не должна ставиться задача показать высокий результат или победить. Спортсмена нужно ориентировать на то, чтобы он во время выполнения соревновательного упражнения соблюдал уже изученную им технику.

Второй этап заканчивается образованием двигательного навыка.

На третьем этапе спортсмен уже выполняет двигательное действие автоматически, но нужно формировать устойчивость навыка. На этом этапе

техническое совершенствование теснейшим образом увязывается с процессом развития двигательных качеств. Особое внимание следует уделять техническому совершенствованию при различных функциональных состояниях организма, в том числе в состоянии утомления.

На данном этапе предполагается участие в соревнованиях различного уровня. Наблюдается индивидуализация техники. Этот этап длится весь период, пока спортсмен участвует в соревновательной деятельности.

Физическая подготовка

Развитие силовых способностей. В числе важнейших качеств, определяющих возможность и результативность двигательной деятельности, издавна выделяют то, которое первоначально получила название «сила». Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания. Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила». Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

Собственно силовые способности. Они проявляются в следующих случаях: 1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными и предельными отягощениями (например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса); 2) при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышц). В соответствии с этим различают медленную и статическую силы.

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата.

Скоростно-силовые способности. Характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляющимися с необходимой, часто с максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). Скоростная сила определяется способностью нервно-мышечной системы к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких показателей силы в максимально короткое время. Скоростную силу следует дифференцировать в зависимости от величины проявлений силы в двигательных действиях, предъявляющих различные требования к

скоростно-силовым возможностям спортсмена. При этом, чем значительнее ~~высшее~~ отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента.

К скоростно-силовым способностям относят: быструю силу и взрывную силу. Быстрая сила характеризуется непределым напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.).

К специфическим видам силовых способностей относят силовую выносливость и силовую ловкость.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20–50 % от максимально силовых возможностей человека, сказывается динамическая выносливость.

Основным средством развития силы являются упражнения с отягощениями (сопротивлениями). Можно выделить следующие виды отягощений: свободные отягощения (штанги, гири, гантели, ядра и т.п.), тренажеры, вес собственного тела, сопротивление партнера, эспандеры (амортизаторы).

Нужно отметить, что при выборе отягощений (сопротивлений) нужно учитывать особенности спортивной деятельности. Если спортсмен готовится к выступлению в гиревом спорте, то наилучшим отягощением для него будут гири. Если идет подготовка к соревнованиям по армрестлингу, то не обойтись без сопротивления партнера. Если нужно готовиться к соревнованиям по подтягиванию или отжиманию, то нет ничего лучше веса собственного тела.

Для развития силы используется множество различных методов, которые отличаются друг от друга весом отягощения, количеством повторений в каждом подходе упражнения, продолжительностью отдыха между подходами, скоростью выполнения преодолевающей и уступающей фазы движения и другими параметрами.

В зависимости от требований спортивных состязаний спортсмену необходимо развивать ту или иную разновидность силовых способностей.

Если нужно развивать силовые способности, то наиболее популярными являются методы повторных и максимальных усилий.

Метод повторных усилий характеризуется тем, что используется отягощение 50–80 % от максимально возможного. Количество повторений в подходе от 5 до 15. При этом чем больше повторений, тем больше развивается силовая выносливость, а чем повторений меньше, тем больше развивается максимальная сила. Кроме того метод повторных усилий способствует росту мышечной массы занимающихся. Продолжительность отдыха между подходами, выполняемыми методом повторных усилий, колеблется от 1 до 3 мин (чем больше вес и меньше возможных повторений, тем больше пауза отдыха).

Метод максимальных усилий характеризуется тем, что используется отягощение 80–100 % от максимально возможного. Количество повторений в подходе от 1–3. Метод максимальных усилий не способствует росту мышечной массы занимающихся. Продолжительность отдыха между подходами, выполняемыми методом максимальных усилий, колеблется от 2 до 5 минут. Следует учитывать, что метод максимальных усилий очень быстро истощает нервную систему занимающихся. Поэтому его могут использовать только хорошо подготовленные спортсмены и то не чаще 1 раза в неделю. В школьном и в пожилом возрасте этот метод применять не рекомендуется.

В некоторых видах спортивной деятельности сила проявляется при удержании отягощения без изменения длины мышц. Данный режим работы называется изометрическим (статическим). Для подготовки к такой деятельности целесообразно использовать метод статических усилий, который характеризуется тем, что в процессе выполнения упражнения спортсмен удерживает отягощение неподвижно определенное время. Для развития собственно-силовых способностей, проявляемых в изометрическом режиме, используют отягощение, которое спортсмен может удерживать от 6 до 15 секунд. Нужно отметить, что статическая сила растет значительно быстрее, чем динамическая сила. Очень важно, чтобы упражнение, выполняемое в статическом режиме, было как можно больше похоже на соревновательное, так как статическая сила проявляется лишь в тех суставных углах, в которых осуществлялась тренировка. Доля упражнений статического характера не должна превышать 30 % объема всей силовой работы. Кроме того метод статических усилий нужно с осторожностью применять у школьников и пожилых людей.

Во время силовой тренировки необходимо следить за дыханием. Во время динамических силовых упражнений делать выдох на усилия. Во время статических усилий следует избегать задержек дыхания.

Если перед Вами стоит цель развития собственно-силовых способностей, то оптимальным являются трехразовые тренировки в неделю через день. Дело в том, что для восстановления после силовой работы требуется время около 48 часов. Время восстановления для разных мышц неодинаково, зависит также от величины нагрузки, от полноценности отдыха (питание, сон, отсутствие стрессов), от индивидуальных особенностей. Наиболее простой способ определить, достаточное ли время отдыха для восстановления,

нужно сравнить результат, показанный в силовых упражнениях на тренировке, с результатами прошлой тренировки. Если намечается хоть незначительный прогресс, значит, восстановление произошло полностью и вызвало так называемую фазу суперкомпенсации. Если атлет не может справиться с нагрузками, которые преодолевал на прошлой тренировке, значит, он не успел восстановиться. Следовательно, нужно уменьшить нагрузку или увеличить продолжительность отдыха между силовыми тренировками.

Если нужно развивать скоростно-силовые способности наиболее популярными являются метод динамических усилий и ударный метод.

Метод динамических усилий характеризуется тем, что используется не предельное отягощение, но преодолевающая фаза выполняется в максимально быстром темпе. При использовании данного метода величина отягощения может быть как больше, так и меньше соревновательного. Если используется отягощение, больше соревновательного, то в большей степени развивается силовой компонент скоростно-силовых способностей. Если используется отягощение меньше соревновательного, то развивается скоростной компонент. Примером метода динамических усилий может служить выполнение борцами максимально быстрых бросков манекенов различного веса.

Ударный метод характеризуется тем, что перед максимально быстрым сокращением мышц, происходит их растягивание, вызванное внешними силами. В качестве внешних сил могут быть вес движущегося тела спортсмена или вес движущегося снаряда. Примером ударного метода служит выполнение многократных выпрыгиваний вперед из приседа, когда после приземления в полуприсед или присед спортсмен максимально быстро переходит к отталкиванию («лягушка»). Именно ударный метод наблюдается во всех прыжковых упражнениях, так широко применяемых в легкой атлетике для развития скоростно-силовых способностей. Примером ударного метода также является: отжимание от пола с хлопками, прыгивание с возвышения с последующим отталкиванием, различные метания набивного мяча или ядра, выполняемые сразу после замаха. Нужно отметить, что в данном методе самым важным моментом является минимальная по продолжительности пауза между предварительным растягиванием и последующим сокращением мышц.

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявляются в латентном времени простых и сложных двигательных реакций, скорости выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частоте движений.

Различают несколько элементарных форм быстроты:

- 1) быстроту простой и сложной двигательных реакций;
- 2) быстроту одиночного движения;

3) быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела в пространстве или с переключением с одного действия на другое;

4) частоту ненагруженных движений.

Выделяемые формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и слабо связаны с уровнем общей физической подготовленности.

Необходимо учитывать, что скоростные способности во всех элементарных формах их проявления, в основном, определяются двумя факторами: оперативностью деятельности нейромоторного механизма и способностью к быстрой мобилизации состава двигательного действия. Первый фактор во многом обусловлен генетически и совершенствуется в очень незначительной степени. Так, время простой реакции у лиц, не занимающихся спортом, обычно колеблется в пределах 0,2–0,3 с, у квалифицированных спортсменов – 0,1–0,2 с. Таким образом, в процессе тренировки время реакции обычно не может быть увеличено более чем на 0,1 с. Второй фактор поддается тренировке и представляет основной резерв в развитии элементарных форм быстроты. Поэтому быстрота конкретного двигательного действия обеспечивается главным образом за счет приспособления моторного аппарата к заданным условиям решения двигательной задачи и овладения рациональной двигательной координацией.

Вместе с тем, в быту, в спорте и профессиональной деятельности, связанной с выполнением физических нагрузок, людям приходится иметь дело с комплексными формами проявления скоростных способностей. Это, прежде всего, передвижение человека с максимальной скоростью, различные прыжковые упражнения, связанные с перемещением собственного тела, единоборства и спортивные игры. Для эффективного проявления комплексных форм скоростных способностей, кроме высоких характеристик нервных процессов, необходим достаточный уровень скоростно-силовой подготовленности двигательного аппарата, мощности анаэробных систем энергетического обеспечения, а также совершенство двигательных навыков выполняемых упражнений и действий.

Комплексные формы проявления скоростных способностей в сложных двигательных актах, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности в различных видах спорта, обеспечиваются элементарными формами проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами и техническими навыками.

При развитии скоростных способностей наиболее эффективны игровой и повторный методы. Игровой метод подразумевает использование подвижных игр, эстафет, включение в тренировочный процесс соревновательного компонента, который побуждает выполнить заданное действие как можно быстрее.

Повторный метод, направленный на развитие скоростных способностей выглядит следующим образом. Спортсмен выполняет задание в максимально быстром темпе. После этого следует отдых до полного восстановления. После чего выполняется второе повторение задания и т.д. Как только скорость выполнения задания начинает снижаться, следует прекратить раз-

вите скоростных способностей. Количество повторений упражнения при развитии скоростных способностей невелико и определяется способностью спортсмена выполнять задание в максимальном темпе.

Развитие выносливости. *Выносливость* – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Различают *общую* и *специальную* выносливость. *Общая выносливость* – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.). Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью.

При развитии общей выносливости используют непрерывный метод выполнения упражнения. Различают непрерывный равномерный метод и непрерывный переменный метод. Примером непрерывного равномерного метода может быть кроссовый бег с неменяющейся интенсивностью. Для начинающих спортсменов рекомендуется выполнять упражнение с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений (ЧСС) в диапазоне 140–150 ударов в минуту. Продолжительность выполнения упражнения 30–40 минут. Непрерывный переменный метод представляет собой бег в переменном темпе. При этом во время ускорений ЧСС может подниматься до 170 ударов в минуту. Продолжительность выполнения упражнения данным методом 20–30 минут.

Развивать общую выносливость можно ежедневно. Для сглаживания негативного воздействия однообразных нагрузок на суставно-связочный ап-

парат, средства развития общей выносливости целесообразно чередовать. Можно использовать бег, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, плавание и даже современные занятия аэробикой. Общая выносливость характеризуется уровнем развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поэтому спортсмены, показывающие высокие результаты в длительном беге, достигают таких же результатов в лыжных гонках, велосипедных пробегах и т.п.

Общая выносливость необходима спортсменам, соревнующимся в таких дисциплинах, как бег на длинные дистанции, лыжные гонки. Но это не значит, что она не нужна тем, кто выступает в силовых и скоростно-силовых видах. Дело в том, что уровень общей выносливости обеспечивает более быстрое восстановление спортсмена между тренировками, что позволяет ему более быстро прогрессировать. Для таких спортсменов заниматься развитием общей выносливости рекомендуется 2–3 раза в неделю.

Специальная выносливость развивается повторным и интервальным методами. Повторный метод подразумевает собой выполнение соревновательного движения (например, толка гири) до значительного утомления. Основной тренировочный эффект в данном методе оказывает увеличение времени выполнения упражнения в одном подходе. Пауза отдыха между подходами длится до восстановления.

Интервальный метод подразумевает выполнение заданного объема упражнения (например, выполнение толка гири в течение трех минут с количеством подъемов 10 раз в минуту), после чего следует заранее заданный отдых, продолжительность которого не позволяет организму восстановиться. В итоге во втором и последующих подходах спортсмен выполняет упражнения на фазе недовосстановления. Основной тренировочный эффект в данном методе оказывает уменьшение времени отдыха между подходами.

Рекомендации, которым следует прислушаться при организации тренировочного процесса

При организации тренировочного процесса с лицами, желающими принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях, необходимо соблюдать традиционные для спортивной подготовки принципы. Среди них можно выделить принцип индивидуализации, который предполагает учет индивидуальных особенностей. Опираясь на этот принцип, нужно постараться определить предрасположенность начинающего спортсмена к тому или иному виду соревновательной деятельности, необходимо учесть половые, возрастные и психологические особенности и с учетом этих особенностей строить тренировочный процесс.

Соблюдение принципов доступности и последовательности предполагает изучение материала в направлении от простого к сложному. Если начинающий спортсмен не имел опыта выступления в соревнованиях по какому-либо виду спорта, не следует строить его тренировочный процесс также, как для имеющего опыт спортсмена, пусть даже они имеют схожий уровень физической подготовленности, возраст, состояние здоровья. Важно выдержать

все этапы обучения двигательному навыку, при этом широко использовать подводящие и подготовительные упражнения.

Принцип системности предполагает объединение всех тренировочных занятий одной общей целью и предусматривает решение задач тренировки в ходе серии занятий. Для соблюдения принципа системности необходимо осуществить тщательное планирование тренировочной деятельности.

Обязательно нужно учитывать принцип постепенности, который предусматривает плавное увеличение нагрузки, ее объема и интенсивности от занятия к занятию.

Рекомендации по организации тренировочного процесса в рамках недельного микроцикла:

- количество тренировочных занятий в неделю должно быть от 3 до 5 в зависимости от целей подготовки;
- обучение техническим элементам можно проводить ежедневно;
- занятия, направленные на развитие силовых и скоростно-силовых способностей, целесообразно проводить через день;
- большие объемы работы на выносливость следует планировать на окончание недели (перед днями отдыха);
- основной объем скоростной работы целесообразно выполнять в начале недели (после дней отдыха).

Рекомендации по организации тренировочного процесса в ходе одного тренировочного занятия:

- продолжительность тренировочного занятия не должна превышать 90 минут;
- каждое тренировочное занятие должно состоять из трех частей. Подготовительную часть, продолжительностью 10–15 мин, направить на подготовку организма к предстоящей работе. В нее включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание, ходьба, медленный бег. Надо отметить, что с возрастом продолжительность подготовительной части увеличивается. Правильно организованная подготовительная часть (разминка) – это лучший способ предотвращения травматизма в процессе тренировочной деятельности. Основную часть, продолжительностью 60–80 мин, направить на решение основных задач тренировки. Заключительная часть, продолжительностью 5–10 мин, призвана ускорить процессы восстановления. В нее включают упражнения на восстановление дыхания, на расслабление, на растягивание;
- упражнения на ловкость и координацию движений и отработку техники применять, когда спортсмен полон энергии, т.е. в начале основной части. В этом случае имеет место равновесие процессов возбуждения и торможения, а также более высокая точность движений, создаются благоприятные условия для развития ловкости, координации и овладения тонкостями технических приемов.

Задачи развития физических качеств в процессе тренировки решаются в следующей последовательности: 1) скоростные способности; 2) скоростно-

силовые способности; 3) собственно-силовые способности; 4) силовая выносливость и другие виды специальной выносливости; 5) общая выносливость;

– упражнения на развитие гибкости используются как в подготовительной, так и в заключительной части занятия. Можно использовать упражнения на развитие гибкости в паузах отдыха между силовыми и скоростно-силовыми упражнениями;

– во время основной части занятия перед выполнением силовых и скоростно-силовых упражнений необходимо выполнять специальную разминку. Например, выполнение упражнения с весом отягощения – 50 % от рабочего или бег с плавным ускорением.

КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Контроль за физическим состоянием

Физическое (функциональное) состояние – комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе.

Пульс покоя измеряется в положении сидя при прощупывании височной, сонной, лучевой артерий или по сердечному толчку по 15-секундным отрезкам 2–3 раза подряд, чтобы получить достоверные цифры. Затем делается перерасчет на 1 мин (число ударов в минуту). ЧСС в покое в среднем у мужчин (55–70) уд./мин, у женщин – (60–75) уд./мин. При частоте свыше этих цифр пульс считается учащенным (тахикардия), при меньшей частоте – брадикардия.

Определение допустимой величины пульса при физических нагрузках. Существует упрощенная формула определения максимально допустимого пульса: ЧСС (макс), уд./мин = 220 – возраст. Например, если Вам 45 лет, то Ваш максимально допустимый пульс равен $220 - 45 = 175$ уд./мин. Субмаксимальный пульс рассчитывается как 75 процентов от максимального. Максимальный оздоровительный эффект можно получить при нагрузке, соответствующей субмаксимальному пульсу, причем нагрузка не должна давать пульс, превышающий максимально допустимый уровень (табл. 1).

Таблица 1

Визуальная оценка признаков утомления по внешним признакам

Признаки	Небольшое утомление	Значительное утомление	Переутомление
1	2	3	4
Окраска кожи	небольшое покраснение	значительное покраснение	резкое покраснение или побледнение
Потливость	небольшая	большая	особо резкая

1	2	3	4
Дыхание	учащенное (до 22–26 в мин)	учащенное (38–46 в мин)	резкое (более 50–60 в мин)
Движение	бодрая походка	неуверенный шаг, легкое покачивание	резкие покачивания
Общий вид	обычный	усталое выражение лица	изможденное выражение лица
Мимика	спокойная	напряженная	искаженная
Внимание	хорошее	геточность в выполнении команд	замедленное
Пульс, ударов/мин	110–150	160–180	180–200 и более

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим

Первая доврачебная неотложная помощь представляет собой комплекс простейших мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых до прибытия медицинских работников.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах.
Ушиб – закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры.

При нарушении целостности кожи накладывают стерильную повязку. В случаях отслоения кожи, при множественных ушибах, в т.ч. суставов, внутренних органов проводят транспортную иммобилизацию и доставляют пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. Уменьшению боли при небольших ушибах мягких тканей способствует местное применение холода: на поврежденное место направляют струю холодной воды, прикладывают к нему пузырь или грелку со льдом или делают холодные примочки. Рекомендуется сразу после травмы наложить давящую повязку на место ушиба и создать покой.

Растяжения и разрывы связок, сухожилий, мышц относятся к часто встречающимся повреждениям опорно-двигательного аппарата. Характерным признаком разрыва или растяжения является нарушение двигательной функции сустава, который укрепляется соответствующей связкой, или мышцы, если повреждается она сама, либо ее сухожилие.

При растяжении, разрыве связок поврежденному суставу, прежде всего, необходимо обеспечить покой, наложить тугую повязку (рис. 1) и для уменьшения боли прикладывать холодный компресс на протяжении 12–24 часов, затем перейти на тепло и согревающие компрессы.

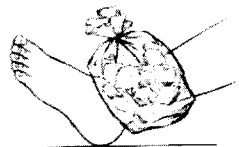


Рис. 1. Полиэтиленовый пакет со льдом

Вывих – стойкое смещение суставных концов костей, которое вызывает нарушение функции сустава. В большинстве случаев вывих является тяжелой травмой. Основные признаки вывиха – резкая боль, изменение формы сустава, невозможность движений или их ограничение.

Оказывая первую помощь пострадавшему на месте происшествия, нельзя пытаться вправлять вывих, т.к. это часто вызывает дополнительную травму. Необходимо обеспечить покой поврежденному суставу путем его обездвиживания. Приложить к нему холод (пузырь со льдом или холодной водой) (рис. 2). Нельзя применять согревающие компрессы. Вправить вывих должен врач в первые часы после травмы.

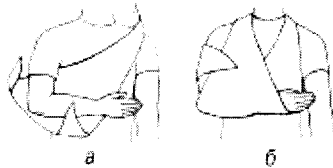


Рис. 2. Имобилизация верхней конечности при вывихе плечевого сустава

Переломы – повреждения костей, которые сопровождаются нарушением ее целости.

При оказании первой помощи ни в коем случае не следует пытаться сопоставить отломки кости и устранить изменение формы конечности (искривление) при закрытом переломе или вправить выпшедшую наружу кость при открытом переломе. Пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в лечебное учреждение, предварительно обеспечить надежную транспортную иммобилизацию, а при открытом переломе наложить на рану стерильную повязку. В случае сильного кровотечения необходимо принять меры к его остановке, например, с помощью кровоостанавливающего жгута.

Первая помощь при ранении. Раны, кровотечения. Раны – это повреждения тканей, вызванные механическим воздействием, сопровождающиеся нарушением целости кожи или слизистых оболочек. При небольших поверхностных ранах кровотечение обычно капиллярное, останавливающееся самостоятельно или после наложения давящей повязки. При повреждении крупных сосудов кровотечение интенсивное и может угрожать жизни пострадавшего. Кровотечение – это истечение крови из кровеносных сосудов при нарушении целости их стенки. Кровотечение называют наружным, если кровь поступает во внешнюю среду, и внутренним, если она поступает во внутренние полости организма или полые органы.

Первая помощь при наружном кровотечении зависит от его характера. Так, при небольшом капиллярном или венозном кровотечении из раны на руке или ноге достаточно наложить стерильную повязку и потуже ее прибинтовать (давящая повязка), хорошо притянуть ватно-марлевый тампон к ране с помощью лейкопластыря. Повязка должна состоять из нескольких

слоев ваты и марли. Нужно следить за тем, чтобы не перетянуть конечность слишком сильно (до посинения кожи ниже повязки).

При сильном артериальном или смешанном кровотечении этого недостаточно. В подобных случаях могут быть использованы другие способы: пальцевое прижатие артерии, наложение кровоостанавливающего жгута или форсированное сгибание конечности. Самым доступным из них является прижатие артерии выше раны, из которой истекает кровь. Для этого необходимо знать точки, в которых артерии могут быть прижаты к кости. Как правило, в них удается прощупать пульсацию артерий. Прижатие артерии пальцем или кулаком обеспечивает почти мгновенную остановку кровотечения. Однако даже очень хорошо физически развитый человек не может достаточно долго продолжать прижатие. В связи с этим сразу же после прижатия артерии нужно предпринять попытку остановки кровотечения другим способом. Чаще для этой цели используется кровоостанавливающий жгут.

Жгут следует накладывать при сильном артериальном кровотечении выше места ранения на верхнюю треть плеча, на все отделы бедра. Жгут может накладываться на конечность не более чем на 1,5–2 часа, а в холодное время года – 0,5–1 час. Периодически через 30–60 мин жгут следует ослабить, распуścić на несколько минут.

Сердечно-легочная реанимация. *Задачи:* обеспечение проходимости дыхательных путей; проведение искусственного дыхания; восстановление кровообращения.

Искусственная вентиляция легких. Больного уложить на твердую поверхность, положив на спину под лопатки валик из одежды, голову максимально закинуть назад. Открыть рот и осмотреть ротовую полость. При судорожном сжатии жевательных мышц для его открытия применить нож, отвертку, ложку и т.д. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс намотанным на указательный палец носовым платком. Если язык запал, его необходимо вывернуть пальцем. Встать с правой стороны.левой рукой, придерживая голову пострадавшего в запрокинутом положении, одновременно прикрывать пальцами носовые ходы.

Правой рукой следует выдвинуть вперед и вверх нижнюю челюсть. Большим и средним пальцами придерживать челюсть за скуловые дуги; указательным пальцем приоткрывать ротовую полость; кончиками безымянного пальца и мизинца (4 и 5 пальцы) контролировать удары пульса на сонной артерии. Сделать глубокий вдох, обхватив губами рот пострадавшего, произвести вдувание. Рот предварительно с гигиенической целью накрыть любой чистой материей. В момент вдувания глазами контролировать подъем грудной клетки. Частота дыхательных циклов 12–15 в одну минуту, т.е. одно вдувание проводить за 5 секунд.

Непрямой массаж сердца. Непрямой массаж сердца основан на том, что при нажатии на грудь спереди назад сердце, расположенное между грудной и позвоночником, сдавливается настолько, что кровь из его полостей поступает в сосуды. После прекращения надавливания сердце расправляется и в полости его поступает венозная кровь. При остановке сердца массаж надо начинать как можно скорее.

Производящий массаж должен стоять достаточно высоко (иногда на стуле, табурете, подставке, если больной лежит на высокой кровати или на операционном столе), как бы нависая своим телом над пострадавшим и оказывая давление на грудину не только усилием рук, но и весом своего тела. Сила нажатия должна быть достаточной, для того чтобы сместить грудину по направлению к позвоночнику на 4–6 см. Темп массажа должен быть таким, чтобы обеспечить не менее 60 сжатий сердца в 1 мин.

При проведении реанимации двумя лицами массирующий сдавливает грудную клетку 5 раз с частотой примерно 1 раз в 1 секунду, после чего второй, оказывающий помощь, делает один энергичный и быстрый выдох изо рта в рот или в нос пострадавшего. В 1 мин осуществляется 12 таких циклов. Если реанимацию проводит один человек, то указанный режим реанимационных мероприятий становится невыполнимым; реаниматор вынужден проводить непрямой массаж сердца в более частом ритме – примерно 15 сжатий сердца за 12 секунд, затем за 3 секунды осуществляется 2 энергичных вдувания воздуха в легкие; в 1 мин выполняется 4 таких цикла, а в итоге – 60 сжатий сердца и 8 вдохов. Непрямой массаж сердца может быть эффективным только при правильном сочетании с искусственной вентиляцией легких. Время проведения сердечно-легочной реанимации должно производиться не менее 30–40 мин или до прибытия медицинских работников.

Рекомендуемая литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – Учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. «Физ. культура». – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – Учебник для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002. – 850 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 583 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Глава 2. АРМСПОРТ

ИСТОРИЯ

Первый официальный турнир по борьбе на руках состоялся в 1952 г. в Петалуме (штат Калифорния, США) по инициативе журналиста Билла Соберанеса. В нем приняли участие водители грузовиков. В конце 50-х гг. стали создаваться спортивные федерации, а в сентябре 1962 г. был проведен первый чемпионат мира среди мужчин по «ристрестлингу», что дословно означает «борьба запястьями». С 1964 г. начали проводиться чемпионаты мира и среди женщин.

В настоящее время ведущей международной организацией, культивирующей борьбу на руках, является WAF (World Armwrestling Federation) – Всемирная федерация армрестлинга. Основана в 1967 г. под наименованием WAWF Бобом О'Лири – основателя и председателя Американской ассоциации армрестлинга (ААА). До 1978 г. в чемпионатах мира принимали участие только американские спортсмены. Первый официальный чемпионат мира WAWF с участием международных спортсменов был проведен в 1979 г. в Эдмонтоне (Канада). В этих соревнованиях приняли участие 4 страны: США, Канада, Индия и Бразилия. Ранее чемпионаты мира по версии WAF проводились ежегодно попеременно – сидя либо стоя. С 1994 г. соревнования проходят только в положении стоя.

Первый турнир в нашей стране состоялся 8 августа 1989 г. в Москве при участии спортсменов СССР, США и Канады. 22-23 декабря 1990 г. в Днепропетровске состоялся первый чемпионат СССР (борьба стоя). В 1990 г. параллельно с Всесоюзной федерацией армрестлинга была создана Советская ассоциация армрестлинга (САА). В 1991 г. сборная команда СССР (по версии САА) дебютировала в чемпионатах Европы и Мира.

В 1996 г. на конференции WAF было принято решение о переименовании «армрестлинга» в «армспорт».

ХАРАКТЕРИСТИКА АРМСПОРТА

Борьба на руках является не только популярной молодецкой забавой, но и видом спорта с конкретными правилами, техникой, тактикой и методикой подготовки. Чтобы победить в поединке недостаточно иметь преимущество в максимальной силе. Необходимы сообразительность, ловкость, гибкость, выносливость, мгновенная реакция.

Соревнования проводятся в борьбе сначала левой, затем правой рукой. Подведение итогов соревнований возможно в раздельном зачете на каждую руку (так принято на международных соревнованиях, таких как чемпионаты Европы и мира), либо по системе двоеборья, согласно которой итоговые места участников в каждой весовой категории определяются по сумме очков, полученных в борьбе левой и правой рукой.

При такой системе проведения победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков. Система зачета: 1 место в борьбе отдельной рукой – 25 очков; 2 место – 17 очков; 3 место – 9 очков; 4 место – 5 очков; 5 место – 3 очка; 6 место – 2 очка. По этой же системе проводят подсчет командных очков. В случае если две или более команды получают одинаковые очки при подведении командных итогов, более высокое место занимает команда, имеющая большее число высоких мест, занятых участниками соревнований в личном зачете.

Захват рук должен располагаться над центром стола. Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, тыльная сторона кисти и предплечья составят прямую линию. Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола.

Поединок начинается по команде рефери «Redy! Go!» и заканчивается по команде «Stop!». Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении кистью или пальцами условной горизонтали между верхними краями валиков.

Соревнования проводятся за армстолом, предусматривающим борьбу стоя. Инвалиды опорно-двигательного аппарата борются сидя. Во время проведения соревнований армстол должен быть надежно закреплен. При проведении соревнований столы располагаются так, чтобы участники находились боком к зрителям.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ РУКАМИ

Стартовая позиция

Положение ног. Оно должно быть таким, чтобы обеспечивать устойчивое неподвижное положение и одновременно с этим устойчивое положение при атаке. При борьбе правой рукой правая нога располагается впереди (под столом), а левая отставлена назад – в сторону. Проекция подлокотника находится между стоп (рис. 3). Распространенной является также постановка обеих ног под столом.

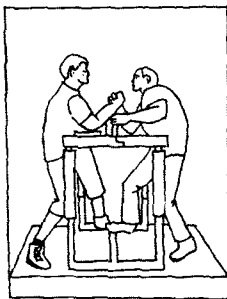


Рис. 3. Стартовая позиция

Ноги в стартовой позиции должны быть слегка согнуты в коленях, это позволит более быстро перейти к любому атакующему движению.

Туловище необходимо вплотную прижать животом к столу (см. рис. 3). В этом случае расстояние от туловища до плеча уменьшается, что позволяет более эффективно включить в работу мышцы груди и спины, участвующие в приведении плеча к туловищу (большая и малая грудные, широчайшая, большая и малая и круглая).

Туловище следует немного наклонить вперед. В этом случае расстояние от туловища до захвата сокращается, эффективность последующих действий будет выше.

Особое внимание нужно уделять положению рук. Локоть при борьбе правой рукой более целесообразно ставить в правый верхний угол. Такое расположение локтя обеспечит значительную свободу движений при атаке. При этом локоть не должен служить опорой туловищу. Он должен лишь слегка касаться подлокотника. Это нужно для того, чтобы эффективнее включить в атакующее движение вес тела и мышцы туловища (если локоть сильно прижат к подлокотнику, то во время скольжения локтя в сторону атаки будет происходить значительное трение).

Положении кисти. По правилам нельзя сгибать кисть в стартовой позиции, но можно выполнять отведение кисти в сторону большого пальца. Это отведение обеспечивает более высокое положение кисти относительно кисти соперника, что при некоторых способах атаки является преимуществом. Что касается самого захвата, то можно располагать большой палец сверху, а можно накрывать большой палец указательным, не закрывая фалангу (так называемый захват в «замок»). Второй способ используется большинством рукоборцев.

Положение свободной руки. Целесообразно осуществлять захват штыря за верхнюю часть и держать локоть свободной руки приподнятым. В этом случае, при наклоне туловища в сторону во время атаки, локоть легко опускается ниже поверхности стола (а если локоть в стартовой позиции лежит на поверхности стола, это будет затруднять наклон в сторону).

Основные элементы техники борьбы

Для наиболее эффективной борьбы следует активно включать в работу мышцы туловища, мышцы ног и вес тела (см. рис. 2). Идеальным атакующим движением в армспорте можно считать движение, при котором положение плеча и предплечья относительно туловища остается близким к стартовому положению. В этом случае относительно слабые мышцы рук работают в статическом режиме. В этом режиме они могут достигать больших показателей силы, чем во время динамических усилий. Динамическая же работа выполняется за счет сильных мышц туловища (прямая и косые мышцы – разгибатели туловища, широчайшие и грудные мышцы) (рис. 4).

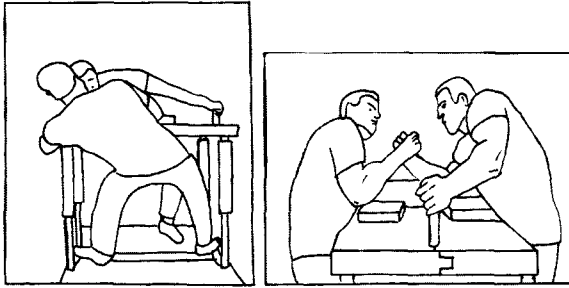


Рис. 4. Боковое движение

Краткая характеристика и последовательность обучения боковому движению. Боковое движение составляет основу техники выполнения трех из четырех наиболее популярных атакующих действий в армспорте. Поэтому обучение технике целесообразно начинать именно с бокового движения. Разучивание техники можно проводить в целом или с помощью подводящих упражнений. Ключевым фактором являются согласованные действия обеими руками, ногами и туловищем.

Условно в работе ног и туловища можно выделить три важнейших элемента. Первый, наиболее значимый элемент – наклон туловища (при борьбе правой рукой наклон влево). Во время этого движения спортсмен наклоняет туловище до положения, пока захват не опустится до поверхности валика. Во время наклона локоть свободной руки опускается ниже поверхности стола, происходит смещение веса тела в сторону атаки. Спортсмен переносит вес тела на сзади стоящую ногу. При этом происходит смещение туловища в сторону атаки – второй ключевой элемент техники бокового движения. Локоть до начала движения располагается в правом верхнем углу подлокотника (при борьбе правой рукой) и перемещается в левый нижний угол подлокотника. Спортсмен совершает третий элемент – подсед, слегка сгибая ноги, подает таз вперед под стол. При этом плечи отклоняются назад. Очень важно при выполнении подседа не опускать таз вниз (при этой ошибке увеличивается расстояние от туловища до плеча), а подавать его вперед, сохраняя неизменным расстояние от туловища до плеча. Важно, чтобы захват опускался не на среднюю линию, а в ближний к атакующему спортсмену угол.

Атака способом «Бок»

При атаке способом «Бок» по команде «Go!» спортсмен максимально сгибает свою кисть, воздействие осуществляется на кисть соперника (рис. 5). При правильном выполнении этого движения предплечье атакующего спортсмена соприкасается с ребром ладони соперника. В этом случае создается выгодное с точки зрения биомеханики расположение предплечья атакующего спортсмена. После достижения данного преимущества спортсмен совершает боковое движение, описанное выше.

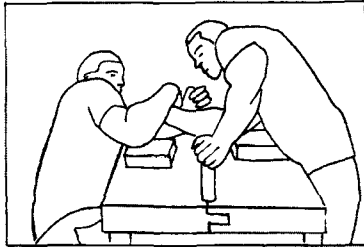


Рис. 5 Атака способом «бок»

Для лучшего освоения атаки способом «бок» данное движение можно изучать с помощью подводящих упражнений:

- 1) сгибание кисти в стартовом положении. При этом предплечье остается в нейтральном положении;
- 2) выполнение бокового движения с согнутой кистью. Во время упражнения кисть максимально согнута. Следить за тем, чтобы давление осуществлялось предплечьем в ребро ладони соперника.

Атака способом «Крюк». Атака способом «Крюк» – атака, при которой воздействие осуществляется предплечьем в предплечье соперника.

При атаке способом «крюк» по команде «Go!» спортсмен максимально сгибает свою кисть и супинирует предплечье. В результате оба соперника соприкасаются предплечьями. После этого спортсмен выполняет либо боковое движение, либо добавляет к этому движению поворот туловища в сторону атаки (рис. 6).

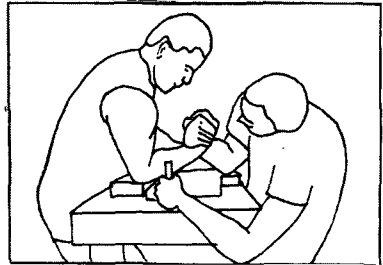


Рис. 6. Атака способом «крюк»

Для лучшего освоения атаки способом «крюк» можно использовать следующие подводящие упражнения:

- 1) сгибание кисти с супинацией предплечья. В данном упражнении направление усилий атакующего спортсмена в свой мизинец и безымянный палец;

- 2) приведение плеча к туловищу. При выполнении этого упражнения для правой руки спортсмен становится в пол-оборота налево и подтягивает локоть к туловищу. Кисть при этом максимально согнута. Предплечье супинировано. Локоть скользит по диагонали из верхнего правого угла подлокотника в нижний левый угол.

Атака способом «Верх»

Атака способом «верх» – атака, при которой воздействие осуществляется в пальцы соперника. По команде «Go!» спортсмен пронирует предплечье и сгибает свою кисть (рис. 7). После этого выполняет «боковое движение» с ярко выраженным «подседом».

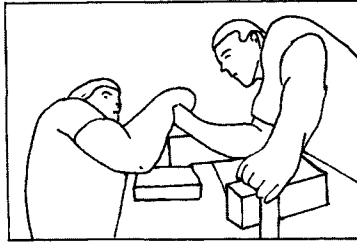


Рис. 7. Атака способом «верх»

Для повышения эффективности освоения этого способа атаки можно начинать обучение не из стартового положения, а из положения, когда оба спортсмена зашли в «крюк».

Атака способом «толчок»

Атака способом «толчок» – атака, при которой основная нагрузка ложится на трехглавую мышцу плеча – трицепс. Этот способ атаки многие так и называют – «в трицепс».

По команде «Go!» спортсмен максимально сгибает кисть и супинирует предплечье. Одновременно с этим поворачивает туловище в стороны атаки. После чего выполняет наклон вперед с одновременным переносом веса тела в сторону атаки. Давление осуществляется предплечьем в предплечье соперника. Локоть скользит из правого верхнего угла подлокотника в левый верхний угол (рис. 8).

Нужно помнить, что обучение технике правильно проводить с расслабленной (или слегка напряженной) рукой соперника. Начинающим рукоборцам во время разучивания целесообразно исключить соревновательные поединки и борьбу со значительным сопротивлением.



Рис. 8. Атака толчком

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМСПОРТУ

Системы проведения соревнований

Соревнования в армспорте проводят по двум системам: с выбыванием после двух поражений; по олимпийской системе – с выбыванием после первого поражения. Объясним суть более распространенной системы с выбыванием после второго поражения.

После первого тура участников в каждой весовой категории делят на две группы: А – основную, где соревнуются не имеющие поражений, Б – утешительную, где соревнуются, имеющие одно поражение (прил. 3, 4, 5). Участник, который был свободен в 1 туре, во 2 туре располагается в верхней части таблицы в группе А. В последующих турах участники, свободные в предыдущем туре, располагаются в верхней части таблицы своей группы. Участник, потерпевший поражение в группе А, выбывает в группу Б. Из победителей формируют последовательно пары следующего тура. Участник, потерпевший поражение в группе Б выбывает из соревнований в борьбе правой или левой рукой. В верхней части группы Б формируют пары следующего тура из спортсменов, выбывающих из группы А. Затем формируют пары из спортсменов группы Б, одержавших победу в предыдущем туре. В группе А соревнования продолжают до выявления двух сильнейших спортсменов. Победитель поединка между ними попадает в финал, побежденный – в полуфинал. В группе Б соревнования продолжают до выявления двух сильнейших спортсменов. Победитель поединка между ними выходит в полуфинал, побежденный занимает 4-е место. Победитель полуфинального поединка выходит в финал. Если в финальном поединке побеждает спортсмен, вышедший из группы А, то он становится победителем в борьбе правой или левой рукой. Если в финальном поединке побеждает спортсмен, вышедший из группы Б, то проводится повторный финальный поединок, суперфинал, по итогам которого определяется победитель в борьбе правой или левой рукой.

Порядок определения победителя в весовой категории

Победитель в весовой категории определяется по наибольшей сумме набранных очков в борьбе как левой, так и правой рукой. Если суммы набранных очков у двух спортсменов равны, то преимущество отдается спортсмену, имеющему более высокое место по сравнению с соперником в борьбе той или иной рукой. Если и в этом случае спортсмены имеют одинаковые показатели, то преимущество отдается спортсмену более легкого стартового веса. Если стартовый вес у обоих спортсменов одинаковый, то проводится дополнительное взвешивание не позднее 15 минут после окончания всех поединков на правой и левой руке.

Участники соревнований

В соревнованиях могут принять участие спортсмены мужского и женского пола, занимающиеся армспортом не менее 6 месяцев, прошедшие мандатную комиссию, взвешивание и жеребьевку. Во время проведения соревнования участник может выступать только в одной весовой категории.

Весовые категории

Участники делятся на следующие весовые категории:

женщины: до 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 80 кг, свыше 80 кг;

мужчины: до 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, 100 кг, 110 кг, свыше 110 кг.

Взвешивание

Взвешивание участников проводится накануне соревнований для всех весовых категорий.

Жеребьевка

Жеребьевка проводится во время взвешивания для всех участников без исключения. Спортсмен обязан вытянуть номера жребия «вслепую» для каждой руки отдельно.

Судейская коллегия

В состав судейской коллегии на крупных соревнованиях входят: главный судья, его заместитель (старший судья), главный секретарь, технические секретари, рефери, боковые судьи, врач, комендант соревнований.

Рефери (судья за столом).

Рефери назначается из числа наиболее подготовленных судей. Он следит за ходом поединка, оценивает действия спортсменов и объявляет победителя поединка. Рефери имеет право касаться рук спортсменов в ходе установления стартового положения, но при этом рефери не должен применять силу. Если в течение 20–30 секунд спортсмены не заняли правильной стартовой позиции, то рефери устанавливает судейский захват.

«Судейский захват» характеризуется тем, что все действия спортсмены выполняют по команде рефери. Любое невыполнение команды рефери наказывается предупреждением. Спортсмены подходят к столу, ставят локоть на подлокотник, раскрывают кисть и располагают ее над центром стола. Берут свободной рукой штырь стола и выравнивают плечи. Ладони спортсменов соприкасаются. Тыльная сторона кисти и предплечье составляют прямую линию. Далее спортсмены закрывают большие пальцы. Потом поочередно закрывают кисти так, чтобы были видны фаланги больших пальцев, очередность захвата остается на усмотрение рефери, но при условии, что в случае повторной установки, например, при разрыве, очередь переходит к сопернику. Когда соперники закроют полностью пальцы, рефери дает команду «Go!».

Любое движение без команды рефери в «судейском захвате» (например, перестановка пальцев, обратное давление, сгибание кисти, супинация или пронация предплечья, отрыв локтя от подлокотника, поворот плеч, преждевременный старт) наказывается предупреждением.

Команды рефери при «судейском захвате»: «Спортсмены к столу», «Поставить локти на подлокотник», «Раскрыть кисть», «Выровнять плечи», «Выровнять кисть», «Закрыть большие пальцы», «Закрыть кисть», «Go!».

Боковой судья является помощником рефери. Он занимает позицию напротив рефери сбоку. Принимает участие в установлении стартового положения спортсменов. Жестами оценивает правильность стартовой постановки руки спортсмена, находящегося слева от него (при борьбе правой рукой). После начала поединка приседает на одно колено или отходит в сторону, таким образом, чтобы не мешать просмотру поединка зрителям в зале.

Правила соревнований

К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде и обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены.

Запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь любые кольца и перстни на пальцах. В случае, если кольцо не может быть снято, рефери устно опрашивает соперника спортсмена с кольцом, удобно ли ему бороться, в случае утвердительного ответа, поединок начинается, а в случае, если соперник против – спортсмену с кольцом будет присуждено поражение.

Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти подстрижены. Может быть использована магнезия или мел. Бейсбольные кепки должны сниматься или поворачиваться козырьком назад. Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается. Участники с недостаточным ростом могут использовать подставки. Во рту не должно быть жевательной резинки, длинные волосы убраны, допускаются повязки.

Время, отведенное для выхода спортсмена на поединок после объявления его фамилии секретарем соревнований, не должно превышать 2-х минут. В противном случае спортсмену зачисляется поражение.

В стартовой позиции спортсмены должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев. Сначала спортсмены ставят локти на подлокотники, а уже потом берут захват.

Захват рук располагается над центром стола. Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, тыльная сторона кисти и предплечья должны составлять прямую линию.

Свободной рукой спортсмен захватывает штырь стола.

Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить в стартовой позиции дальше середины подлокотника.

Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае

возражений соперника, ногу от дальней стойки стола необходимо убрать. Если участник не убирает ногу от дальней стойки или после начала поединка, а ставит ногу на дальнюю стойку, то он получит предупреждение. Отрыв ноги (ног) от пола после начала поединка не является нарушением.

Поединок начинается по команде рефери «Redy! Go!» и заканчивается по команде «Stop!».

Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении кистью или пальцами условной горизонтали между верхними краями валиков.

В случае возникновения паузы в поединке (предупреждение или срыв захвата) участники имеют право на отдых в течение не более 20 секунд.

После неумышленного разрыва захвата руки спортсменов должны увязываться специальным ремнем. Перед началом увязывания, участники должны поставить локти на соответствующие подлокотники, ладонь к ладони, поднять большие пальцы вверх, свободной рукой взяться за штырь. Только судья может регулировать ремень. Участники имеют право ослабить или передвинуть его в более удобное положение. Ремень не может находиться ниже, чем на 2,5–3 см от линии запястья.

Время отдыха спортсменов между поединками не должны быть менее двух минут.

Нарушения правил соревнований:

1. Невыполнение команд рефери.
2. Преждевременный старт.
3. Отрыв локтя от подлокотника.
4. Соскальзывание локтя с подлокотника.
5. Пересечение средней линии стола головой, плечами.
6. Касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук.
7. Уход от борьбы – умышленный разрыв захвата путем раскрытия пальцев и/или вырывания руки из захвата.
8. Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки (опасное положение). К опасному может быть отнесена борьба выпрямленной рукой или положение, в котором плечо атакующего выходит за линию захвата по направлению атаки. Когда участник находится в опасном положении, рефери должен предупредить его без остановки поединка. В случае повторного захождения участником в опасное положение, то поединок останавливается и объявляется предупреждение.
9. Потеря контакта свободной руки со штырем стола.
10. Опускание во время борьбы плеча руки, на которой происходит борьба ниже уровня подлокотника.
11. Сталкивание локтя противника с подлокотника движением, направленным к плечу соперника.

За нарушение правил в п. 1 и п. 2 спортсмену объявляется замечание, в остальных случаях – предупреждение. Два замечания приравниваются к одному предупреждению (фолу).

Спортсмену, получившему два предупреждения, засчитывается поражение.

Примечание. Любое одновременное нарушение правил участниками поединка, считается случайным. Никто из соперников не получает предупреждение.

Если спортсмен нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение. Критическим положением считается отклонение руки спортсмена от вертикали на 45 градусов и больше.

Спортсмен не может быть допущен к поединку, если он находится в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения.

СОВЕТЫ ОРГАНИЗАТОРАМ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

1. Первоочередная задача организатора соревнований по армспорту – обеспечение профилактики травматизма. Поединки неподготовленных участников могут повлечь за собой различные травмы. Поэтому необходимо предварительно обучить участников хотя бы основам правильной техники борьбы.

2. Для подготовки мышечно-связочного аппарата участников к поединкам обязательно нужно выделить не менее 10 минут для разминки. Разминка должна включать общую часть (общеразвивающие упражнения, подтягивания, разгибания рук в упоре лежа и другие упражнения с акцентом на мышцы рук и плечевого пояса) и специальную (отдельные элементы борьбы с партнером за столом с малой и умеренной нагрузкой). Организатор должен контролировать разминку и убедиться в полной готовности спортсменов к поединкам.

3. В процессе поединка рефери должен следить, чтобы участники не использовали положения, которые могут повлечь за собой травму собственной руки. К травмоопасному положению может быть отнесена борьба выпрямленной рукой или положение, в котором плечо атакующего выходит за линию захвата по направлению атаки. В случае использования слабо подготовленным участником травмоопасного положения поединок должен быть немедленно остановлен.

4. Мы рекомендуем проводить соревнования по системе с выбыванием после двух поражений, если в весовой категории более четырех участников или по круговой системе, если соревнуются четыре или три спортсмена. Возможно проведение соревнований в борьбе только на одной руке (левой или правой по договоренности или по жребию).

5. При малом общем количестве участников соревнований (до шести) целесообразно их объединить в одну (абсолютную) весовую категорию. Возможно деление участников на две, три и более категории, предварительно предусмотрев примерно равное количество соревнующихся в каждой из них. Проведение соревнований со смешанным составом участников по полу не допускается.

6. Минимальный состав судейской коллегии для проведения состязаний и турниров местного уровня – секретарь и рефери. Для проведения

соревнований необходим следующий минимальный перечень оборудования и инвентаря: армстол, протокол, ремень для связывания захвата при разрыве, магnezия или мел.

7. Армстол можно изготовить самостоятельно (рис. 9). Его конструкция предусматривается из прочного металла: профиль 20–40×20–40, угольник 25–30–25–30. Стол для проведения соревнований должен иметь следующие размеры: в состязаниях, проводимых сидя: 71 см от пола до стола. В состязаниях, проводимых стоя: 101 см от пола до стола. Другие требования идентичны для столов, в состязаниях, проводимых стоя и сидя. Столешница изготавливается из ДСП или фанеры толщиной 10–20 мм и обтягивается кожей либо кожзамом и должна иметь следующие размеры: 91 см длиной и 66 см шириной. Столешница устанавливается сверху на раму армстола и крепится снизу шурупами или болтами.

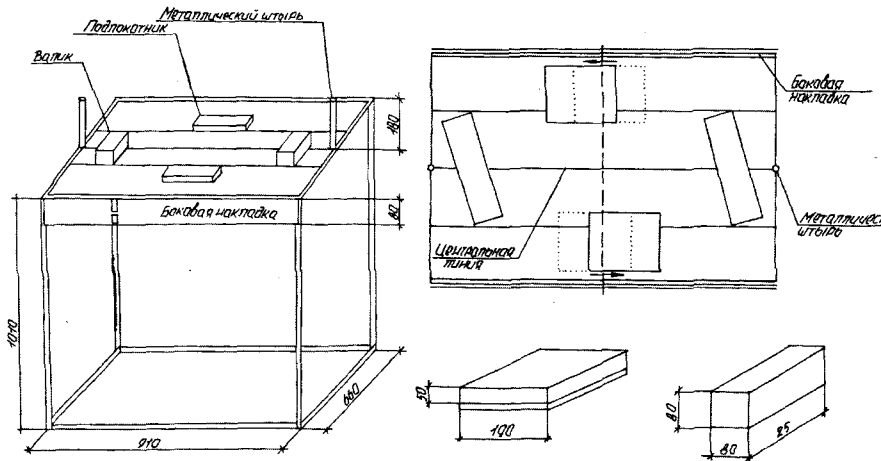


Рис. 9. Конструкция армстола

На столешнице должна четко выделяться линия, проведенная от штыря к штырю, обозначающая центр стола. Середина центральной линии отмечается кругом диаметром 5 см или короткой перпендикулярной линией. Каждая половина стола должна отличаться другим цветом. Российская ассоциация армспорта рекомендует использовать красный и синий цвета. Подлокотники должны быть квадратной формы 19×19 см, 5 см толщиной, установлены в 5 см от их соответствующего края. Они должны перекрывать друг друга на 1/2 направо от центра стола для правой руки и на 1/2 налево от центра для, соответственно, левой руки. Подушка для касания (валик): 25 см в длину и 8 см в высоту. Подлокотники и валики должны быть полумягкими, из жесткого поролона, покрытого кожей или кожзамом. Их основание изготавливается из фанеры или ДСП, штыри – из труб или прутков и должны быть размещены на середине в 33 см от каждого торца стола, в 2,5 см от края.

Сам штырь должен быть диаметром 2,5 см и 18 см высотой от поверхности стола. Подставки сделаны из фанеры, 10 см высотой, 91 см длиной, 81 см шириной.

Необходимо предусмотреть боковые смягчающие накладки, изготовленные аналогично подлокотникам шириной 8–10 см, длиной 91 см.

Рекомендуемая литература

1. Живора П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М.: Академия, 2001. – 112 с.

2. Усанов Е.И., Чугина Л.В. Армрестлинг – борьба на руках: учеб. пособие / Е.И. Усанов, Л.В. Чугина. – М.: Изд-во РУДН, 2010. – 299 с.

Глава 3. БАСКЕТБОЛ

ИСТОРИЯ

Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 г. в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель Джеймс Нейсмит прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (basket – корзина, boll – мяч). Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) американцы организовали показательный турнир между командами нескольких городов. В 1932 г. была создана Международная федерация баскетбола (FIBA). В 1936 г. на Олимпиаде в Берлине в программе соревнований появился баскетбол.

Датой зарождения баскетбола в России считается 1906 г., место рождения – Санкт-Петербург, спортивное общество «Маяк». Первенство СССР, как для мужчин, так и для женщин стало проводиться с 1923 года. Самой яркой страницей в истории советского баскетбола стала победа мужской сборной СССР над не знавшей поражений командой США в финале баскетбольного турнира Олимпийских игр в Мюнхене в 1972 году. Женский баскетбол был включен в программу Олимпиады лишь в 1976 году. И первыми чемпионками Игр стали советские спортсменки.

Характеристика игры

Баскетбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды. Состав команды обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счете по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счет будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков: 1 очко – бросок со штрафной линии; 2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трех очковой линии); 3 очка – бросок из-за трех очковой линии на расстоянии 6 м 75 см.

Игра состоит из четырех (4) периодов (четвертей) по десять (10) мин, каждый с перерывами по две (2) мин между первым и вторым периодами, между третьим и четвертым периодами. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры – пятнадцать мин. После большого перерыва команды должны поменяться сторонами.

На основе классического баскетбола как спорт появился *уличный баскетбол (стритбаскетбол)*. Матчи проводятся на половине стандартной баскетбольной площадки. Высота кольца, разметка и общие правила те же, что у старшего брата – баскетбола. В игре принимают участие две команды: в каждой 3 игрока и 1 запасной. Первое владение мячом определяется жребием. После забитого мяча атаку начинает та команда, которая оборонялась в предыдущей атаке. Результативные броски оцениваются в 1 очко со средней дистанции и со штрафного, и 2 очка – из-за трехочковой линии (6,75 м). Побеждает команда, набравшая большее количество очков в течение 10 минут игрового времени. Если счет равный – матч продолжается до первого забитого мяча. Досрочно игра может завершиться, если одна из команд наберет 21 очко, либо разница в счете составит 8 очков.

РАЗМЕРЫ ИГРОВОГО ПОЛЯ

Баскетбольная площадка

Это игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий (рис. 10). Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 26×14 метров, игровая поверхность равномерно и достаточно освещена, источники света находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

РАЗМЕТКА ПЛОЩАДКИ

Центральный круг

Размечается в центре площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности.

Центральная линия

Линия проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию.

Ограничивающие линии

Линии, ограничивающие длинные стороны площадки, называются боковыми линиями, а линии, ограничивающие короткие стороны площадки, – лицевыми.

Трехочковая линия

Зоной трехочковых бросков с игры является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперника, ограниченной трехочковой линией – полукруг радиусом 6,75 м, проведенный до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями.

Линии штрафного броска

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

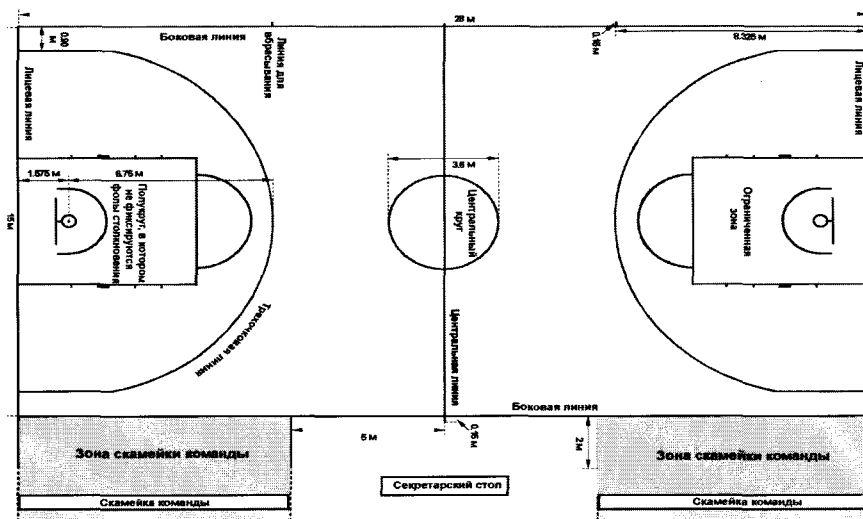


Рис. 10. Баскетбольная площадка

ОБОРУДОВАНИЕ

Щиты и опоры

Размеры щитов должны быть 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки. Лицевая поверхность щитов гладкая, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Ведение мяча

Ведение мяча в баскетболе осуществляется непрерывными ударами мяча об пол одной (ведущей) рукой (рис. 11). Мяч толкается вперед кистью и пальцами, колени должны быть согнуты, тело наклонено вперед, спина удерживается прямо, голова поднята вверх. Начиная ведение мяча, необходимо его ударить об пол до того как оторвете опорную ногу. Игрок не может сделать больше двух шагов с мячом в руках. Перевод мяча (смена ведущей руки) производится через удар мячом об пол.

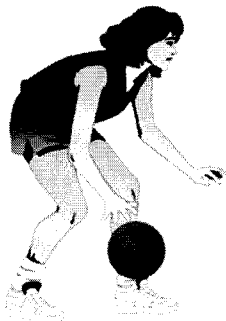


Рис. 11. Ведение мяча

Упражнения для обучения ведения

1. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
4. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
5. Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами.
6. Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
7. Бег спиной вперед с ведением мяча.
8. Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.
9. Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.

БРОСОК

Различают следующие виды бросков: бросок с линии штрафного броска, бросок из-под кольца, бросок со средней дистанции, бросок с трехочковой дистанции и бросок мяча в проходе.

Бросок с линии штрафного броска – с технической точки зрения это не самый сложный элемент игры. Соблюдая фундаментальные основы техники

броска научиться забивать с такой дистанции не очень сложно. Но в этом элементе игры на первое место выходят ментальные качества игрока.

Бросок мяча в проходе самый атлетичный элемент баскетбола, когда игрок, прорываясь с ведением сквозь периметр защиты, делает один или два шага с мячом в руках и совершает бросок в прыжке.

При выполнении бросков необходимо придерживаться основных правил: при броске в прыжке с места необходимо удерживать на одной вертикальной линии ноги, колени, локоть, бросающую руку с предплечьем, расположенным близко к телу и перпендикулярно полу; мяч выпускать вверх в направлении цели, а не вперед, с движением головы, следующим за рукой и одновременной работой запястья, локтя и коленей; целью для глаз является невидимая точка над передним краем обруча корзины, для всех видов бросков, исключая броски из-под корзины; большинство бросков выполняются со средней траекторией и с естественным обратным вращением мяча.



Рис. 12. Бросок в проходе

Упражнения для обучения

1. Имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения.
2. Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения.
3. Имитация броска с работой ног.
4. Бросок партнеру или в стену без работы ног.
5. Целостное выполнение броска в стену или партнеру.
6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к шиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.
7. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.

Передача мяча

Передача мяча в баскетболе осуществляется броском мяча в руки партнера по воздуху или с отскоком об пол (рис. 13). При ловле мяча игрок дол-

жен остановить его дальней от защитника рукой с широко расставленными, но расслабленными пальцами. Второй рукой можно подхватить мяч, чтобы контролировать его двумя руками.

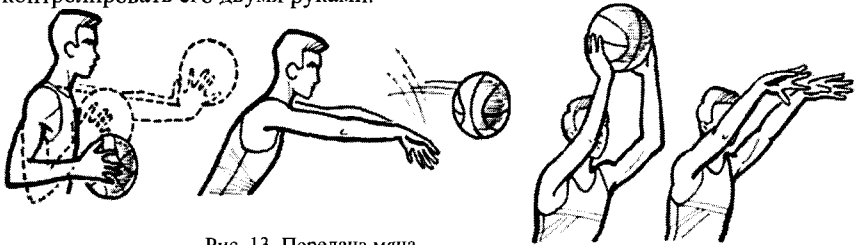


Рис. 13. Передача мяча

Перехваты мяча

Перехваты мяча в баскетболе можно разделить на две составляющие. Перехват передачи и перехват на ведении (рис. 14). Перехват на ведении элемент игры, требующий большой выносливости и старательности в защитных действиях против дриблера (игрока ведущего мяч). Требует понимания техники ведения и возможности предугадать дальнейшее поведение дриблера.

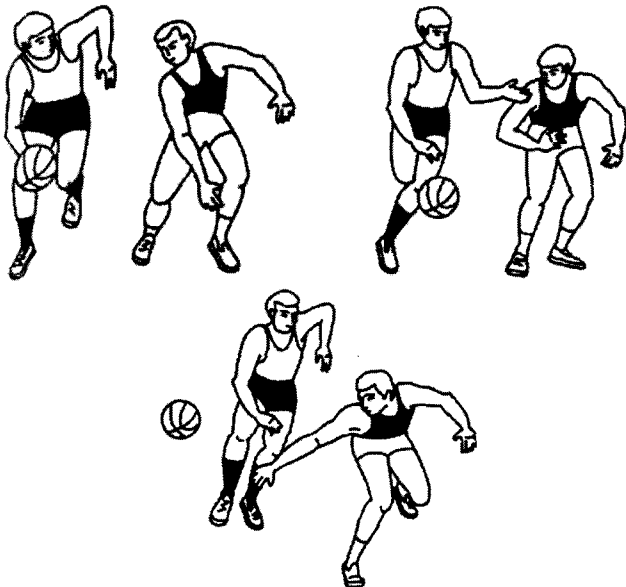


Рис. 14. Перехват мяча в ведении

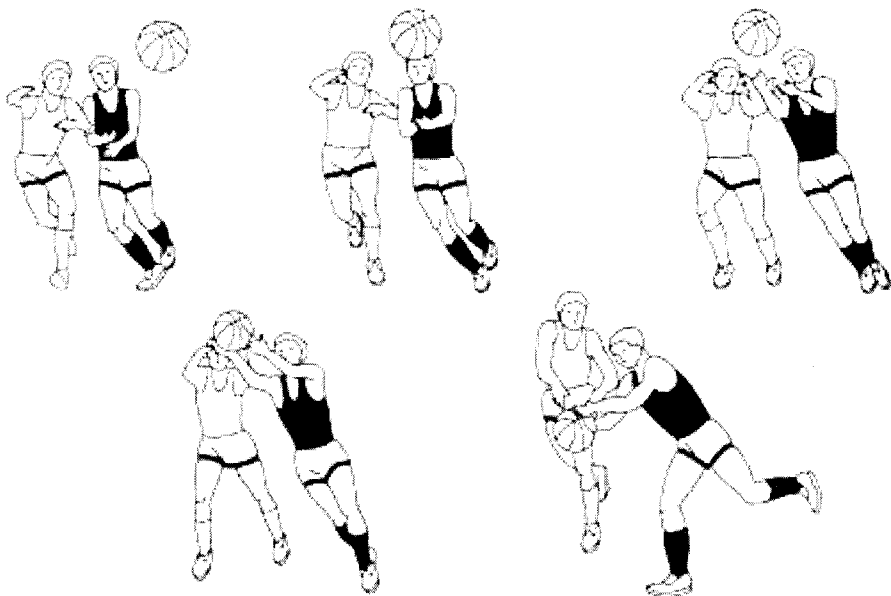


Рис. 15. Перехват мяча при передаче

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

Судейская коллегия

Организация и проведение соревнований возлагается на главного судью, который назначается проводящей организацией. *Главный судья* отвечает за следующие позиции: 1) проведение жеребьевки; 2) составление расписания встреч по времени; 3) решение вопроса о форме участников; 4) принятие дисциплинарных; 5) назначение главного секретаря; 6) назначение судей на матчи.

Судьи и их помощники: судья матча, секретарь и секундометрист. *Судья матча* должен проверить и одобрить все оборудование, используемое во время игры. Он разыгрывает спорный бросок в центральном круте в начале каждой половины периода и дополнительного периода игры. Он имеет право остановить игру, если того требуют обстоятельства. Судья матча внимательно проверяет протокол, утверждает счет и подтверждает время, оставшееся до конца игры. Судья матча всегда принимает окончательное решение.

Секретарь должен заполнить протокол: записать фамилии и номера игроков, которые начинают игру, всех запасных, которые войдут в игру. Обязан вести в хронологическом порядке изменения суммарного счета очков,

записывая попадания с игры и со штрафных бросков. Показывать количество фолов, полученных каждым игроком, каждый раз, когда игрок получает фол.

Секундометрист ведет отсчет игрового времени и остановок игры в соответствии с данными правилами, следит за временем начала каждой половины игры и ставит в известность команды. При затребованном перерыве секундометрист включает секундомер и дает сигнал по истечении 50 секунд с начала минутного перерыва. Секундометрист должен указать громким сигналом об истечении игрового времени каждой половины периода или дополнительного периода игры. Сигнал секундометриста заставляет мяч стать «мертвым», а игровые часы остановиться.

Нарушение правил

Любое нарушение или фол, совершенные игроком, запасным, тренером, является несоблюдением правил. *Процедура:* когда совершено нарушение: а) судья дает свисток и одновременно показывает жестом остановку часов, заставляя мяч становиться «мертвым»; б) затем следуют соответствующие жесты; в) мяч передается сопернику для вбрасывания. Когда совершен персональный фол: а) судья дает свисток и одновременно показывает жестом остановку часов, заставляя мяч становиться «мертвым»; б) затем он указывает нарушителю, что совершен фол, игрок, нарушивший правила, обязан признать это поднятием руки, только, если этого требует судья; в) затем судья выполняет процедуры показа фола секретарскому столику; г) судья должен продолжить игру.

Команды

Каждая команда должна состоять из двенадцати членов команды, имеющих право играть, для игр 4×10 минут. Тренера и по желанию капитана, который должен быть одним из членов команды, имеющих право играть (прил. 6).

Игроки и запасные

Пять (5) игроков каждой команды должны находиться на площадке в течение игрового времени и могут быть заменены. Член команды является игроком, когда он находится на игровой площадке и имеет право играть. Член команды является запасным, когда он не играет на площадке или находится на площадке, но не имеет права играть. Команды должны использовать номера от 4 до 15.

Капитан: обязанности и права

В случае необходимости капитан, являясь представителем своей команды на площадке, может обращаться к судье за получением необходимой информации. Когда капитан покидает игровую площадку, по любой причине, тренер должен сообщить судье номер игрока, который будет исполнять обязанности капитана на время отсутствия того на площадке.

Тренер: обязанности и права

Не позднее, чем за двадцать минут до начала игры по расписанию каждый тренер должен передать секретарю список с фамилиями и номерами членов команды, которые участвуют в игре. Не позднее, чем за десять минут до начала игры оба тренера подтверждают фамилии и номера членов своих команд. При этом они должны отметить пять игроков, которые начнут игру. Только тренер имеет право просить затребованные перерывы.

Игровые часы

Игровые часы включаются во время розыгрыша спорного броска, мяч правильно отбит игроком после подбрасывания; после неудачного штрафного броска и мяч остается «живым»; после вбрасывания из-за пределов площадки, мяч касается игрока на площадке.

Игровые часы останавливаются, когда истекает время половины игры, периода или дополнительного периода; судья дает свисток; заброшен мяч с игры в корзину команды, которая попросила затребованный перерыв; засчитан мяч после броска с игры в последние две минуты игры и последние две минуты каждого дополнительного периода.

Часы должны быть остановлены в момент, когда мяч становится «мертвым», т.е. как только он проходит через корзину или остается в корзине.

Затребованный перерыв

Затребованный перерыв, продолжительностью в одну минуту, должен быть предоставлен команде, когда появляется возможность это сделать. Эта возможность появляется в момент, когда мяч становится «мертвым» и игровые часы остановлены.

Два затребованных перерыва могут быть предоставлены каждой команде в течение первой половины игрового времени, три затребованных перерыва – каждой команде в течение второй половины игрового времени и один затребованный перерыв для каждого дополнительного периода.

Травмы

В случае травмы игроков судьи могут остановить игру. Если право на штрафные броски получил травмированный игрок, то они выполняются заменившим его игроком. Игрок, заменивший травмированного игрока, не может быть заменен до тех пор, пока не произойдет фаза отсчета игрового времени.








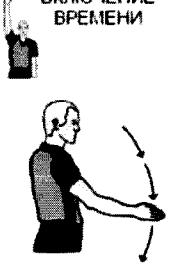

Нарушения

- *аут* – мяч уходит за пределы игровой площадки;
- *пробегка* – игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами;

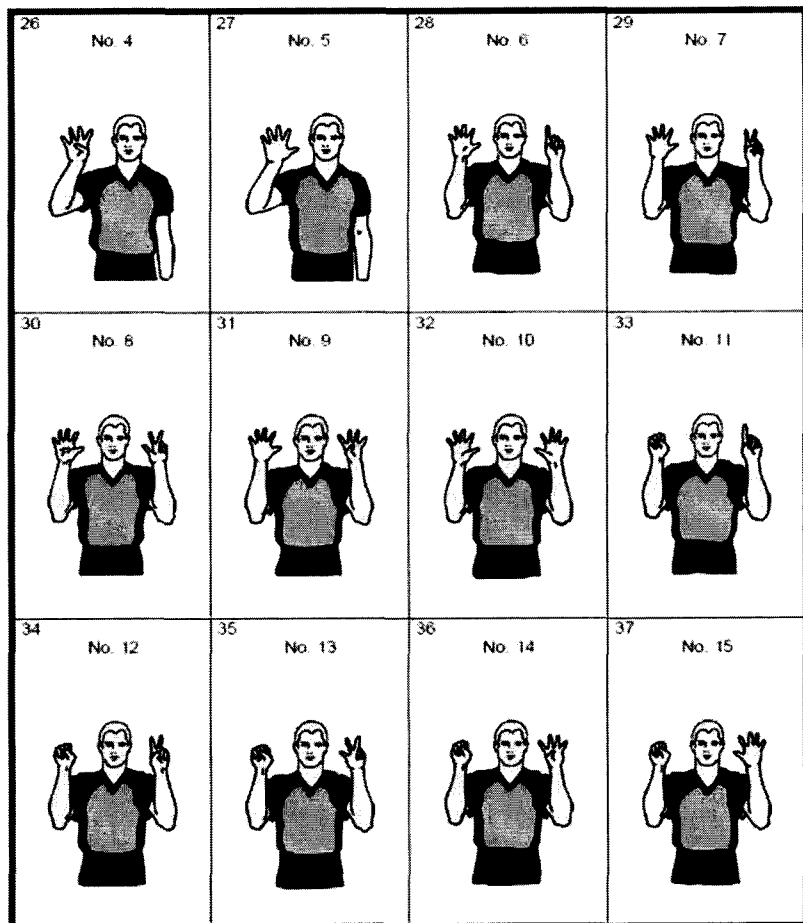
- **нарушение ведения мяча**, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- **3 секунды** – игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- **5 секунд** – игрок при выполнении вбрасывания не расстает с мячом в течение пяти секунд;
- **8 секунд** – команда, владеющая мячом из зоны защиты, не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
- **24 секунды** – команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу.

Жесты судей

Бросок по кольцу.

<p>1 ОДНО ОЧКО</p>  <p>1 палец опустить кисть</p>	<p>2 ДВА ОЧКА</p>  <p>2 пальца, опустить кисть</p>	<p>3 ПОПЫТКА ТРЕХОЧКОВОГО БРОСКА</p>  <p>3 пальца</p>	<p>4 УДАЧНЫЙ ТРЕХОЧКОВЫЙ БРОСОК</p>  <p>3 пальца на каждой руке</p>	<p>5 ОТМЕНА ПОПАДАНИЯ ИЛИ ИГРОВОГО ДЕЙСТВИЯ</p>  <p>Однократное сведение и разведение рук</p>
<p>6 ОСТАНОВКА ЧАСОВ НА НАРУШЕНИЕ (одновременно со свистком) ИЛИ ЧАСЫ НЕ ВКЛЮЧАТЬ</p>  <p>Открытая ладонь</p>	<p>7 ОСТАНОВКА ЧАСОВ ПРИ ФОЛЕ (одновременно со свистком)</p>  <p>Одна ладонь сжата в кулак, а другая направлена на талию провинившегося</p>	<p>8 ВКЛЮЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ</p>  <p>Отмашка рукой</p>	<p>9 НОВЫЙ ОТСЧЕТ 24 ИЛИ 14 СЕКУНД</p>  <p>Вращение кистью с вытянутым указательным пальцем</p>	

<p>15 ПРОБЕЖКА</p>  <p>Вращение кулаками</p>	<p>16 НЕПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ ДВОЙНОЕ ВЕДЕНИЕ</p>  <p>Движение вверх-вниз</p>	<p>17 НЕПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ ПРОНОС МЯЧА</p>  <p>Полуобращение вперед</p>	<p>18 ТРИ СЕКУНДЫ</p>  <p>Вытянутая вперед рука с 3 пальцами</p>
<p>19 ПЯТЬ СЕКУНД</p>  <p>Показ 5 пальцев</p>	<p>20 ВОСЕМЬ СЕКУНД</p>  <p>Показ 8 пальцев</p>	<p>21 ДВАДЦАТЬ ЧЕТЫРЕ СЕКУНДЫ</p>  <p>Касание плеча пальцами</p>	<p>22 1. ВОЗВРАЩЕННЫЙ ТЫЛОВУЮ ЗОНУ</p>  <p>Маховое движение рукой с указательным пальцем</p>
<p>23 УМЫШЛЕННАЯ ИГРА НОГОЙ</p>  <p>Указание пальцем на ногу</p>	<p>24 МЯЧ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПЛОЩАДКИ И/ИЛИ НАПРАВЛЕНИЕ ВБРАСЫВАНИЯ</p>  <p>Указание пальцем параллельно боковым линиям</p>	<p>25 СИТУАЦИЯ СПОРНОГО МЯЧА/СПОРНОГО БРОСКА</p>  <p>Поднять вверх большие пальцы рук с последующим указанием в направлении стрелки поочередного владения.</p>	



Рекомендуемая литература

1. Беретт Н.Ю. Энциклопедия спорта. – М., 1999.
2. Гомельский А.Я. Все о баскетболе. – М., 2000.
3. Спортивные и подвижные игры ; под общ. ред. П.А. Чумакова // Физическая культура и спорт. – М., 1970.
4. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. – М., 1972.
5. Физическая культура и спорт ; под ред. д-ра пед. наук Ю.Д. Железняк, проф. Ю.М. Поргнова. – М., 2003.

Глава 4. ВОЛЕЙБОЛ

ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА

Официальной датой рождения этой игры считается 1895 год. Американский преподаватель физкультуры из Гелиокского колледжа (штат Массачусетс) Уильям Дж. Морган объявил об изобретении игры волейбол. В 1890 г. волейбол вышел за пределы США и начал быстро распространяться в других странах мира, приобретая все большую популярность. Официально становление соревнований по волейболу с определенным регламентом и порядком проведения происходило в начале 20-х годов. Начинают проводиться неофициальные международные турниры, первые чемпионаты в СССР.

Во многих странах мира появляются национальные волейбольные ассоциации, заинтересованные в образовании единого централизованного органа управления – международной волейбольной организации, которая могла бы взять в свои руки проведение соревнований. В 1947 г. в Париже проводится первый конгресс по волейболу, на котором была образована международная Федерация волейбола.

ФИВБ устанавливает общие правила игры путем комбинирования правил, действующих в США и Европе. С созданием ФИВБ регулярно проводятся официальные первенства мира и континентов. В 1948 г. состоялся первый Европейский чемпионат среди мужчин в Риме, в котором участвовало 6 команд. Чехословакия выиграла первый международный титул. В 1949 г. в Праге состоялся первый чемпионат Европы, победу одержала женская сборная СССР. Там же проводился первый чемпионат мира среди мужчин, в котором также победила мужская сборная СССР. В 1964 г. в Токио состоялся первый Олимпийский турнир по волейболу с участием 10 мужских и 6 женских команд. Советская мужская и японская женская команды завоевали первые Олимпийские золотые медали.

ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому. Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет три удара для возвращения мяча (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч через сетку сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении

мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «Розыгрыш-Очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Различают «классический» волейбол и пляжный волейбол. В «классическом» волейболе на игровой площадке от одной команды может находиться 6 человек, остальные запасные. Хотя есть неофициальные соревнования, в которых команды играют 4×4 и 3×3. В пляжном волейболе количество игроков одной команды на игровой площадке 2 человека, без запасных. Также есть неофициальные соревнования, в которых команды играют 3×3 и 4×4 без запасных и с запасными.

РАЗМЕРЫ ИГРОВОГО ПОЛЯ

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным. Игровая площадка «классического» волейбола представляет собой прямоугольник размерами 18×9 м, пляжного волейбола – 16×8 м (рис. 16).

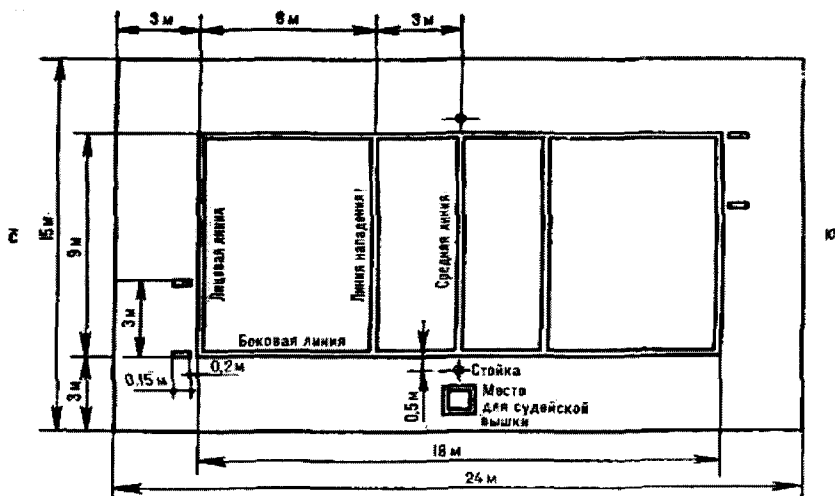


Рис. 16. Волейбольная площадка

Игровая поверхность для «классического» волейбола должна быть плоской, горизонтальной и однообразной, не представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях. Игровая поверхность для пляжного волейбола должна быть покрыта песком, без камешков, ракушек и других включений, которые могут поранить или травмировать игроков.

Линии на площадке «классического» волейбола

Ширина всех линий 5 см, линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий. *Ограничительные линии:* две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку, боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки. *Средняя линия:* ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9×9 м каждая; однако вся ширина линии рассматривается как принадлежащая обоим площадкам в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой. *Линии атаки:* на каждой площадке имеется линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает *переднюю зону*. *Зона подачи* – это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см позади лицевой линии, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

Площадка пляжного волейбола

Центральная линия на площадке пляжного волейбола отсутствует, все линии должны быть шириной от 5 до 8 см и такого цвета, который резко контрастирует с цветом песка. Линии должны быть уложены лентами, сделанными из упругого (эластичного) материала, крепления линий – из мягкого, упругого материала.

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Верхний край сетки формирует горизонтальная лента шириной 7 см, выполненная из сложенной вдвое белой парусины, прошитой по всей длине. Каждый конец ленты имеет отверстие, через которое пропущен шнур, привязывающий ленту к стойкам для ее натяжения. Внутри ленты находится гибкий трос для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее верхней части в натянутом состоянии. Внизу сетки имеется другая горизонтальная лента шириной 5 см, аналогичная верхней ленте, через которую пропущен шнур. Этот шнур предназначен для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее нижней части в натянутом состоянии. *Боковые ленты:* две белые ленты прикреплены вертикально к сетке и расположены прямо над каждой боковой линией. Их ширина 5 см и длина 1 м, и они считаются частью сетки.

Антенны. Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,80 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала. Антенна прикрепляется с внешнего края каждой боковой ленты. Антенны расположены на противоположных сторонах сетки. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена 10 см полосами контрастных цветов, предпочтительно красного и белого. Антенны ограничивают по бокам площадь перехода.

Высота сетки должна быть 2,43 м для мужчин и 2,24 м – для женщин; 2,24 – для мальчиков и девочек до 16 лет (включительно); 2,12 – мальчиков и девочек до 14 лет; 2,00 – для мальчиков и девочек до 14 лет.

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5–1,0 м за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м и, желательно, чтобы она была регулируемой.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом – отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой – вариативность движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

Стойки

Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключая его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием. С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий (рис. 17). Для выполнения атакующего удара или блокирования стойка высокая, для приема подачи стойка средняя, для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока стойка низкая. В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед. Общее положение тела свободно, не напряжено.

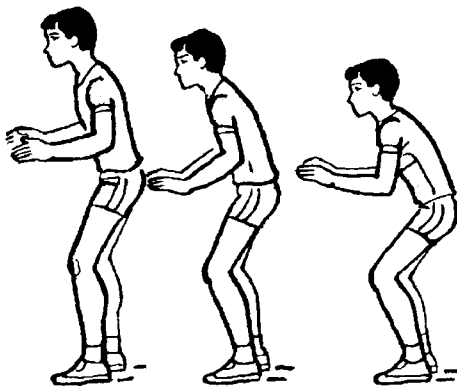


Рис. 17. Стойки волейболиста

Передвижения

Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, окрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Исходные положения

Как уже было замечено, исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приема игры после передвижения или стойки. Таким образом, исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема. Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды.

Передача мяча сверху

Это прием игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом (рис. 18). Техника передачи состоит из исходного положения, встречного движения рук к мячу, амортизации и направления мяча (вылета). После передвижения к мячу в исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (противоположная ведущей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены.

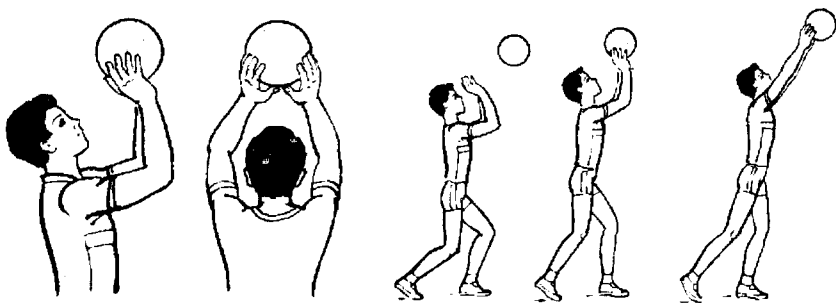


Рис. 18. Передача мяча сверху

Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение

мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При этом ОЦТ тела смещается несколько вверх-вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Подача

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения. Техника подачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям).

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке (рис. 19). Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 м над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей рукой назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

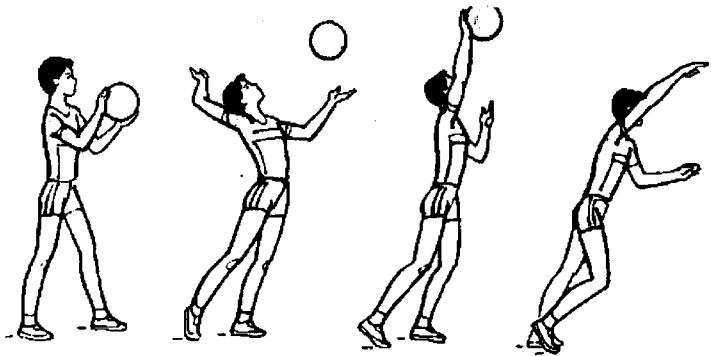


Рис. 19. Верхняя прямая подача

Атакующий удар

Наиболее эффективный способ завершающих действий команды. Он осуществляется выше верхнего края сетки. Атакующий удар расчленяют на четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление (рис. 20). В фазе разбега волейболист решает две главные задачи: достижение наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности относительно скорости (траектории) полета мяча. Во второй фазе – прыжке игрок выполняет широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, левую ногу присоединяет к правой, руки отводит назад. Ноги сгибаются в коленях, а туловище – в

тазобедренных суставах. Затем руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются во всех суставах и отрываются от опоры, тело приобретает вертикальный взлет с незначительным наклоном туловища вперед. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах правой рукой вверх-назад, левая рука задерживает движение на уровне плеча. Туловище прогибается в грудном и поясничном отделах позвоночника, ноги незначительно сгибаются в коленях. Важно, чтобы кисть бьющей руки заносилась не за голову, а была над плечом; выше плеча должен быть и локоть.

В третьей фазе – ударе по мячу, правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперед. Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. При этом кисть бьющей руки накладывает на мяч сзади-сверху в естественном состоянии напряжения. Это состояние обусловлено тактическими задачами атаки и будет увеличиваться в сторону напряжения при необходимости повышения точности удара. Правильное ударное движение кисти – основа успеха в технике атакующего удара. Оно должно осуществляться вокруг вертикальной оси. На начальном этапе обучения и совершенствования техники атакующих ударов следует особое внимание уделять не силе удара, а его своевременности и направлению.

В четвертой фазе – приземлении – игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

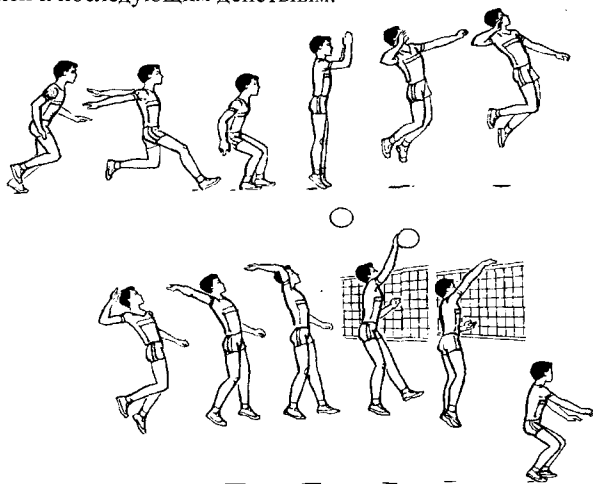


Рис. 20. Атакующий удар

Прием мяча снизу (передача снизу)

Передача снизу – технический прием игры, используемый с целью противодействий его падению на площадку. Выделяют прием подачи, прием в защите и прием-передачу, когда игрок выполняет прием мяча снизу двумя руками с последующей передачей для атакующего удара.

Прием подачи. Самый распространенный способ приема подачи снизу двумя руками (рис. 21). Ноги согнуты, одна нога впереди, руки прямые, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения рук вперед-вверх. Руки несколько приближаются к мячу (как бы «прицеливаются») за счет некоторого разгибания ног и подставляются под мяч, регулируя траекторию первой передачи. Прием мяча снизу двумя руками является также основным способом противодействий падению мяча после атакующих ударов.

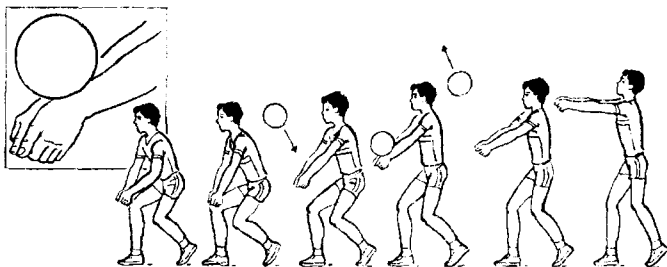


Рис. 21. Прием мяча снизу

Блокирование

Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Блокирование может выполняться одним игроком (одиночное) или двумя-тремя (групповое) в прыжке с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки в высокой стойке, руки на уровне плеч, стопы параллельны (рис. 22). Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, бегом или скачком, что зависит от расстояния к месту атаки. Независимо от способа передвижения, его необходимо закончить наскоком, аналогично прыжку при атакующем ударе.

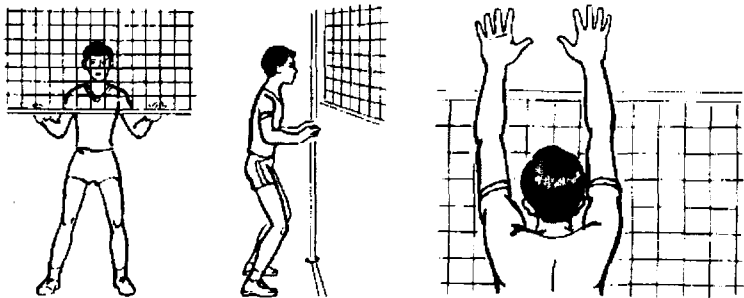


Рис. 22. Блокирование

Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижению верхнего края сетки начинают движения вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к мячу и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы амортизировать удар и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Упражнения для обучения

Стойки и перемещения.

1. Принять положение стойки с выставленной вперед левой ногой. Выполнить в стойке выпад влево, вправо, шаг вперед, назад. Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнить действия с мячом.

2. В стойке выполнять перемещения бегом в одну, другую сторону, вперед, назад на расстояние 3–5 м. Имитировать передачу мяча после остановки.

3. В стойке выполнить перемещение скачками и выпадами. Имитировать передачу мяча после остановки.

Верхняя передача.

1. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками на уровне лица. Руки перед ловлей принимают форму мяча.

2. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками и одновременно начать разгибание ног, затем рук, имитируя передачу.

3. В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, последовательно разгибая ноги и руки.

4. Стоя у стены учащиеся выполняют одну верхнюю передачу в стену собственноручно набрасывая, затем ловят мяч. Количество передач постепенно увеличивается.

5. В парах игроки направляют мяч друг другу верхней передачей, создавая удобные условия для передачи, перемещаясь к мячу.

6. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч.

7. В парах выполнить верхние передачи мяча, направляя их в стороны от игрока. Перемещаться к мячу приставными шагами, выполнять выпады.

8. Передачи мяча над собой, не выходя из круга радиусом 2 м. Высота передачи 2–3 м. Сопровождать передачу кистями рук.

9. Передачи в парах, двигаясь приставными шагами по длине спортивного зала.

Нижняя передача.

1. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.

2. В парах первый игрок набрасывает мяч в положение, удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей.

3. В парах первый игрок набрасывает мяч перед вторым и в стороны от него, а тот перемещается к мячу и возвращает его нижней передачей.

4. В парах первый игрок выполняет нижнюю передачу на расстояние 3–4 м, второй возвращает мяч нижней передачей.

5. В парах первый игрок выполняет верхнюю передачу, второй возвращает мяч нижней передачей, направляя ее вверх и вперед. Активно разгибать ноги и сопровождать мяч предплечьями, выпрямляя руки в локтях.

6. Сочетание верхней и нижней передачи. Игрок посылает мяч в стену верхней передачей, принимает мяч и посылает вверх над собой нижней передачей, постепенно увеличивая количество передач.

Верхняя прямая подача.

1. Имитация подбрасывания мяча и ударного движения в верхней прямой подаче из положения, когда бьющая рука находится наверху в положении замаха.

2. Имитация составных частей подачи: из стойки волейболиста на счет «раз» перевести руку над плечом в положение замаха, на счет «два» подбросить мяч, на «три» – выполнить ударное движение.

3. подача в направлении партнера, соблюдая последовательность: змах, подбрасывание, ударное движение.

4. подача через сетку в сторону соперника.

5. подача через сетку в заданную зону площадки.

Атакующий удар.

1. Сделать шаг левой ногой, выполнить напрыгивание на правую с последующим толчком обеими ногами. В момент отталкивания руки выполняют круговые движения через стороны вверх. Игрок начинает приземляться в положение, когда обе руки находятся сверху.

2. Выполнить разбег с трех шагов, начиная движение с шага левой ногой. Выполнить второй шаг правой ногой и напрыгивание на обе ноги. Движение рук тоже, что и в упражнении 1.

3. Доставка обеими руками предметов после разбега и напрыгивания.

4. После небольшого разбега напрыгивание на гимнастическую скамейку или на сложенные маты.

5. Первый игрок выполняет верхнюю передачу, а второй после разбега и напрыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.

6. После шага правой ногой левой рукой подбросить мяч вперед-вверх, сделать напрыгивание и поймать мяч обеими руками в высшей точке прыжка.

7. Нападающий удар в пол с собственного набрасывания в опорном положении.

8. Нападающий удар в опорном положении со встречной передачи.

9. Напрыгивание и ловля мяча обеими руками в высшей точке прыжка со встречной передачи через сетку.

10. Нападающий удар с собственного набрасывания с трех шагов.

11. Нападающий удар после встречной передачи.

12. Нападающий удар с передачи партнера из зоны третьего номера.

Блокирование.

1. Выполнить одиночное блокирование в прыжке: а) у стены; б) у сетки.

2. Блокирование наброшенного мяча над сеткой несколько левее или правее блокирующего игрока (сделать приставной шаг и сблокировать мяч).

3. Упражнение в парах. Игроки стоят лицом друг к другу. Первый номер занимает исходное положение, как в п. 2. Второй номер давит ему на предплечье толчковыми движениями, а его партнер пытается удержать напряженные руки в стойке готовности.

4. Упражнение в парах. Первый игрок выполняет нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания, а второй – блокирование в прыжке.

5. То же, но нападающий удар выполняется из зоны 4 с передачи для удара игроком из зоны 3.

6. Блокирование нападающих ударов, посланных из других зон, а также ударов с разных по высоте, скорости и траектории передач.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Судейская коллегия

Организация и проведение соревнований возлагается на главного судью, который назначается проводящей организацией.

Главный судья отвечает за следующие позиции: 1) проведение жеребьевки, 2) составление расписания встреч по времени, 3) решение вопроса о форме участников, 4) принятие дисциплинарных мер за недостойное поведение или другие нарушения, 5) назначение главного секретаря, 6) назначение судей на матчи.

Судейская бригада матча состоит из следующих официальных лиц: первый судья, второй судья, секретарь. В ряде случаев можно обойтись первым судьей и секретарем. Только первый и второй судьи могут давать свисток во время матча: а) первый судья дает сигнал на подачу и начинает розыгрыш мяча; б) первый и второй судья дают сигнал к окончанию розыгрыша, если они уверены, что ошибка совершена и могут определить ее характер. Немедленно после свистка судьи, сигнализирующего конец розыгрыша, они должны показать с помощью официальных жестов: а) команду, которая должна подавать; б) характер ошибки (если необходимо); в) игрока, совершившего ошибку (если необходимо).

Первый судья руководит матчем от начала до конца. Первый судья имеет власть над всеми официальными членами судейской бригады и членами команд. Во время матча решения первого судьи являются окончательными. Он имеет право отменить решения других членов бригады, если он замечает, что они были ошибочными. Первый судья может даже заменить любого члена бригады, который не выполняет свои обязанности должным образом.

Перед матчем первый судья проверяет состояние игровой площадки, мячей и другого оборудования, проводит жеребьевку с капитанами команд, контролирует разминку команд.

Второй судья является помощником первого судьи, но также имеет свой собственный круг полномочий. В случае, если первый судья не сможет продолжать судить, второй судья может заменить его. Он имеет право без свистка сигнализировать ошибки, которые находятся вне его компетенции, но не может настаивать на их принятии первым судьей. Контролирует работу секретаря, разрешает тайм-ауты и смену сторон, контролирует их продолжительность и отклоняет неправильные просьбы.

Во время встречи второй судья принимает решения, дает свисток и показывает жестом: а) касание игроком нижней части сетки и антенны на своей стороне площадки; б) помеху, обусловленную переходом на площадку и в пространство соперника под сеткой; в) переход мяча за пределами плоскости перехода или касание мячом антенны на его стороне площадки; г) касание мячом постороннего предмета.

Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столом, с противоположной стороны от первого судьи, лицом к нему. Секретарь заполняет протокол в соответствии с правилами и во взаимодействии со вторым судьей. Перед матчем и партией секретарь регистрирует данные о матче и командах в соответствии с действующими процедурами и собирает подписи капитанов. Во время матча секретарь записывает выигранные очки и контролирует правильность счета на табло и порядок подач, выполняемых игроками в партии, указывает порядок подач каждой команде. Секретарь немедленно указывает судьям на возникшие нарушения, регистрирует тайм-ауты, проверяя их количество, и информирует второго судью, уведомляет судей о неправильных запросах тайм-аутов, извещает судей о конце партий и смене сторон.

В конце матча секретарь: а) регистрирует финальный результат; б) подписывает протокол, собирает подписи капитанов команд и судей; в) в случае протеста записывает или позволяет соответствующему игроку записать в протокол заявление о спорном эпизоде.

Судейские жесты

Судья указывает команду, которая должна подавать. Затем, судья, если необходимо, показывает суть зафиксированной ошибки или просьбу о прерывании игры. Жест некоторое время выдерживается и, если он выполняется одной рукой, рука должна соответствовать той стороне площадки,

на которой команда совершила ошибку или сделала запрос. Затем, если необходимо, судья в заключение указывает на игрока, совершившего ошибку, или сторону команды, которая сделала запрос.

Медицинское обеспечение

На соревнованиях обязательно должен присутствовать врач. Врач соревнований обязан: а) проверить наличие в заявках участников визы врача о допуске к соревнованиям; б) оказывать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях, давать заключение о способности участника (с медицинской точки зрения) продолжать соревнование.

Требования к выполнению технических элементов

Подача – это действие, вводящее мяч в игру, когда игрок, который должен подавать по порядку подачи, находится в зоне подачи и наносит удар по мячу одной кистью или рукой. Первая подача в партии выполняется командой, определенной на жеребьевке. **Порядок подачи.** После первой подачи в партии подающий игрок определяется следующим образом: 1) если подающая команда выигрывает очко, игрок, который подавал, подает снова; 2) когда принимающая команда выигрывает розыгрыш и приобретает право подавать, подает игрок, который не подавал в предыдущий раз. **Разрешение подачи.** Первый судья разрешает подавать после того как проверит, что подающий игрок, который должен подавать по порядку подачи, владеет мячом, находится за задней линией, команды готовы играть.

Выполнение подачи – подающий игрок может свободно передвигаться в пределах зоны подачи. В момент подачи или отталкивания для подачи в прыжке подающий не должен касаться ни игровой площадки (включая лицевую линию), ни поверхности за зоной подачи. После выполнения удара подающий может наступить или приземлиться за пределами зоны или внутри площадки. Подающий должен ударить по мячу в течение 8 секунд после разрешающего свистка первого судьи на подачу. Подача, выполненная до свистка, отменяется и повторяется. По мячу можно ударить одной кистью или любой частью руки, после того как мяч был подброшен или выпущен подающим и до того как он коснется игровой поверхности. Если мяч, после того как был подброшен или выпущен подающим, приземлился без его касания или был пойман подающим, это считается попыткой подачи. Новая попытка выполнения подачи не разрешается.

Атакующий удар – это все действия, направляющие мяч на сторону соперника, кроме подачи и блокирования, считаются атакующими ударами. Атакующий удар завершается в момент, когда мяч полностью пересекает вертикальную плоскость сетки или касается блокирующего. Любой игрок может выполнить атакующий удар на любой высоте при условии, что его контакт с мячом осуществлен в пределах его собственного игрового пространства. **Ошибки при атакующем ударе:** 1) игрок касается мяча в пределах игрового пространства команды-соперника; 2) игрок посылает мяч «за»; 3) игрок завершает атакующий удар, легко касаясь мяча открытой

кистью и направляя мяч пальцами; 4) игрок атакует подачу соперника в момент, когда мяч полностью находится над верхним краем сетки; 5) игрок выполняет атакующий удар, используя передачу руками сверху, которая имеет траекторию, не перпендикулярную линии его плеч, исключая случай, когда он выполняет пас своему партнеру по команде.

Блок (блокирование) – это действие игроков (игрока) вблизи сетки, преграждающее путь мячу, летящему со стороны соперника, протягиванием руки (рук) или других частей тела над верхним краем сетки. Первое касание после блока может быть выполнено любым игроком, включая игрока, который касался мяча на блоке. При блокировании игроки могут располагать свои руки по ту сторону сетки, при условии, что их действия не мешают игре соперника. Так, не разрешается касаться мяча на стороне соперника раньше, чем соперник выполнит нападающий удар. *Касание на блоке* считается касанием команды. В «классическом» волейболе после блока команде разрешается выполнить три касания, в пляжном – только два. *Ошибки при блокировании:* 1) блокирующий касается мяча в пространстве соперника до или одновременно с его атакующим ударом; 2) игрок блокирует мяч в пространстве соперника за антенной; 3) игрок блокирует подачу соперника; 4) мяч от блока уходит «за».

Начисление очков. Выигрыш очка, партии, матча

Выигрыш матча. В «классическом» волейболе матч может проводиться из 5 или из 3 партий, в пляжном волейболе – из 3. В матче побеждает команда, которая выигрывает 3 (2) партии. В случае счета по партиям 2:2 (1:1) команды играют пятую (третью) решающую партию.

Выигрыш партии. В «классическом» волейболе партия продолжается до 25 очков, в пляжном волейболе до 21 очка. При счете 24:24 (20:20 в пляжном волейболе) игра продолжается до разницы в два очка, ограничения счета нет. Решающая партия продолжается до счета 15, при счете 14:14, игра продолжается до разницы в два очка, ограничения счета нет.

Выигрыш розыгрыша мяча. Если команда не подала подачу, или не смогла вернуть мяч на сторону соперника, или совершила любую другую ошибку, команда-соперник выигрывает розыгрыш мяча со следующими последствиями: если команда-соперник подавала, она выигрывает очко и продолжает подавать; если команда-соперник принимала подачу, она выигрывает очко и приобретает право подавать.

Если команда отказывается играть после требования сделать это, она объявляется не явившейся и проигрывает матч с результатом 0:3 (0:2) в матче и 0:25 (0:21) в каждой партии. Команда, объявленная *неполной* в партии или в матче, проигрывает партию или матч. Команда-соперник получает очки, или очки и партии, необходимые для победы в партии или в матче. Неполная команда сохраняет свои очки и партии.

Порядок игры

Жеребьевка. Перед матчем первый судья проводит жеребьевку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. Если будет играть решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьевка. Жеребьевка происходит в присутствии двух капитанов команд. Победитель жеребьевки выбирает право подавать или принимать подачу, или сторону площадки. Проигравший принимает оставшийся вариант.

Разминка. Командам предоставляется 10 минутная разминка на сетке в классическом волейболе и 5 минутная – в пляжном волейболе.

Стартовая расстановка команды. В «классическом» волейболе в игре всегда должны участвовать шесть игроков от каждой команды. Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии. Перед началом каждой партии тренер должен представить начальную расстановку своей команды в карточке расстановки. Должным образом заполненная и подписанная карточка вручается второму судье или секретарю. Игроки, которые не включены в начальную расстановку на данную партию, являются в этой партии запасными (кроме Либеро).

Позиции. В момент удара по мячу подающим, каждая команда должна находиться в пределах своей собственной площадки в порядке перехода (исключая подающего). Позиции игроков пронумерованы следующим образом: Три игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции (передний – левый), 3 (передний – центральный) и 2 (передний – правый). Другие три игрока являются игроками задней линии, занимая позиции 5 (задний – левый), 6 (задний – центральный) и 1 (задний – правый).

Взаимное соответствие позиций игроков. Каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от средней линии, чем соответствующий игрок передней линии. Игроки передней линии и игроки задней линии должны, соответственно, быть расположены горизонтально.

Позиционная ошибка. Команда совершает позиционную ошибку если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим. Позиционная ошибка приводит к тому, что команда наказывается проигрышем розыгрыша.

Переход. Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется всю партию. Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

Игровые действия

Мяч в игре. Розыгрыш мяча начинается со свистком судьи. Однако мяч находится в игре с момента удара по нему при подаче. *Мяч вне игры.*

Розыгрыш мяча заканчивается со свистком судьи. *Мяч «в площадке»*, когда он касается игровой поверхности, включая ограничительные линии. *Мяч «за»*, когда он: 1 – падает на площадку за пределами ограничительных линий (не задевая их); 2 – касается каких-то объектов за пределами площадки, потолка или человека, не участвующего в игре; 3 – касается антенн, тросов, стоек или сетки за пределами ограничительных лент и антенн.

Игровые ошибки. Любое игровое действие, противоречащее правилам, является игровой ошибкой. Судьи фиксируют ошибки и определяют санкции в соответствии с настоящими правилами. За ошибки всегда следует наказание: команда-соперник выигрывает розыгрыш мяча.

Касания мяча. Каждая команда имеет право выполнить максимум три касания, чтобы вернуть мяч через сетку. Эти касания команды включают не только преднамеренные касания мяча игроком, но также и неумышленные касания мяча. Игрок не может касаться мяча два раза подряд, за исключением касания после собственного блокирования. Два игрока одной команды могут касаться мяча одновременно, в этом случае считается как два касания. Мяча можно касаться любой части тела, нельзя его захватить или бросить.

Ошибки при игре мячом. *Четыре касания* – команда касается мяча четыре раза, прежде чем вернуть мяч на сторону соперника. *Удар при поддержке* – игрок пользуется поддержкой партнера по команде или какой-либо конструкции (предмета) для того, чтобы дотянуться до мяча в пределах игрового пространства. *Задержка мяча* – игрок не касается мяча чисто. *Двойное касание* – игрок касается мяча два раза подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Мяч, пересекающий сетку. Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой в пределах плоскости перехода. Плоскость перехода – это часть вертикальной плоскости сетки, ограниченная следующим образом: снизу – верхним краем сетки; по бокам, антеннами и их воображаемым продолжением; сверху – потолком или какими-то объектами. Пересекая пространство над сеткой, мяч может касаться сетки. Мяч, попавший в сетку, может быть возвращен на сторону соперника, если общее количество касаний мяча не превышает трех.

Контакт с сеткой. Запрещается касаться любой части сетки или антенн. Когда игрок коснулся мяча, он может касаться стоек, тросов и любых других предметов за пределами общей длины сетки при условии, что это действие не помешает игре.

Замены игроков

Замены игроков возможны только в «классическом» волейболе, в пляжном волейболе команды играют 2×2 без замен. Замена является действием, которым игрок, иной, чем либеро или замещенный им игрок, после записи секретарем, входит в игру, чтобы занять позицию другого игрока, который должен покинуть площадку в этот момент, замена требует разрешения судьи.

Ограничение замен. В каждой партии каждой команде разрешено максимум 6 замен. Игрок стартовой расстановки может выйти из игры, но только один раз в партии, и войти вновь, но только один раз в партии, только на свою прежнюю позицию в расстановке. Заменяющий игрок может войти в игру на место игрока стартовой расстановки, но только один раз в партии, может быть заменен этим же стартовым игроком.

Исключительная замена. Травмированный игрок (кроме либеро), который не может продолжать играть, должен быть заменен согласно правилам замены. Если это невозможно, команде дается право сделать исключительную замену, сверх ограничений. Замененному травмированному игроку не разрешено выйти в матче вновь.

Замена при удалении или дисквалификации. Удаленный или дисквалифицированный игрок должен быть заменен по правилам замены. Если это невозможно, то команда объявляется неполной.

Неправомерная замена. Замена является неправомерной, если она превышает ограничения. Когда команда произвела неправомерную замену и игра была возобновлена, должна осуществляться следующая процедура: команда наказывается проигрышем розыгрыша, замена исправляется, очки, набранные провинившейся командой с момента совершения ошибки, аннулируются. Очки соперника сохраняются.

Процедура замены. Замена должна проводиться в пределах зоны замены. Замена длится столько времени, сколько необходимо для записи замены в протокол и разрешения игрокам выйти и войти. В момент запроса замены заменяющий игрок(и) должен быть готов выйти на площадку, стоя рядом с зоной замены. Если эти требования не выполнены, замена не предоставляется, а команда подвергается санкции за задержку.

Игрок либеро

Каждая команда имеет право назначить из состава одного специализированного защитного игрока либеро. Либеро должен быть записан в протоколе до матча в специальной графе, предусмотренной для этого. Либеро не может быть ни капитаном команды, ни игровым капитаном. **Экипировка.** Игрок либеро должен носить форму, футболка которой, по меньшей мере, должна отличаться по цвету от футболок других членов команды.

Игровые действия. Либеро разрешается замещать любого игрока на задней линии. Ему не разрешено выполнять атакующий удар из любого места, он не может подавать, блокировать. Игрок не может выполнять атакующий удар выше верхнего края сетки. **Замещения игроков.** Замещения либеро не считаются обычными заменами. Они не ограничены, но должен быть розыгрыш между двумя замещениями либеро. Либеро может быть замещен только тем игроком, которого он подменил. Замещения должны происходить только тогда, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. В начале

каждой партии либеро не может выйти на площадку до тех пор, пока второй судья не проверил стартовую расстановку. Либеро и замещаемый игрок могут выходить на площадку или покидать ее только через боковую линию перед скамейкой своей команды между линией атаки и лицевой линией.

Переназначение нового либеро: в случае травмы назначенного либеро и с предварительного разрешения первого судьи, тренер или игровой капитан может переназначить нового либеро из игроков, которые не находятся на игровой площадке в момент переназначения. Травмированный либеро не может вновь войти в игру на оставшуюся часть матча.

Тайм-ауты, перерывы и задержки

Тайм-аут – это правильное прерывание игры, продолжающееся 30 секунд. Каждая команда может иметь максимум два тайм-аута в партии. Просьбы игроков о тайм-ауте могут подаваться показом соответствующего жеста только тогда, когда мяч находится вне игры, до свистка, разрешающего подачу. Тайм-ауты могут следовать один за другим без возобновления игры. Чтобы покинуть игровое поле, игроки должны получить разрешение судей. В «классическом» волейболе с просьбой о предоставлении тайм-аута к первому судье обращается тренер (в его отсутствие капитан), в пляжном – капитан.

Перерывы между партиями в «классическом» волейболе длятся 3 мин, в пляжном – 1 мин. **Задержки игры** – неправильные действия команды, которые затягивают продолжение игры: 1) продолжение перерыва после указания возобновить игру; 2) повторение неправильной просьбы в одной и той же партии; 3) задержка игры (при нормальных игровых условиях время от окончания розыгрыша мяча до свистка на подачу не должно превышать 12 секунд). **Наказания за задержки.** Первая задержка командой в партии наказывается предупреждением. Вторая и последующие задержки любого типа одной и той же командой в одной и той же партии являются нарушением и влекут за собой замечанием за задержку и проигрыш розыгрыша мяча.

Смена сторон. В «классическом» волейболе смена сторон происходит после каждой партии, а в решающей партии после набора одной из команд 8-ми очков. При игре на открытых площадках смену сторон в основных партиях также можно проводить после 8-ми очков, набранных одной из команд.

В пляжном волейболе в первых двух партиях команды меняются сторонами после розыгрыша каждых десяти очков, а в решающей партии команды меняются сторонами после розыгрыша каждых пяти очков. Если смена сторон не произошла в должное время, то это должно быть сделано, как только замечена ошибка, счет во время смены сторон останется прежним.

Смена сторон площадки в решающей партии в «классическом» волейболе и в ходе игры в пляжном волейболе должна происходить без каких-либо задержек.

Неправильное поведение

Некорректное поведение игрока команды в отношении официальных лиц, соперников, товарища по команде или зрителей классифицируется по четырем категориям в соответствии со степенью проступка. *Категории:* 1) неспортивное поведение; 2) грубое поведение; 3) оскорбительное поведение; 4) агрессия.

Наказания. В соответствии с решением первого судьи и в зависимости от серьезности проступка применяются и записываются в протокол следующие санкции: *Предупреждение* – наказание осуществляется в устной форме без занесения в протокол матча. *Замечание* (желтая карточка) – первое грубое поведение в матче любого члена команды наказывается проигрышем розыгрыша. *Удаление* (красная карточка). Член команды, на которого наложена санкция удаление, не должен участвовать в игре в оставшуюся часть партии, он остается сидеть на месте для удаленных без других последствий. Удаленный тренер теряет свое право вмешиваться в ход партии и должен остаться сидеть на месте для удаленных. *Дисквалификация* (красная + желтая). Член команды, на которого наложена санкция дисквалификация, должен покинуть контрольную зону соревнований до конца матча без других последствий. За первый случай агрессии налагается санкция дисквалификация без других последствий.

Рекомендуемая литература

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М. : ФиС. – 2007. – 98 с.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие / А.В. Беляев. – М., 1995. – 287с.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 238 с.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: ФиС, 1988. – 192 с.
5. Ивойлов А.В. Волейбол. – Минск: Вышэйша школа, 1985. – 262 с.
6. Клешев Ю.Н., Айрапетьянц Л.Р., Паткин В.Л. Волейбол. Книга тренера. – Ташкент, 1985. – 198 с.

Глава 5. ГИРЕВОЙ СПОРТ

ИСТОРИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА

Становление гиревого спорта можно разделить на три периода. Первый – с конца XVII века, когда гири весом 1, 2, 3 пуда использовались для демонстрации силы на различных праздниках, ярмарках, в цирках. Второй – с 1948 года, когда в Москве состоялся 1-й всесоюзный конкурс силачей, в программу которого были включены состязания с двухпудовыми гирями. Третий – с 1962 года, когда были разработаны первые правила соревнований, гиревой спорт был включен в спортивные классификации национальных видов спорта в России, на Украине, а потом и других республиках бывшего СССР.

В 1992 г. был создан Европейский союз гиревого спорта и, вслед за ним, Международная федерация гиревого спорта. Первый чемпионат Европы был проведен в 1992 году, а в 1993 г. – первый чемпионат мира. С этого момента международные соревнования различного уровня проходят регулярно. Сегодня в международном гиревом движении активно участвуют более 20 стран.

ХАРАКТЕРИСТИКА ГИРЕВОГО СПОРТА

Цель соревнования – зафиксировать наибольшее количество подъемов гири за отведенное время в своей весовой категории.

Соревнования проводятся с гирями 16, 24 и 32 кг по программам: 1) толчок двух гирь от груди (короткий цикл), 2) толчок двух гирь от груди с опусканием в положении виса после каждого подъема (длинный цикл), 3) рывок гири поочередно одной и другой рукой, 4) классическое двоеборье (толчок и рывок), 5) командные соревнования (эстафеты).

Регламент времени выполнения упражнения 10 минут. Разрешается в рывке гири менять руку один раз.

При одинаковом количестве подъемов у нескольких спортсменов преимущество получает первый участник, имеющий меньший собственный вес; второй участник, выступающий по жеребьевке, впереди соперника.

Оборудование и инвентарь

Соревнования проводятся на помостах размером не менее 1,5×1,5 м. Расстояние между помостами должно обеспечивать безопасность и не мешать соревновательному процессу. Для ведения счета и информации должна быть установлена судейские табло.

Техника выполнения основных элементов

Рывок. – упражнение, при выполнении которого в соответствии с правилами соревнований гиря одним непрерывным движением должна быть поднята вверх на прямую руку. Для обеспечения ее подъема можно использовать подсед. Длительность одного рывка (с подъемом вверх и опусканием вниз) – в среднем 3–6 с.

Упражнение состоит из четырех последовательно выполняемых частей: старта, подъема гири, фиксации и опускания вниз.

Старт. Стопы обычно расставляют немного шире плеч с естественным разворотом носков, чем создается наиболее устойчивое положение. Дужка гири должна лежать на фалангах пальцев, благодаря чему обеспечивается растяжение мышц предплечья и увеличивается их работоспособность. Угол наклона туловища по отношению к горизонтали должен составлять примерно 45°. Голова несколько приподнята, взгляд направлен вперед.

Подъем гири и фиксация. Оторвав гирю от помоста, атлет делает замах, для чего немного сгибает в коленных суставах ноги, наклоняет туловище, подавая гирю между ними назад. Подъем гири вверх подразделяется на две последовательно выполняемые фазы: фазу разгона – снаряда, в процессе которого гиря поднимается до уровня груди, фазу свободного полета гири, в результате которого она поднимается вверх на вытянутую руку. Для того, чтобы при фиксации гири сверху она не билась по предплечью, кисть руки как бы заводят сбоку летящей гири, тем самым упреждая удар. Рука выпрямляется, делается смягчающий подсед. Гиря поворачивается вокруг предплечья, а не перебрасывается через кисть.

Опускание гири. Гиря опускается вниз под тяжестью собственного веса. Следует быстро подать ее на прямой руке немного вперед, поворачивая вокруг предплечья вперед-вниз, перехватить дужку на уровне груди хватом сверху и одновременно приподнять плечо. Как только падающий снаряд оттянет руку вниз, опустить плечо, наклонить туловище, согнуть ноги в коленных суставах и принять стартовое положение. Затем, не опуская гирю на помост, начать новый цикл упражнения.

Толчок

Толчок – упражнение, для которого характерны большие и продолжительные мышечные напряжения, сопровождающиеся задержкой дыхания. Толчок выполняется с двумя гирями. Упражнение состоит из двух самостоятельных приемов: подъема на грудь и подъема от груди (рис. 23).

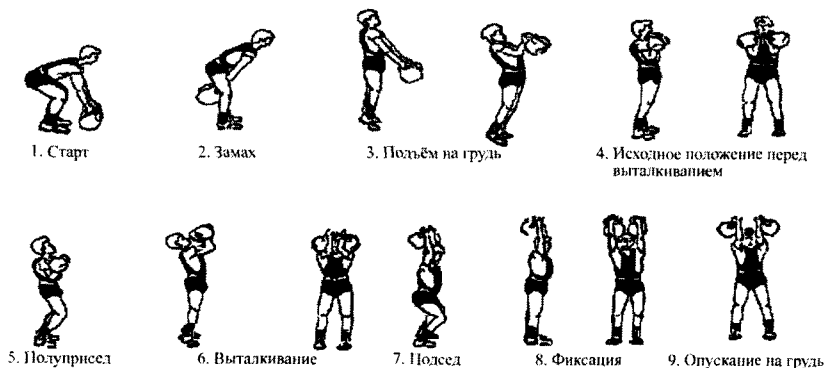


Рис. 23. Толчок

Подъем на грудь. Стартовое положение – ноги на ширине плеч с

естественным разворотом носков, гири стоят между ступнями, чуть сзади. За счет работы мышц-разгибателей туловища и ног, а также работы рук гири поднимают одним непрерывным движением по кривой вверх на грудь.

Подъем от груди состоит из трех последовательно выполняемых частей: действий в исходном положении, подъема до подседа, подседа с последующим вставанием.

Опускание на грудь. Для опускания гирь на грудь атлет подает туловище назад, таз подается слегка вперед, приподнимается на носки, полностью расслабляет руки, сгибая их в локтевых суставах. Руки с гирями свободно падают на грудь, при этом удар гирь о грудь амортизируется сгибанием ног, опусканием на всю ступню и пружинящими движениями туловища.

Дыхание спортсмена

Следует дышать глубоко и ритмично, включая так называемое диафрагмальное дыхание, делать полный и интенсивный выдох. Дышать надо через рот, так как при дыхании через нос не удастся достичь предельных величин вентиляции легких.

При рывке: при подъеме гири со стартового положения выполняется глубокий вдох; в положении, когда гиря вверху, – выдох и небольшой вдох; при опускании гири вниз – глубокий выдох.

При толчке от груди: в стартовом исходном положении делается вдох; при полуприседе – глубокий выдох; перед выталкиванием – вдох; в положении фиксации гирь – небольшой выдох и вдох; при опускании гирь на грудь – глубокий выдох.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

Судейская коллегия

Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей данные соревнования. В состав судейской коллегии входят: главный судья, главный секретарь, судьи на помостах.

Главный судья руководит работой судейской коллегии и несет ответственность перед организацией, проводящей соревнования, за четкую организацию, дисциплину и безопасность проведения соревнований, создание равных условий для всех участников, строгое соблюдение действующих правил, объективность судейства, подсчет результатов и подведение итогов соревнований.

Главный судья обязан провести заседание судейской коллегии и совещание с представителями команд. До начала соревнований проверить место проведения соревнований, его оснащенность, инвентарь и оборудование, соответствия их правилам соревнований и требованиям техники безопасности. Определить порядок работы судейской коллегии и судейских бригад. Руководить ходом соревнований и решать возникающие

вопросы. Осуществлять контроль за работой судей в ходе соревнований и при определении победителей.

Главный секретарь готовит необходимую техническую документацию и отвечает за правильность ее оформления; составляет протоколы заседаний судейской коллегии. *Судья на помосте* громко и четко объявляет счет правильно выполненных подъемов; фиксирует технически неправильно выполненные подъемы командой «Не считать»; громко объявляет окончательный результат участника в каждом упражнении.

Врач соревнований проверяет наличие визы врача в заявках о допуске участников к соревнованиям; следит за соблюдением санитарно-гигиенических условий при проведении соревнований; оказывает медицинскую помощь при травмах или заболеваниях участников соревнований, определяет возможность их дальнейшего выступления.

Правила выполнения упражнений

Общие положения. За 2 мин до начала упражнения участник приглашается на представление. За 5 с до старта производится отсчет Контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 с, в течение которого участник обязан выйти на помост, после чего подается команда «Старт». После команды «Старт» участник обязан начать выполнять упражнения: толчок или рывок. При отрыве участником гири (гири) от помоста до команды «Старт» старший судья подает команду «Стоп, поставить гири (гирю) на помост и начать упражнение».

На выполнение упражнения участнику дается время 10 минут. Судья-секретарь через каждую минуту объявляет контрольное время. По истечении 9 мин контрольное время объявляется через 30 с, 50 с, последние 5 с – каждую секунду. По истечении 10 мин подается команда «Стоп», после которой подъемы не засчитываются, участник обязан прекратить выполнение упражнения.

Каждый правильно выполненный подъем сопровождается счетом судьи на помосте. Судья объявляет счет, как только все части тела спортсмена становятся неподвижными. При нарушении требований к техническому выполнению упражнения судья на помосте подает команды «Не считать», «Стоп».

В случае, если участник во время выполнения упражнения коснется пола за пределами помоста какой-либо частью тела, подается команда «Стоп». Спортсмен, который не может полностью выпрямить локти в связи с природными отклонениями, должен об этом сообщить судьям на помосте и жюри перед началом выполнения упражнений.

Толчок выполняется из стартового положения: гири зафиксированы на груди, плечи прижаты к туловищу, ноги выпрямлены. В момент фиксации гирь в верхнем положении руки, туловище и ноги должны быть выпрямлены, руки спортсмена находятся на фронтальной плоскости головы, ноги и гири – на одной линии параллельно плоскости тела. После фиксации в верхнем положении и счета судьи участник опускает гири в стартовое положение произвольным способом.

Важное примечание: фиксация – акцентировано выделенная, видимая остановка гирь и спортсмена. Команда «Стоп» подается за техническую неподготовленность; опускание гирь (гири) с груди в положении виса. Команда «Не считать» подается при: доталкивании, дожиме, отсутствии фиксации в стартовом положении и в верхнем положении.

Рывок. Упражнение выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. В момент фиксации гири в верхнем положении рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены. Рука спортсмена находится на фронтальной плоскости головы.

Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе. После фиксации сверху участник, не касаясь гирей туловища и плеча, опускает ее вниз для выполнения очередного подъема. Смена рук производится один раз произвольным способом. При опускании гири на плечо во время выполнения рывка первой рукой подается команда «Переложить».

Команда «Стоп» подается за техническую неподготовленность, постановке гири на плечо при рывке второй рукой, постановке гири на помост. Команда «Не считать» подается при дожиме гири, отсутствии фиксации в верхнем положении, касании свободной рукой какой-либо части тела, помоста, гири, работающей руки, ног, туловища.

Командные соревнования (эстафеты). Вес гирь (гири), упражнение, временной фактор, количество этапов определяются положением о соревнованиях. Выполнение упражнений проводится по общим правилам. Выполнение упражнений по этапам начинается с легких весовых категорий. Участнику разрешается выступать только на одном этапе.

Порядок проведения эстафеты: перед началом эстафеты участники выстраиваются по командам на представление, по этапам. За 15 с до старта очередного этапа судья при участниках выводит следующих спортсменов. За 5 с до старта производится отчет контрольного времени: 5,4,3,2,1, после чего подается команда «Старт» участникам первого этапа. Передача эстафеты производится по команде «Смена». Участник, закончивший этап, должен поставить гири на помост, счет ведется общий, с нарастающим итогом.

Команда-победительница определяется по наибольшему количеству подъемов. При равенстве количества подъемов у двух и более команд преимущество получает команда, имеющая меньший собственный вес участников.

Рекомендуемая литература

1. Архангородский В.С. Гиревой спорт. – К.: Здоровья, 1980. – 52 с.
2. Балакшин В.Н., Моренченко С.В. Физическое воспитание: Учеб. пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей. – Саратов: Изд-во Саратовского гос. техн. ун-та, 2001. – 66 с.
3. Богатырские забавы // Спорт в школе. – 1997. – № 4. – С. 14-15.
4. Бурмистров А.П., Ромашин Ю.А. Тренировка силы и силовой выносливости. Методика подготовки военнослужащих в упражнении с гирями. – М.: Воениздат, 1989. – 84 с.
5. Бухаров А.В. Гиревой спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1939. – 129 с.

Глава 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег, прыжки, метания)

ИСТОРИЯ

Ходьба, бег, прыжки и метания различных предметов с древних времен были важнейшей частью жизни людей. Естественно, что они и стали основой состязаний в силе, быстроте, ловкости и выносливости. Началом становления и развития легкоатлетических упражнений можно считать Олимпийские игры Древней Греции, которые были проведены в 776 г. до нашей эры.

В нашей стране, как и в других странах, бег, прыжки и метания, издавна входили в народные игры, включались в различные празднества и гуляния. Однако началом развития легкой атлетики в России принято считать 1888 г., когда в дачном месте под Петербургом, Тярлево был организован первый кружок любителей спорта. Вначале соревнования проводились только по бегу на различные дистанции, а позднее и по другим видам легкой атлетики: ходьбе, прыжкам и метаниям.

В 1947 г., Федерация легкой атлетики СССР стала членом Международной легкоатлетической любительской федерации (ИААФ), которая несколько раньше (в 1912 г.) была создана в России. Сейчас легкая атлетика – самый распространенный вид спорта, к ней приобщены все, поскольку бег и ходьба – наши естественные, жизненно необходимые движения.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ

Беговые дисциплины легкой атлетики объединяют следующие виды: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета. Соревнования по бегу – один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года.

Спринт (короткие дистанции) от 30 до 200 м

Начинаются с низкого старта, с использованием стартовых колодок. При организации соревнований на необорудованных стадионах (школьные стадионы, сельской местности) допускается бег с высокого старта. Стартер подает три команды «На старт», «Внимание!», «Марш».

Средние и длинные дистанции от 400 до 10 000 м

Начинаются с высокого старта, команда «Внимание!» не подается.

Эстафетный бег

Может проводиться на стадионе, по кругу беговой дорожки, по улицам населенного пункта, по размеченной дистанции на пересеченной местности. Задача спортсменов – пронести эстафетную палочку до финиша. Беговые эстафеты могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций.

Наряду с этим применяется эстафетный бег с этапами различной длины (шведская эстафета).

Техника бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности на дистанции от 30 до 200 м. Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на четыре части: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Старт. Наиболее выгоден *низкий старт* (рис. 24). Он позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке дистанции (20–25 м) достичь максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяются стартовые колодки. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, наклоняется и ставит руки на дорожку. Затем стопой одной ноги (маховой) упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой (толчковой) – в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. По команде «Внимание!» спортсмен поднимает таз выше плеч на 20–30 см. По команде «Марш!» (или выстрелу) бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками.

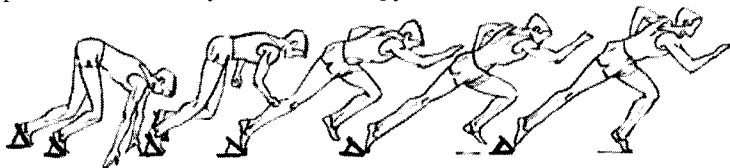


Рис. 24. Низкий старт

Стартовый разбег выполняется на первых 10–14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун набирает наивысшую скорость. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной. Туловище при этом постепенно выпрямляется, движения руками набирают максимальную амплитуду.

Бег по дистанции (рис. 25). Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции без изменения ритма беговых шагов. Не следует при беге опускать вниз голову. Не рекомендуется при беге по дистанции ставить ногу на всю стопу. Энергичная работа рук не должна вызывать подъема плеч и сутулости спины.

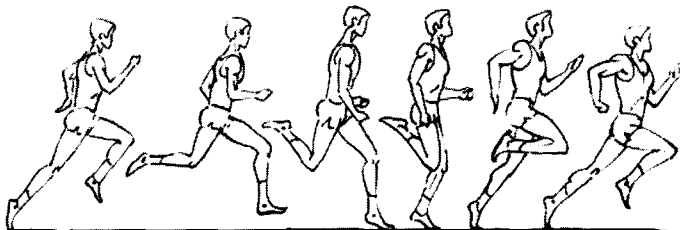


Рис. 25. Бег по дистанции

Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции.

Бег на средние и длинные дистанции

Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и занимает наиболее выгодное положение для начала бега (рис. 26). Начало бега выполняется так же, как и в спринте, только с меньшей интенсивностью усилий. Быстрее происходит выпрямление туловища, несколько увеличивается длина шагов, бегун переходит к свободному бегу по дистанции.

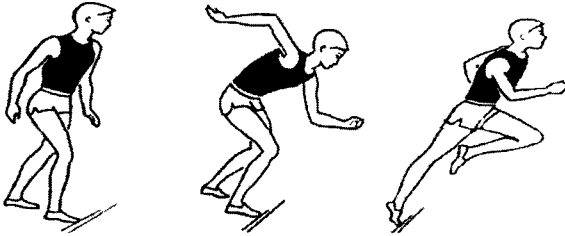


Рис. 26. Высокий старт

Бег по дистанции. Во время бега туловище почти в вертикальном положении, взгляд направлен вперед, руки движутся легко и ненапряженно. Длина шага и скорость бега по мере увеличения дистанции уменьшаются. Постановка ноги на дорожку при беге на средние дистанции осуществляется эластично с передней части стопы с последующим перекатом на всю стопу, при беге на длинные дистанции – на всю стопу или с пятки. Существенное значение в беге на средние и длинные дистанции имеет ритм дыхания. Он должен быть естественным и индивидуальным для каждого. Дышать надо носом и ртом одновременно.

Бег по пересеченной местности (кросс) – один из прикладных видов легкой атлетики. Является важным средством подготовки спортсменов во многих видах спорта. Техника кроссового бега в своей основе такая же, как и бега на средние и длинные дистанции. Но бегуну-кроссмену приходится, кроме того, учитывать особенности местности и умело приспосабливаться к ним.

Эстафетный бег

Техника эстафетного бега ничем существенным не отличается от техники бега на короткие дистанции. Если участник первого этапа начинает бег с низкого старта, он держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая ее конец тремя пальцами, а большим и указательным опирается на дорожку у стартовой линии (рис. 27).

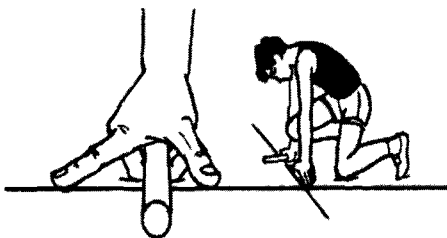


Рис. 27. Положение рук при старте эстафетного бега

Бегун второго этапа принимает эстафету левой рукой, третьего правой, на четвертом этапе бегун принимает эстафету левой рукой (рис. 28).

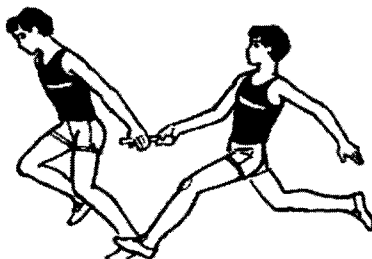


Рис. 28. Передача эстафетной палочки

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Оптимальное расстояние между бегунами во время передачи (1–1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки передающего ее.

ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БЕГУ

Соревнования по бегу проводятся на легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. Ширина дорожки – 1,22 м, линии, разделяющей дорожки – 5 см. На дорожки наносится специальная разметка, указывающая старт и финиш всех дистанций, коридоры для передачи эстафетной палочки. *На старте* спортсмены занимают свои позиции согласно жребию. По команде «На старт» занимают места у стартовой линии или в колодках (спринт). По команде «Внимание» готовятся к старту и должны прекратить всякое движение. Команду «Марш» дает стартер, выстрелом стартового пистолета или голосом с одновременным взмахом красного флага, сигнализируя хронометристам о начале бега.

В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции, возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке.

На дистанциях от 600 м – 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт.

Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.

Регистрация результатов

Результаты в беге фиксируются судьями ручным секундомером.

Судейская бригада беговых видов должна состоять из следующих официальных лиц: стартер; хронометристы; судья на финише (фиксирующий номера финиширующих по порядку их прихода к финишу) и в случае необходимости исполняющий обязанности секретаря. *Стартер* проверяет наличие спортсмена на старте и дает старт выстрелом стартового пистолета или взмахом флага и голосовой командой «Марш». *Хронометристы* фиксируют время финиширующих участников. *Судья на финише* фиксирует номера участников по очередности их прихода к финишу. *Секретарь* вносит результаты и номера финишировавших в протокол соревнований (прил. 8) и определяет победителя по лучшему времени.

Метания

В школьной программе в разделе «легкая атлетика» учащиеся изучают технику метания мяча (вес 150 г) и гранаты (вес 500 и 700 г). Техника метания этих двух снарядов не отличается друг от друга. Единственное отличие в технике – это удерживание снарядов (рис. 29).



Рис. 29. Удерживание снарядов

Разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега индивидуальна). Разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

Замах. При выполнении замаха в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад; одновременно поворачивать туловище направо; затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком наружу, с поворотом таза в ту же сторону; этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнуть туловище.

Бросок. При выполнении броска левая нога ставится немного влево от линии разбега; туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега; рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, снаряд выбрасывается вверх-вперед.



Рис. 30. Метание мяча (последние пять шагов разбега)



Рис. 31. Метание гранаты

Организация соревнований по метаниям

Сектор для метания должен соответствовать требованиям безопасности, снаряд не должен вылетать на беговые дорожки и места для зрителей. Во время выполнения попытки в поле не должны находиться посторонние лица. Если количество участников превышает 20 человек, то спортсмены выполняют по три попытки, показавшие лучшие двенадцать результатов продолжают соревнования и выполняют еще по три финальных попытки, победитель определяется по финальным попыткам. Если же состав участников позволяет, все участники выполняют шесть попыток.

В состав судейской бригады входят: судья в поле; судьи на измерительной рулетке; судья в секторе; секретарь.

Судья в секторе контролирует правильность выполнения попытки, в случае необходимости проводит замер результата. **Судья в поле** фиксирует место приземления снаряда и так же может производить замер, устанавливая 0 измерительной ленты на место падения снаряда. **Секретарь** заносит результаты в протокол соревнований, выводит победителей по результатам шести попыток.

Правила. Порядок выступления спортсменов определяется жребием. При выполнении последовательно трех неудачных (незасчитанных судьями) попыток спортсмен выбывает из дальнейших соревнований. При выполнении успешной попытки судья поднимает белый флаг, неудачной – красный. Победителем становится тот, кто достигнет самого высокого результата среди всех засчитанных попыток в соревнованиях.

Прыжки

Прыжок в длину с разбега (рис. 32) состоит из четырех взаимосвязанных фаз: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Разбег (30–40 м) выполняется с постепенным ускорением. Готовясь к отталкиванию, прыгун несколько увеличивает длину последних 3–4 шагов и как бы подседает в момент предпоследнего, самого большого шага. Последний шаг несколько короче предыдущего. Это позволяет прыгуну ускорить постановку толчковой ноги на брусочек.

Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра; руки делают энергичный взмах. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

В фазе полета сохраняется устойчивое вертикальное положение тела. Во второй половине полета прыгун подтягивает толчковую ногу к маховой, поднимает колени к груди и опускает руки вперед-вниз или оставляет их вытянутыми вперед.

Приземление производится одновременно на обе ноги в яму с песком. Оно заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед. В момент касания песка пятками ноги несколько разведены и, как только получают упор, сгибаются в коленях.

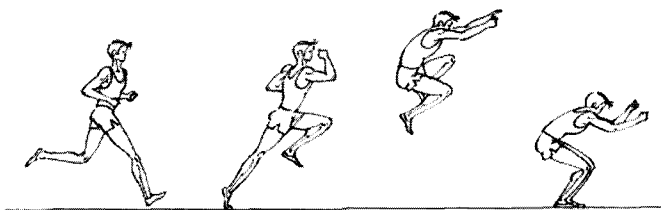


Рис. 32. Прыжок в длину с разбега

Организация соревнований

Сектор для прыжков в длину. Минимальная длина дорожки для разбега составляет 40 м, минимальная ширина дорожки – 1,22 м. Зона разбега обозначается белыми линиями шириной 5 см. Максимальная длина дорожки должна быть 45 м. Она измеряется от соответствующего края бруска отталкивания до конца дорожки для разбега. В прыжке в длину брусок, расположенный на уровне дорожки для разбега и ямы для приземления, должен быть в том месте, где предполагается отталкивание. Брусок должен быть расположен на расстоянии от 1 до 3 м от ближнего края ямы. Яма для приземления должна иметь ширину от 2,75 м до 3 м, заполнена влажным песком, верхний слой которого выравнивается на уровне бруска отталкивания.

Регламент. Порядок выступления спортсменов определяется жребием. При выполнении последовательно трех неудачных попыток спортсмен

выбывает из дальнейших соревнований. При выполнении успешной попытки судья поднимает белый флаг, при неудачной – красный.

При большом количестве участвующих в прыжках, все участники выполняют по три попытки, по результатам предварительных попыток определяются лучшие 12–16 спортсменов, которые выполняют три финальные попытки. Все предыдущие попытки в расчет не берутся.

Победителем становится тот, кто достигнет самого высокого результата среди всех засчитанных попыток в соревнованиях.

Рекомендуемая литература

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 264 с.; М.: Академия, 2007.
2. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е., Юный легкоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
3. Легкая атлетика / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М., 1989 г. – 312 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991. – 124 с.
5. Правила соревнований по легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики. – М., 1994. – 68 с.

Глава 7. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

ТЕХНИКА

Основные стили передвижения на лыжах – «классический стиль» и «свободный стиль».

Классический стиль

К изначальному «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двухшажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на подъемных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении – и на подъемах средней крутизны (до 5°)) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

Свободный стиль

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г., когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях (в гонке на 55 км) и выиграл. Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10–12°).

Техника и методика обучения лыжным ходам

Основой всех лыжных ходов (кроме бесшажного) является скользящий шаг. Правильное выполнение этого элемента во многом обеспечивает высокую скорость передвижения на лыжах. Кроме скользящего шага, при передвижении на лыжах (в первую очередь при преодолении подъемов) применяется беговой шаг (скользящий бег). При передвижении на лыжах по глубокому снегу или в подъем используется и ступающий шаг (без фазы скольжения). Длина ступающего шага равна длине выпада. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада, длина его равна сумме длин скольжения и выпада. В бесшажном ходе выпад отсутствует и длина цикла равна длине скольжения.

Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, довольно сложен и требует значительного количества времени на его освоение.

Успешное овладение техникой попеременного двухшажного хода облегчит изучение учащимися и других способов передвижения на лыжах, так как скользящий шаг является основным элементом и других ходов (кроме бесшажного).

Цикл движений в попеременном двухшажном ходе состоит из двух скользящих шагов и попеременных отталкиваний палками на каждый шаг. Прежде чем перейти к описанию техники в целом и методике обучения данному ходу, необходимо дать биомеханический анализ пяти основных фаз цикла. На рисунках изображены положения лыжника в начале и в конце каждой фазы.

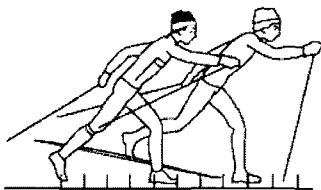


Рис. 33. Первая фаза скользящего шага

1-я фаза – свободное скольжение. Главная задача – уменьшить возможную потерю скорости и подготовиться к отталкиванию палкой. В этой фазе очень важно уменьшить силу трения лыж о снег, дать отдых мышцам, не затягивать время скольжения.

2-я фаза – скольжение с выпрямлением опорной ноги. Главная задача – увеличить скорость скольжения. С этой целью очень важно при отталкивании

палкой включить в работу более мощные мышцы туловища, обеспечить жесткую передачу усилий на скользящую лыжу и подготовиться к подседанию на опорной ноге.

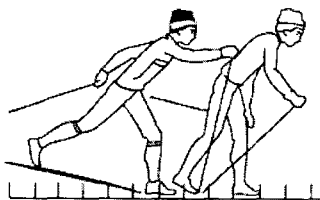


Рис. 34. Вторая фаза скользящего шага

3-я фаза – скольжение с подседанием. В этой фазе очень важно быстро остановить скользящую лыжу, ускорить выполнение подседания, обеспечить высокую скорость маховых движений рукой и ногой и ускорить перекат.

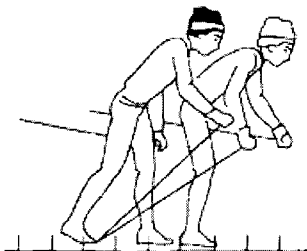


Рис. 35. Третья фаза скользящего шага

4-я фаза – выпад с подседанием. Главное – обеспечить максимальную скорость выпада и завершить подседание для эффективного окончания отталкивания ногой.

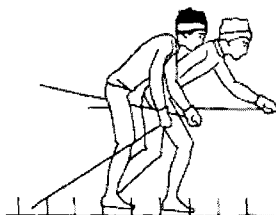


Рис. 36. Четвертая фаза скользящего шага

5-я фаза – отталкивание с выпрямлением толчковой. Главная задача фазы – завершить отталкивание палкой и лыжей, обеспечить скорость движения и выполнить отталкивание на направление «на взлет».

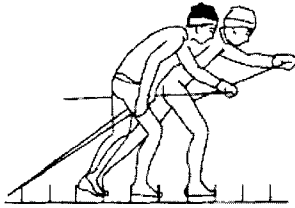


Рис. 37. Пятая фаза скользящего шага

Техника одновременных ходов

Основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание палками. Этот элемент общий для всех ходов, удобнее его анализировать на примере одновременного бесшажного хода. Кроме того, следует рассмотреть и другие общие требования к технике одновременных ходов.

В одновременном бесшажном ходе ноги активно в толчке не участвуют, но их положение играет важную роль в создании благоприятных условий для передачи усилий от рук через туловище к скользящей лыже. Важно, как и при переменном двухшажном, создать жесткую систему «руки – туловище – ноги». Одновременное отталкивание в этом ходе начинается с момента постановки палок на снег. Руки выносят палки вперед, кисти рук не выше плечевых суставов, кольца палок сзади кистей. Движением туловища (наклон вперед) и рук палки сильным ударом втыкаются в снег.

В одновременном бесшажном и других ходах важно не только забрать, но и главное – значительно не снизить скорость скольжения во время проката на двух лыжах. Иначе все усилия спортсмена при отталкивании пропадут впустую и приведут к большой затрате сил. Снижение скорости скольжения в цикле хода бывает связано с двумя факторами: с увеличением давления на снег силами инерции частей тела, возникающими, как правило, при лишнях движениях, а также с увеличением силы сопротивления встречного потока воздуха.

При передвижении другими ходами (одношажным и двухшажным) одновременный толчок палками выполняется аналогичным способом, но он связан с фазами скользящего шага.

Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, обучение проводится целостным методом. Однако перед началом передвижения по лыжне целесообразно проимитировать движение (наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление) без палок, стоя на месте. При объяснении следует обратить особое внимание учеников на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений. Это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Палки ставятся на снег активным движением, почти «ударом». Очень важно сразу создать жесткую систему

передачи усилия отталкивания на скользящие лыжи (руки – туловище – ноги – лыжи).

Методика обучения одновременному одношажному ходу. Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения (до 8 м/с). Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Ход позволяет передвигаться с достаточно высокой скоростью, хотя он и уступает по этому показателю одновременному одношажному; поэтому сильнейшие лыжники применяют его мало. Ход требует твердой опоры для палок. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг. Квалифицированные лыжники за один цикл проходят на лыжне от 8 до 11 м со средней скоростью 5–7 м/с.

Методика обучения коньковому лыжному ходу. Различают следующие варианты передвижения коньковыми ходами: полуконьковый одновременный ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками), одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.

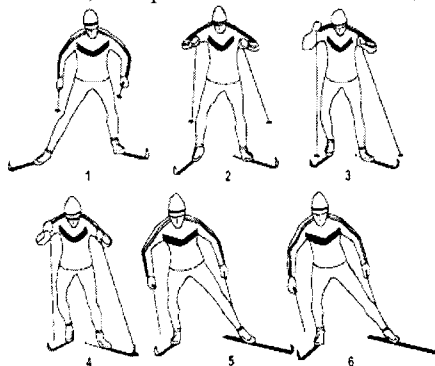


Рис. 38. Одновременный одношажный коньковый ход

Действия лыжника при передвижении данными способами несколько напоминают движения конькобежца, поэтому отсюда и пошло название хода.

Отталкиваясь внутренним ребром одной из лыж назад – в сторону (скользящий упор), лыжник переносит вес тела на другую скользящую лыжу, движения повторяются с другой ноги, отталкивание выполняется со скользящей лыжи. В отличие от классических ходов остановки лыжи в циклах хода нет. При передвижении этим ходом активно работают руки, отталкивание происходит одновременно или попеременно в согласовании с ритмом работы ног. Возможны варианты и без отталкивания руками (с махами рук и без них).

На ровных участках трассы толчок руками чаще всего выполняется одновременно, а на подъемах – в зависимости от крутизны (одновременно или попеременно). Полуконьковый ход (отталкивание многократно одной из ног, другая скользит прямолинейно) применяется чаще при прохождении поворота по пологой дуге (толчок выполняется наружной лыжей). На иллюстрациях показаны одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход.

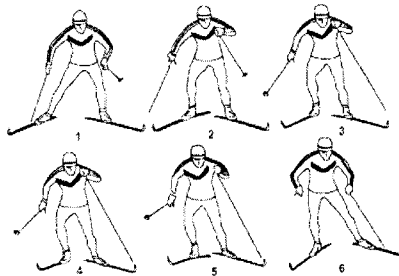


Рис. 39. Попеременный коньковый ход

Обучение коньковому ходу проходит на ровной, широкой, хорошо укатанной учебной площадке, но снег не должен быть леденистым. Небольшой верхний слой снега должен быть разворошен, чтобы лыжник мог оттолкнуться ребром лыжи.

Первые упражнения выполняются без палок в ту или другую сторону. Постепенно угол отведения лыжи в сторону увеличивается. Лучше, если первые попытки будут выполняться под пологий уклон или на выкате после спуска со склона средней крутизны. Главное заключается в том, чтобы предварительно набрать скорость (со спуска) или выполнить движения в облегченных условиях (под пологий уклон). Основное внимание обращается на отталкивание ребром лыжи.

Затем переходят к изучению конькового хода в целом, отталкиваясь поочередно правой и левой ногой. При первых попытках угол отведения носка лыжи не должен быть велик; учащиеся как бы поддерживают скорость, набранную при «разбеге». Главное при этих первых попытках – обратить внимание на координацию движений и отталкивание внутренним ребром лыжи.

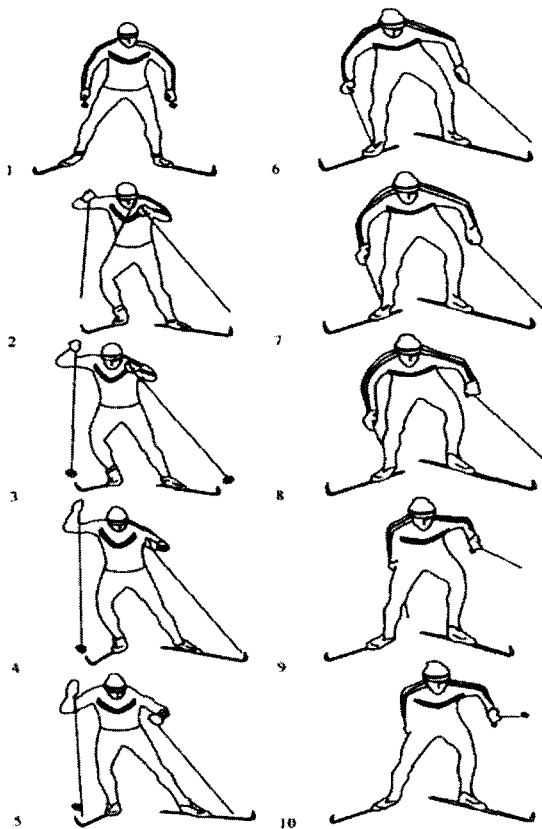


Рис. 40. Одновременный двухшажный коньковый ход

Вначале обучение проходит без палок, что позволяет легче освоить координацию движений. Более успешно идет обучение, если площадка имеет очень пологий уклон (здесь легче поддерживать скорость движения, даже если толчок еще не освоен должным образом). Необходимо обратить внимание на своевременный перенос веса тела на скользящую лыжу. Затем угол отведения носка толчковой лыжи увеличивается. Можно варьировать задание – передвижение с одной палкой и с махом другой рукой и наоборот. При отталкивании следует обратить внимание также на небольшой наклон и разворот туловища в сторону движения.

Для более успешного овладения коньковым ходом перед его изучением на снегу целесообразно проимитировать все движения без лыж. Имитация выполняется как шаговая, так и прыжковая. Шаги (прыжки) выполняются вперед – в сторону с низкой (стелющейся) траекторией движений. При этом следует обратить внимание на отталкивание всей стопой (боковой – внутрен-

ней частью), а не носком. Носок маховой ноги обязательно разворачивается чуть вперед – в сторону.

В отличие от конькобежцев лыжники выполняют движения в более высокой посадке (наклон туловища значительно меньше). Руки также выполняют имитацию отталкивания (а не размахивания в стороны). В условиях глубокой лыжни, данный ход неприменим, он требует специальной подготовки трасс.

Организация соревнований по лыжным гонкам

Успех проведения лыжных соревнований в значительной мере зависит от организации подготовительной работы. Фактически она начинается с момента опубликования положения о соревнованиях. Лица, на которых возложена ответственность за организацию и проведение соревнования, разрабатывают подробный план работы, в котором предусматриваются вопросы медицинского обслуживания, работы судейской коллегии, материально-массовая работа по популяризации мероприятия.

Материально-техническое обеспечение соревнований

Примерный перечень инвентаря

1. Флажки для разметки дистанции гонок.
2. Флаги для ограждения дистанции внутри стартового городка.
3. Знамена и флаги оформления, лозунги.
4. Указатели километража на дистанциях гонок.
5. Плакаты «СТАРТ» и «ФИНИШ» со стойками.
6. Доски объявлений и схемы дистанции гонок.
7. Бечевка с флажками для ограждения отдельных дистанций гонок и трассы слалома и канат для ограждения стартового городка.
8. Фанерки и папки для судей и контролеров.
9. Нагрудные номера участников (нагрудные).
10. Повязки для судей.
11. Судейские флажки для отмашки.
12. Бланки судейских документов, канцелярские принадлежности.
13. Лопаты железные и деревянные, грабли.

Судейская коллегия

Численный состав судейской коллегии, проводящей соревнование, определяется масштабом соревнования, количеством видов лыжного спорта, включенных в программу. В судейскую коллегия входят главный судья, его заместители, главный секретарь, начальник дистанции гонок, главный секретарь.

На первом заседании судейской коллегии проводится жеребьевка. Для нее используют заполненные карточки участников для каждой дистанции отдельно. Жеребьевка может быть общей для всех участников

Секретарь соревнований, проверив карточки на одну из дистанций и убедившись, что ни один из участников не пропущен, тщательно

перемешивает их. Главный судья предлагает представителям выделить кого-либо для проведения жеребьевки или поручает одному из судей участвовать в жеребьевке.

В соответствии с проведенной жеребьевкой по карточкам составляют стартовый протокол (прил. 9). Его размножают и вывешивают на доске объявлений, выдают представителям, стартовой бригаде, секретариату. В процессе жеребьевки судьи подготавливают нагрудные номера и выдают их представителям.

Подготовка мест соревнований

Выбором трасс для гонок руководит главный судья. Сложность трассы должна соответствовать спортивной квалификации участников, причем самая сложная трасса должна быть не опасной.

Трассу точно промеряют. Простейшая форма трассы, удобная для проведения небольших соревнований прямая дистанция с одним поворотом и возвращением по параллельной лыжне. Дистанцию промеряют в одном направлении, обслуживает ее один контроллер.

Приступая к подготовке дистанций, начальник трассы знакомится с районом соревнований. Измерения проводят стальным тросом или мягким телефонным проводом длиной 50 м. Промер начинают с линии старта. Измерительный трос прикрепляют к нижнему концу лыжной палки идущего первым лыжника. Двигаясь в лыжне, прокладываемой начальником дистанции, он останавливается по сигналу идущего сзади, когда трос полностью натянется. На уровне переднего конца троса сбоку от лыжни он делает зарубку на снегу, втыкает флажок разметки и пишет на снегу цифру «1». Движение продолжается. Идущий сзади лыжник, дойдя до отметки «1», снова подает сигнал и идущий первым опять делает зарубку, пишет цифру. Пройдя 20 отрезков лыжни, ставят особую отметку, означающую конец первого километра. На месте таких отметок во время соревнований размещают указатели километража, которые показывают, сколько километров пройдено.

Контролеров расставляют в местах, по возможности укрытых от ветра, на дальних концах петель дистанции, в местах больших скоплений лыжников. Контролер обязан не только записывать номера проходящих лыжников, но и поддерживать порядок на определенном участке лыжни, наблюдать за сохранностью разметки, оказывать первую помощь пострадавшим участникам.

Зимние подвижные игры и эстафеты

Своевременная и хорошо продуманная подготовка мест проведения игры не только значительно повышает эффективность решения поставленных задач, но и предупреждает возможность получения травм, особенно в играх с различными предметами.

Зимние игры хорошо проводить в близлежащем парке, где есть площадка и горка. Если нет, то их можно подготовить на школьном стадионе.

Разметку площадки для зимних игр, например, линию старта, можно сделать постоянной и более заметной. Для этого нужно развести легко растворимый в воде краситель и полить им линию старта и линию финиша.

Участок для проведения игры или эстафеты на местности надо подбирать такой, чтобы его рельеф отвечал задачам и содержанию игры; границы участка для игры четко разметить флажками, веревочкой с листками цветной бумаги и т.п., перед проведением игры изучить местность и наметить условные границы игры.

Методические рекомендации. Ценность подвижных игр во многом определяется как условиями их проведения, так и наличием необходимого инвентаря. Готовясь к проведению игры, надо обязательно учитывать, что может понадобиться, заранее подготовить все необходимое.

Наличие разнообразного высококачественного спортивного инвентаря, игрового и вспомогательного оборудования позволяет подбирать варианты двигательных заданий с учетом поставленных задач, проводить игры в должных условиях и на высоком эмоциональном уровне. Зимой инвентаря требуется намного меньше, кроме фабричного изготовления зимнего спортивного инвентаря: комплектов лыж, санок. Целесообразно иметь дополнительно нестандартное оборудование. Кроме того, можно собрать подручный материал для разметки площадки, имеющийся в парке или на лесной полянке, например, срубленные ветки, палки и т.п.

Биатлон

Место проведения: небольшая горка с пологим склоном шириной не менее 15 м и длиной 30–50 м. Расстояние от линии старта до линии финиша должно составлять 15–40 м. За 4–5 м до финиша устанавливают шит. Линию броска отмечают флажком за 2 м до шита. Трассу спуска лучше разметить яркими флажками. На шитах рисуют мишень, яркой краской обозначают центр и два круга: например, центр – белой краской, круг шириной 5 см – красной, а следующий круг – синей.

Инвентарь: 2 шита на трассе спуска; флажки для разметки линий старта и финиша; по 2 снежка у каждого игрока; яркие повязки на рукава для одной из команд.

Содержание и ход игры.

Назначают судью-секретаря, судей на линиях старта и финиша, судей на трассе в местах броска в шит. Класс делится на две команды. На рукавах игроков одной из них завязывают яркие ленты. Следует заранее определить, по какой стороне и на каком расстоянии от трассы спуска игроки должны возвращаться к месту старта.

У первых номеров по два снежка. По сигналу они начинают спуск, затем останавливаются и выполняют два броска, стараясь снежком попасть в мишень. Судьи у шита фиксируют количество попаданий, а судьи на финише – порядок. После спуска каждой пары громко объявляется результат каж-

дого игрока, а после спуска всех игроков в течение 2–3 мин подводят итоги игры: анализируют технику и скорость спуска, а также меткость.

Правила игры

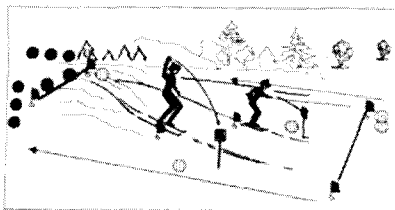
1. Если броски были выполнены за линией броска, то попадания не засчитываются.

2. За каждое попадание в центр игрок получает 4 очка, за попадание в красный круг – 3 очка, за попадание в синий круг – 2 очка, за попадание в щит – 1 очко, за первое место в забеге – 1 очко. Максимально в одном забеге игрок может получить 9 очков, если он два раза попал в центр и первым пересек линию финиша.

3. Если игрок упал при спуске, он должен встать и продолжить состязание.

4. Нельзя мешать участникам спуска. Если игроку помешали, то поражение засчитывается той команде, чей игрок помешал спуску или метанию в щит.

5. Если игрок начал движение до сигнала, то победное очко на финише не засчитывается.



Подведение итогов. Победитель может быть определен по наибольшей сумме очков. В этом случае может быть не один, а несколько победителей. В командном зачете побеждает команда, которая набрала больше очков. Можно вместо штрафных очков, чтобы участники за каждый промах пробежали заранее подготовленный штрафной круг.

Методические указания. До начала игры на результат следует дать возможность каждому игроку опробовать дистанцию, затем провести пробную игру, в которой уточняют рисунок передвижения игроков и обязанности судей.

До проведения такой игры участники должны уметь уверенно спускаться с горки без палок и выполнять броски.

Для усложнения игры можно поставить две мишени на линии спуска, а также мишени с другим рисунком, что способствует развитию глазомера и дифференциации мышечных усилий в броске, формированию чувства пространства и равновесия. При повторном спуске можно перестроить игроков так, чтобы победители соревновались с победителями, а проигравшие – с проигравшими. В третий раз победители соревнуются с победителями, а проигравшие – с проигравшими. Так же можно изменить эстафету, вместо

штрафных очков, за каждый промах по мишени участник пробегает заранее подготовленный штрафной круг.

На одной лыже

Место проведения: ровная снежная площадка размером 30×300 м, на которой проложены лыжни для каждой команды длиной 400 м.

Место разворота каждой команды отмечено флажком.

Расстояние до флажка 200 м.

Инвентарь: 1 лыжа и 2 палки для каждого лыжника или команды; флажки для разметки линии старта и места разворота.

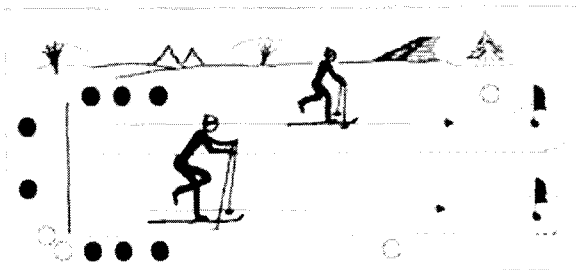
Содержание и ход игры. У линии старта, она же линия финиша, располагаются по одному участнику от каждой команды. На старте лыжник, опираясь на палки, стоит на правой лыже, левая нога свободна. По сигналу первые номера, отталкиваясь палками и свободной ногой, начинают скольжение до флажка, за которым встают на лыжу левой ногой, правая свободна, и продолжают скольжение на левой ноге к финишу. Как только пятка лыжи пересечет линию старта – финиша, засекается время, объявляются результат и количество набранных командами победных очков. Затем стартуют вторые номера, и т.д. Как только все команды пройдут дистанцию, судьи и участники команд анализируют свои действия.

Вариант: участник проходит всю дистанцию на одной лыже, самостоятельно выбирая способ разворота, затем на другой.

Правила игры.

1. Начинать скольжение разрешается только после сигнала.
2. Во время старта и после поворота у флажка для создания ускорения разрешается совершить дополнительный толчок свободной ногой.
3. Поворот и смена лыжи производятся только за флажком.
4. На дистанции скольжение осуществляется только за счет отталкивания палками.
5. За каждое нарушение начисляется штрафное очко.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков и меньше штрафных. При участии четырех команд участник, пришедший первым, получает 3 очка, вторым – 2 очка, третьим – 1 очко, а последним – очков не получает. Личное первенство определяется по наименьшему затраченному времени.



Методические указания. После распределения на команды прокладывают лыжню до флажка и обратно.

Судьи должны четко разъяснять участникам соревнований допущенные ошибки.

Встречные эстафеты парами

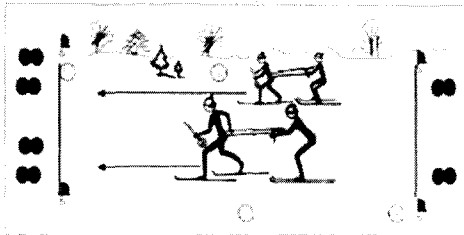
Место проведения: ровная снежная площадка размером 50×200 м, на которой проложены лыжни для каждой команды, расстояние между линиями старта и финиша – от 30 до 70 м в зависимости от содержания эстафеты и уровня подготовленности.

Инвентарь: по 2 комплекта лыж и по 2 пары лыжных палок на команду; секундомер; флажки для разметки дистанции.

Содержание и ход игры. Формируется судейская бригада: судья на линиях, судьи на дистанции, судья-секретарь и др. Две или три команды с четным количеством пар в каждой. Например, если в командах по четыре пары, то первая и третья располагаются на одной стороне площадки, а вторая и четвертая – на другой, напротив своей команды. На старт приглашаются первые пары в следующем порядке: первый номер в одной руке держит свои две палки за середину, а другой удерживает палки партнера за петли. Вторым номер держит свои палки у колец. По сигналу первые пары начинают быстро продвигаться ко вторым. Как только лыжи буксируемого пересекут линию старта, первая пара снимает лыжи, а вторая пара надевает их, принимает исходное положение и быстро продвигается к третьей и т.д. Как только участники первой пары получают назад свои лыжи, они поднимают руку и громко говорят: «Есть!». Подводятся итоги первого этапа соревнований, в парах лыжники меняются ролями, и игра повторяется еще несколько раз.

Правила игры.

1. Нельзя начинать гонку до сигнала судьи на старте.
2. Ведомый лыжник не должен помогать ведущему лыжнику, лыжи пострадавшего скользят пассивно.
3. Ведомый лыжник может выполнять любые движения для удержания равновесия: приседать, переносить вес тела на одну ногу и т.п.
4. Если ведомый лыжник упал на трассе, то он должен быстро подняться, а пара – продолжить движение с места падения.



Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

Главное – необходимо объяснить, как важно уметь правильно перевозить пострадавшего, чтобы не нанести ему вред.

Лыжная прогулка очень полезна для здоровья и оказывает мощное оздоровительное воздействие. Она благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Лыжная прогулка усилит циркуляцию крови, хорошо стимулируют деятельность сердца, легких и мышц. Во время лыжной прогулки увеличивается поглощение организмом кислорода, активизируются обменные процессы, укрепляется нервная система.

Лыжная прогулка – один из самых приятных и доступных видов физических упражнений зимой, она не требует каких-то особых навыков и умений. Живописный зимний лес и чистый воздух помогут расслабиться, отдохнуть после трудовой недели и получить мощный заряд бодрости. Лыжная прогулка поможет избавиться от лишнего веса и принесет хорошее настроение. Лыжная прогулка очень полезна для лиц с заболеваниями позвоночника. Она оказывает благоприятное воздействие на кости скелета.

Во время ходьбы на лыжах работает все тело, тренируются плечи, мышцы рук, ног, и спины. Ходьба на лыжах развивает выносливость и служит отличным закалывающим средством. Лыжные прогулки полезны всем. Особенно полезна ходьба на лыжах пожилым людям.

Во время лыжной прогулки важно правильно дышать, тогда она принесет наибольшую пользу. Дышать нужно через нос, глубоко и ритмично. Выдыхать нужно интенсивно, это улучшит вентиляцию легких. Полезно следующее упражнение – идем 100-200 метров с небольшим ускорением, когда дышать станет трудно, сбрасываем темп и идем медленно, восстанавливая дыхание. Такое упражнение отлично тренирует систему обеспечения кислородом органов и тканей.

Длительность и интенсивность лыжной прогулки нужно увеличивать постепенно, тогда вас не будет беспокоить усталость и мышечная боль. Тренироваться следует регулярно. При сильных морозах и ветрах (ниже 25 градусов) лучше отложить лыжную прогулку. Ходьба на лыжах должна доставлять удовольствие, тогда она принесет наибольшую пользу.

Рекомендуемая литература

1. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. М.: Просвещение, 1985.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М. «АКАДЕМА», 2000.
3. Малеев А. Лыжня зовет. М. : Физическая культура и спорт, 1974.
4. Физическая культура 1-4 класс, В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2007.
5. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. Раменская Т.И., М.: СпортАкадемПресс, 2004.

Глава 8. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ИСТОРИЯ

Настольный теннис один из видов Олимпийской программы. Сведения о развитии настольного тенниса очень противоречивы. Одни считают, что игра зародилась в Англии, другие в Японии или Китае. В средние века в Европе появились игры с мячом, которые можно считать прародителями большого и настольного тенниса. В 1891 г. англичанин Чарльз Бекстер подал заявку на изобретение и получил патент на игру, получившее название «пинг-понг».

Широкую популярность в нашей стране настольный теннис приобрел в 1927 году. В 1954 г. Советский Союз стал членом Международной федерации настольного тенниса. С этого времени наши спортсмены начали выступать на международных состязаниях и достигли больших успехов, неоднократно завоевывая звания чемпионов мира и Европы в женских командных соревнованиях, чемпионов и призеров – в личных одиночных и парных разрядах. Большие достижения на международной арене стали возможны благодаря массовому развитию настольного тенниса в нашей стране.

Включение в 1977 г. настольного тенниса в семью олимпийских видов спорта послужило ярким свидетельством признания его как популярного вида спорта. С 2001 г. изменились правила игры. Игра стала вестись до 11 очков, а не до 21 очка, а подачи стали чередоваться через 2 очка, а не через 5 очков. Однако увеличилось количество партий, необходимых для выигрыша встречи, с 3–5 до 5–7 партий.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

В настольном теннисе применяется более 20 различных ударов. Основными из них являются удары толчком, подставкой, срезка слева, срезка справа, накат слева, накат справа, подача, топ-спин справа, топ-спин слева, подрезка справа, подрезка слева и крученая «свеча».

Толчок

Самый простой для освоения технический прием – толчок. Называется он так потому, что надо держать ракетку перед собой перпендикулярно плоскости стола и тыльной стороной ударить по мячу, как бы толкая его перед собой. Мяч в этом случае летит без вращения. Таким приемом трудно выиграть очко, он более подходит для защиты, а невозможность придать мячу вращение снижает точность управления его полетом.

Подставка

Удар подставкой выполняется одновременным движением руки вперед, кисти вниз, когда мяч еще не достиг наивысшей точки подъема и все еще

продолжает стремительное движение вверх – вперед. В удар подставкой одновременно вкладывается две силы: сила движения руки вперед и сила поступательного движения мяча. Поэтому удар подставкой по скорости полета мяча является одним из самых быстрых в настольном теннисе. При выполнении подставки удар в большинстве случаев производится слева. В исходном положении правая нога располагается впереди, а левая сзади. В момент, когда мяч отскочил от стола, но еще не достиг своей наивысшей точки подъема, ракетка наклоняется вперед к сетке, а предплечье и кисть одновременным усилием посылают ракетку вперед. Если мяч, посланный противником, имеет сильное верхнее вращение, то угол наклона ракетки вперед должен быть больше.

Накат

Мяч как бы обкатывают, «гладят» ракеткой снизу вверх, вперед. Мячу придается верхнее вращение и более крутая траектория полета, чем и обеспечивается надежность его попадания на половину стола противника даже при ударе по мячу ниже уровня сетки. Накат относится к нападающим ударам.

Накат слева. Накат слева выполняется из левосторонней стойки (рис. 41). При замахе ракетка опускается к левому бедру. Удар выполняется движением руки с ракеткой снизу вверх, вперед. Ракетка, накрывая мяч, как бы гладит его по верхней части. «Нос» ракетки в начале движения смотрит вниз, а в конце удара – вверх, в сторону. Движение выполняется как бы вокруг локтя.

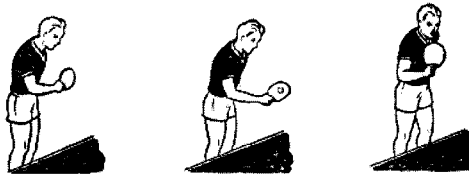


Рис. 41. «Накат» слева горизонтальным способом

Накат справа. Рука с ракеткой, выполняя замах, отводится к правому бедру (рис. 42). Движение осуществляется снизу вверх, вперед и заканчивается у головы. При выполнении удара ракетка с предплечьем составляет единую прямую. Более активно работает кисть, поворачивая ракетку. Рука во время удара лишь немного сгибается в локтевом суставе.

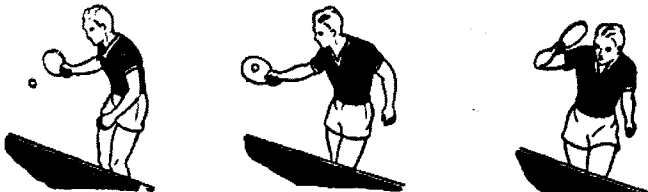


Рис. 42. «Накат» справа горизонтальным способом

«Топ-спин»

При выполнении этого удара мячу придается сильное верхнее вращение, он летит чуть медленнее и по более выгнутой траектории, чем при накате, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый неожиданный отскок.

Топ-спин справа. Техника выполнения топ-спин справа аналогична технике наката справа. Однако для топ-спина характерен большой замах, рука при это выпрямляется. Движение руки при топ-спине почти полностью направлено вверх. Для того, чтобы мяч сильнее вращался, удар по мячу надо выполнять по касательной, по правой верхней четверти мяча. Для того, чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, активно работает туловище, вес тела переносится с правой ноги на левую.

Топ-спин слева. Топ-спин слева выполняется почти так же, как и накат слева, от левого бедра снизу – вверх – вперед, но имеет некоторые отличительные особенности. Удар производится по левой верхней четверти мяча верхней половиной ракетки. Движение более широкое и энергичное, идет как бы вокруг локтя. «Обкатывая» мяч, более активно работают кисть и предплечье. Так же активно в работе участвует корпус, вес тела переносится с левой ноги на правую.

Подача

В последнее время подача стала важным атакующим приемом, которым сразу же можно выиграть очко. Так же как и удары, подачи могут выполняться справа и слева. Техника выполнения подач состоит из двух частей: подброса мяча и самого удара.

Мяч подбрасывается с открытой ладони на любую высоту, но не ниже 16 см, так, чтобы соперник мог его увидеть, было удобно замахнуться и выполнить подачу. С помощью подачи мячу можно придавать различные направления вращения. Подачи можно выполнять движением срезки и наката, а также другими более сложными способами.

Подача «маятник» (рис. 43 а, б). Предплечье и кисть с ракеткой двигаются по траектории действительно, как маятник: слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки. С помощью этой подачи мячу можно придавать различное вращение.

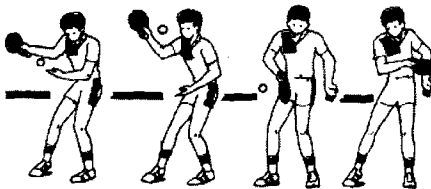


Рис. 43(а). подача «маятник» (справа)

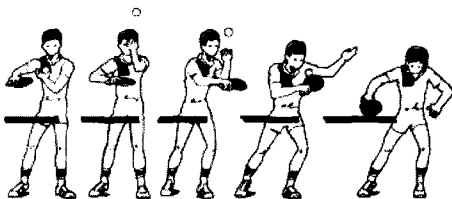
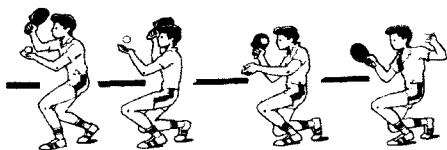
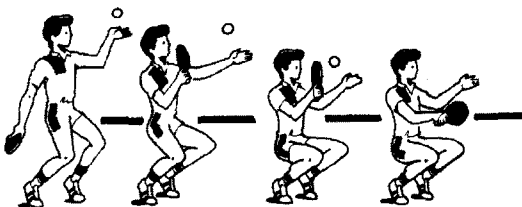


Рис. 43(б). Поддача «мятник» (слева)

Поддача «веер» (рис. 44 а, б) выполняется, как правило, только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Различают выполнение веера в правую сторону, слева направо, при этом игрок занимает правостороннюю стойку и выполнение поддачи веер в левую сторону, когда теннисист становится лицом к столу.



а)



б)

Рис. 44. Поддача «веер»: а) поддача «веер» (из правосторонней стойки); б) поддача «веер» (из стойки лицом к столу)

Подрезка

Этот технический прием применяется для отражения сильных ударов соперника. Мячу при этом сообщается нижнее или нижнебоковое вращение. Подрезка обеспечивает надежное отражение мяча и мешает сопернику завершать атаку. Подрезка выполняется по опускающемуся мячу, когда он находится ниже уровня сетки или игровой поверхности стола, на значительном удалении от него.

Подрезка справа. Подрезка справа выполняется из правосторонней стойки (рис. 45). Руку с ракеткой отвести назад для замаха назад вверх до уровня плеча, а потом движением сверху вниз, вперед ударить по мячу. Ноги при этом согнуты в коленях, как бы выполняя присед. В момент удара вес тела перенести с правой на левую ногу. Ударить надо нижней половиной ракетки по нижней правой части мяча. Удар осуществляется за счет активной работы кисти и предплечья, а также ног и туловища.

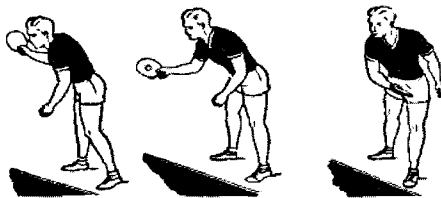


Рис. 45 «Подрезка» справа

Подрезка слева (рис. 46). Подрезка слева имеет больше возможностей, чем подрезка справа, так как игрок может располагаться почти лицом к столу и отражать этим приемом мячи с большей площади стола. При подрезке слева игрок располагается вполборота влево к столу, левая нога находится позади правой. Во время выполнения удара рука выпрямляется сверху вниз, вперед, вес тела переносится с левой ноги на правую. Удар по мячу выполняется нижней половиной ракетки по левой нижнебоковой или левой нижней части мяча.

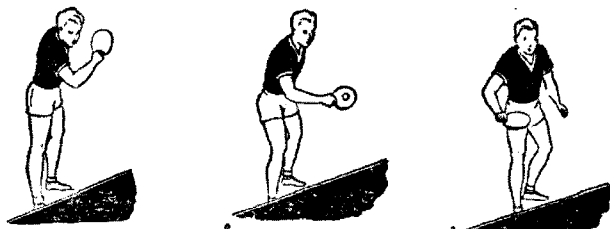


Рис. 46. «Подрезка» слева

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Все соревнования по настольному теннису проводятся в соответствии с заранее разработанным положением (глава 1).

Функции судейской коллегии

Организация и проведение соревнований возлагается на главного судью, который назначается проводящей организацией.

Главный судья отвечает за проведение жеребьевки, составление расписания встреч по времени и столам, решение вопроса о форме участников (на официальных играх формой одежды спортсмена являются шорты и футболка любого цвета, кроме белого), принятие дисциплинарных мер. Главный судья назначает секретаря.

Секретарь должен оформлять протоколы и всю техническую документацию соревнований по установленным формам и образцам

(прил. 10–15), обеспечивать своевременное внесение результатов встреч в информационные материалы о ходе соревнований.

Главный судья или секретарь на каждую встречу назначает ведущего судью, он должен сидеть или стоять сбоку от стола по линии сетки.

Ведущий судья обязан проводить жеребьевку для выбора подачи, приема, сторон, контролировать порядок подач, приемов, смены сторон и устранять любые ошибки.

На соревнованиях обязательно должен присутствовать врач.

Врач соревнований обязан проверить наличие в заявках участников визы врача о допуске к соревнованиям, оказывать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях и давать заключение о способности участника продолжать соревнование.

Требования к выполнению технических элементов

Подача. В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой, плоской ладони неподвижной свободной руки выше уровня игровой поверхности и позади концевой линии стола подающего. Подающий должен подбросить мяч только рукой, не придавая ему вращения, так чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см после того, как он покинул ладонь свободной руки, и не коснулся чего-либо до удара по нему.

Подающий должен ударить по опускающемуся мячу так, чтобы мяч коснулся сначала его половины стола, а затем половины стола принимающего. И мяч, и ракетка должны быть выше уровня игровой поверхности.

Возврат мяча. Поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он пролетел «над или вокруг» комплекта сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касания комплекта сетки.

Начисление очков. Спортсмены выигрывают очко, если: соперник не выполнил правильную подачу; соперник не выполнил правильный возврат; после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперником коснется чего-либо, кроме комплекта сетки; мяч, после того, как он был отбит соперником, пролетит позади концевой линии стола, не коснувшись его игровой поверхности; соперник мешает полету мяча; соперник ударяет мяч дважды подряд; соперник или то, что он «надевает или носит», сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре; соперник чем-либо коснется комплекта сетки, пока мяч в игре; соперник коснется свободной рукой игровой поверхности; в парной встрече кто-либо из соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

Порядок игры. Разминка. Игрокам предоставляется право на разминку на столе, где будет проводиться встреча, не более 2 мин непосредственно перед началом встречи.

Порядок подач, приема и смены сторон. После каждых 2 засчитанных очков принимающий игрок (пара) должен стать подающим, и так до конца

партии или до тех пор, пока каждый из соперников не наберет по 10 очков. Далее смена подающего и принимающего осуществляется после розыгрыша каждого очка.

Игрок (пара), начинающий партию на одной стороне, следующую партию этой встречи должен начинать на противоположной стороне, а в последней возможной партии этой встречи игроки (пары) должны поменяться сторонами, как только один из них (пара) первым наберет 5 очков.

Остановки в игре. Каждый игрок имеет право на перерыв продолжительностью до 1 мин между завершившимися партиями встречи; на краткие перерывы для обтирания полотенцем после каждых 6 разыгранных очков. Игрок (пара) могут в течение встречи взять один тайм-аут продолжительностью до 1 мин.

Продолжительность партии и встречи. *Партия.* Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков. Если оба игрока (пары) набрали по 10 очков, то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

Встреча. Встречу следует проводить из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом, если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок, первый одержавший победу в 3-х партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4-х партиях.

Парная встреча. В парных встречах действуют следующие дополнительные правила. Подающий выполняет подачу с правой «полуплощадки» на своей стороне в правую «полуплощадку» на стороне принимающей пары (по диагонали). При нарушении этого условия подачу считают проигранной подающей парой. Каждый игрок поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным.

Рекомендуемая литература

1. Амелин. А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелин – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 128 с.
2. Амелин. А.Н. Настольный теннис:6+12 / А.Н. Амелин – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 184 с.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 128 с.
4. Барчукова. Г.В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова– М.:Физкультура и спорт, 2008. – 224 с.
5. Барчукова. Г.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, школ высшего спортивного мастерства / Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матющин. – М.:Советский спорт, 2007. – 144 с.
6. Ландик, В.И. Методология спортивной подготовки: Настольный теннис / В.И. Ландик, Ю.Т. Похолочук, Г.Н. Арзютов. – Донецк: Норд – Пресс, 2005 – 592 с.
7. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: ВистаСпорт,2006. – 132 с.

Глава 9. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА

ИСТОРИЯ

Перетягивание каната – командное соревнование, популярное в Англии, Швеции и во многих других странах с давними мореходными традициями. Умение согласованно командой тянуть канат было настолько востребовано в морском деле, что для этого проводились специальные тренировки, а после начали проводить соревнования между командами.

Уже многие годы соревнования по перетягиванию каната являются украшением различных спортивных праздников. В начале XX века эти соревнования устраивались даже на Олимпийских играх (до 1920 года). В настоящее время перетягивание каната остается одним из самых зрелищных спортивно-массовых мероприятий.

В 1960 г. образована Международная федерация перетягивания каната (TWIF – Tug of War International Federation). В настоящее время в нее входит 51 национальная федерация. Перетягивание каната входит в программу Всемирных игр. Ежегодно проводятся чемпионаты мира среди национальных сборных на открытом воздухе и в закрытых помещениях.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Команды

Команда должна состоять из восьми (8) человек. С момента перетягивания, любая замена запрещена. Началом соревнования считается занятие соревнующимися командами исходного положения под наблюдением судьи.

Возрастные ограничения. В соревнованиях по перетягиванию каната не разрешается участвовать лицам моложе 15-ти лет.

Канат

Канат должен быть не менее 10 сантиметров (100 мм) и не более 12,5 сантиметров (125 мм) в окружности, без узлов или иных приспособлений для рук. Концы каната обметаны. Максимальная длина каната 35 метров, минимальная – 33,5 метра.

Разметка каната должна быть произведена так, чтобы судья мог легко регулировать растяжение и сокращение каната. При проведении соревнований вне спортивного зала пять (5) меток должны быть нанесены следующим образом: одна (1) метка (стартовая) – в центре каната; две (2) метки (перетягивания) – в четырех (4) метрах от центра с каждой стороны; две (2) метки (внешние) – в пяти (5) метрах от центра с каждой стороны; метки должны быть трех различных цветов.

Разметка канатов на соревнованиях, проводимых в спортивном зале, проводится следующим способом: одна (1) метка – в центре каната; две (2) метки – в двух (2) метрах от центра каната с каждой стороны; две (2) метки – в двух с половиной (2,5) метрах от центра каната с каждой стороны.

Фиксирование каната. Перед началом состязаний центральная метка размещается над чертой, проведенной на земле. Соревнующиеся не должны держать канат в пределах от центра до внешних меток. В начале каждого перетягивания первые члены команды берут канат в максимальной близости к внешним меткам. С начала попытки канат должен быть туго натянут таким образом, чтобы центральная метка каната была вровень с центральной линией на земле.

Положение при перетягивании каната. Каждый член команды фиксирует канат голыми руками обычным захватом, ладони обеих рук обращены друг к другу, а канат проходит между телом и верхней частью руки. Любые другие варианты захвата, предотвращающие его свободные движения, образуют замок и являются нарушением правил. Ступни ног располагаются по направлению к коленям, постоянно находясь в таком положении.

Нарушения правил. Намеренное положение, сидя на земле, или падение с быстрым возвратом в исходное положение. Касание земли любой частью тела, за исключением ступней. Любой вариант захвата, мешающий свободному движению каната. Любой вариант захвата, кроме обычного, указанного в правилах. Фиксирования каната в положении, не позволяющем ему проходить между телом и верхней частью руки. Положение сидя на ступне или при положении выпрямленной ноги. Прохождение каната через руки.

Дисквалификация. Команда дисквалифицируется при получении двух (2) предупреждений за нарушение правил хотя бы в одном перетягивании. За нарушение любых правил соревнований одним членом команды, нарушение признается за всей командой.

Жеребьевка. До начала матча проводится жеребьевка для выбора сторон. После первого перетягивания команды меняются сторонами, при необходимости проведения третьего перетягивания, выбор сторон также определяется жеребьевкой.

Определение победителя. Попытка считается выигранной, если команда перетягивает канат на требуемую длину в соответствии с метками или же при дисквалификации команды-соперницы по решению судьи.

Судейство

Стартовая процедура. После получения сигналов о готовности от тренеров обеих команд, судья подает командам следующие звуковые и визуальные команды:

а) «Поднять/взять канат» (канат фиксируется в соответствии с пунктами 10–12 правил);

б) «Натянуть» (канат хорошо натянут). В спортзале каждый спортсмен может зафиксировать положение ступней, поставив пятку и боковую сторону ботинка.

Далее судья дает сигнал о занятии центрального положения каната.

При пересечении центральной линии, отмеченной на земле (полу) центральной меткой каната, дается команда;

в) «Внимание»,

через паузу;

г) «Начали».

Окончание перетягивания (попытки)

Судья сигнализирует об окончании перетягивания подачей свистка, указывая в направлении победившей в этом перетягивании (попытке) команды. В случае с командой «Не тянуть», указывает на центр, скрестив руки на груди.

Глава 10. ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

ХАРАКТЕРИСТИКА ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ

Пулевая стрельба относится к техническим сложнокоординационным видам спорта. Для меткого выстрела в первую очередь необходимо обеспечить наилучшую неподвижность оружия. Изготовка стрелка должна обеспечивать наибольшую степень устойчивости и неподвижности всей системе «стрелок-оружие». Так как дыхание сопровождается ритмичным движением грудной клетки, живота и прочих частей тела, то для обеспечения наибольшей неподвижности оружия и сохранения направления, достигнутого во время прицеливания, необходимо во время производства выстрела задержать дыхание. Для производства выстрела стрелок должен нажать на спусковой крючок, при этом, не смещая наведенное в цель оружие. Нажимать на спусковой крючок нужно аккуратно, чтобы не уйти из района прицеливания.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Правило № 1. При обращении с оружием стрелок должен знать, что оно может оказаться заряженным. Взяв в руки оружие, убедитесь, что оно разряжено.

Правило № 2. Использование оружия на спортивно-стрелковом объекте может быть разрешено только после проведения инструктажа по правилам безопасного обращения с оружием под роспись инструктируемого в журнале.

Правило № 3. Вне линии огня на территории стрелково-спортивного объекта оружие всегда должно быть разряжено.

Правило № 4. Перед началом стрельбы убедитесь, что оружие вычищено: в канале ствола и спусковом механизме нет никаких посторонних предметов.

Правило № 5. Ведение стрельбы разрешено только с линии огня и только по команде ответственного лица.

Правило № 6. Находясь на линии огня, необходимо постоянно следить за тем, чтобы оружие всегда было направлено в сторону мишеней.

Правило № 7. При временной остановке стрельбы оружие немедленно должно быть разряжено и приведено в безопасное состояние.

Правило № 8. Чистка оружия производится только в специально отведенных для этого местах.

Правило № 10. По окончании стрельбы оружие должно быть немедленно разряжено и осмотрено стрелком и лицом, уполномоченным руководить стрельбой.

Правило № 11. Оружие и патроны транспортируются (переносятся) в раздельных упаковках.

Правило № 12. Для допуска к участию в соревнованиях стрелок должен

знать и строго соблюдать правила соревнований и правила безопасного обращения с оружием.

ОРУЖИЕ И ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Винтовки, используемые при выполнении стрелковых упражнений, по своему типу подразделяются на малокалиберные (мужские), малокалиберные (женские), пневматические.

Пневматическая винтовка – масса не более 5500 г, калибр 4,5 мм, натяжение спуска курка произвольное. Разрешены поршневые и газобаллонные винтовки, действующие на сжатом воздухе или газе. Расстояние от задней точки коробки воздушного цилиндра до передней точки винтовки не должно превышать 850 мм. **Учебная пневматическая винтовка ИЖ-22 и ИЖ-38** – масса не более 3500 г, калибр 4,5 мм.

СТРЕЛКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ

Существуют следующие упражнения из пневматической винтовки (табл. 2)

Таблица 2

Упражнения в стрельбе из пневматической винтовки

Индекс упражнения	Дистанция, м	Мишень, №	Положение для стрельбы (изготововка)	Кол-во пробных мишеней	Кол-во выстрелов		Время на стрельбу
					Пробных	Зачетных	
ВП-1	10	8	сидя или стоя с упора	2	6	20	30 мин
ВП-1а	10	8	сидя или стоя с упора	1	3	5	10 мин
ВП-2	10	8	стоя	2	6	20	30 мин
ВП-4	10	8	стоя	4	неогр.	40	1 ч 15 мин
ВП-6	10	8	стоя	4	неогр.	60	1 ч 45 мин

Примечание: Время на стрельбу в упражнениях с неограниченным числом пробных выстрелов, указанное в таблице, является общим временем на выполнение пробных и зачетных выстрелов.

В тех тирах, где не обеспечена безопасная замена мишеней во время выполнения упражнения (т.е. нет блиндажа или отсутствует дистанционное управление мишенными установками), организуется раздельное выполнение пробных выстрелов и каждой зачетной серии из 10 выстрелов, при этом на пробные выстрелы в каждую зачетную серию отводится время, указанное в таблице.

Количество пробных мишеней в упражнениях ВП-4, ВП-6 решением судейской коллегии может быть уменьшена до 3. В упражнениях ВП-1, ВП-2 при раздельной стрельбе на пробные выстрелы отводится соответственно 8 и 12 мин, и на каждую зачетную серию 12 и 20 мин. В упражнении ВП – 1а при

раздельной стрельбе на пробные выстрелы отводится 3 мин, а на зачетную серию – 7 мин.

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ СТРЕЛЬБЕ

Процесс обучения и совершенствования техники и тактики стрельбы следует осуществлять по следующей программе: развитие двигательного навыка, обучение технике в различных упражнениях, совершенствование техники и введение тактических элементов.

Основы техники стрельбы. Элементы техники выстрела. Изготовка для стрельбы из винтовок пневматических стоя, сидя с применением упора, лежа с применением упора, стоя с применением упора. Варианты изготовок. Значение однообразия изготовки, самопроверка. Сущность прицеливания. Прицеливание с открытым и диоптрическим прицелами. Определение СТП (средней точки попадания). Поправки, вносимые в прицельные приспособления для совмещения СТП с центром мишени. Ошибки, допустимые при прицеливании. Задержка дыхания при стрельбе. Условия, обеспечивающие правильное управление спуском. Характерные ошибки, допускаемые при нажатии на спусковой крючок.

Специальные упражнения без оружия или с его применением.

1. И.п. – изготовка для стрельбы из винтовки лежа (без оружия): поднять голову и ноги вверх – вдох, держать 7–10 с; опустить в и.п. – выдох; задержка дыхания 3–5 с. Повторить упражнение 5–6 раз.

2. И.п. – изготовка для стрельбы из винтовки лежа (с оружием): направить оружие в район прицеливания и удержать его в этом положении длительное время ("до отказа"); довести выполнение этого упражнения до 10–15 мин. И.п. – изготовка для стрельбы из винтовки с колена (без оружия): находиться в этом положении 6–7 мин; отдых 3 мин. Повторить 3–4 раза.

3. И.п. – изготовка для стрельбы из винтовки стоя (с оружием, направленным в район прицеливания), удержать в этом положении 5–7 мин; отдых 3 мин. Повторить 3–4 раза.

Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы. Изучение и освоение основных элементов техники выстрела. Изучение и освоение прицеливания с открытым, диоптрическим прицелом и управление спуском при стрельбе. Изучение и освоение изготовки для стрельбы лежа с применением упора. Постановка дыхания в положении лежа, сидя, стоя. Тренировочная стрельба на кучность. Приобретение навыка в определении средней точки попадания (СТП), внесение поправок в открытый и диоптрический прицелы, совмещение СТП с центром мишени. Тренировочные стрельбы лежа на результат. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Изучение и совершенствование техники стрельбы сидя, стоя (для винтовочников). Тренировочные стрельбы по белому листу (экрану). Тренировочные стрельбы на кучность по мишени с черным кругом. Тренировочные стрельбы на результат.

Рекомендуемая литература

1. Кинкль В. Пулевая стрельба. – М.: Просвещение, 1988. – 208.
2. Жилина М. Методика тренировки стрелка спортсмена. – М., 1986.

Глава 11. РУССКАЯ ЛАПТА

ИСТОРИЯ

Русская народная игра – лапта имеет многовековую историю. Упоминание об этой игре есть уже в древних русских летописях. Широкому развитию игры лапта до последнего времени препятствовало отсутствие единых правил. Первая попытка создания единых правил лапты была предпринята в 1926 г. Высшим советом по физической культуре при ВНИК РСФСР. И только в 1957 году, благодаря усилиям отдельных энтузиастов, состоялось первое официальное соревнование по лапте.

В 1958 г. в Воронеже проходил первый чемпионат Российской Федерации. В 1959 г. лапту включили в Спартакиаду народов РСФСР. Затем по непонятным причинам развитие русской лапты почти прекратилось более чем на 25 лет. Новый импульс к развитию лапты дало постановление Госкомспорта СССР «О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты», принятое в 1987 году. В 1994 г. лапта включена в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. В 1995 г. разработаны новые правила соревнований. Официальное признание этот вид спорта получил в 1997 году, когда состоялась учредительная конференция «Федерации русской лапты России».

ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ

Лапта – это двусторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми линиями и линиями «дома» и «кона». Сущность игры состоит в том, что игроки одной команды пытаются совершить перебежку из «дома» в «кон» после правильно выполненного удара битой по мячу, и успешно вернуться назад. Игрок, сделавший перебежку из «дома» за линию «кона», может при необходимости остаться там и возвращаться в дом после одного из последующих ударов игроков своей команды, что является полной перебежкой.

В лапте результат определяется количеством удачно выполненных полных перебежек, за которые команде начисляется очки, по два очка за перебежку одного игрока. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только в нападении можно сделать удачную перебежку.

Задача другой команды не дать соперникам сделать перебежку, для этого они должны осалить игрока нападения мячом. Игрок, совершающий перебежку, считается осаленным, если его коснется мяч в пределах игрового поля, брошенный в него любым игроком защиты. Для осаливания игроков нападения защитники имеют право передвигаться с мячом по своему усмотрению, или передавать мяч любому игроку своей команды. После осаливания игроки защиты обязаны убежать за линию «дома» или «кона», поскольку могут быть сами осалены (переосалены).

Осалив перебежчика, команды получает право на выполнение ударов и перебежки. В защите очки можно набирать только за пойманные с лета мячи – «свечи»; при ловле свечи команда получает одно очко. Во время игры участникам лапты применяется большое количество технических приемов, командных действий, которые классифицируются как действия игроков и команды в нападении; действия игроков и команды в защите.

РАЗМЕРЫ ПЛОЩАДКИ

Игровая площадка представляет собой прямоугольник, имеющий твердую поверхность (травяное или искусственное покрытие), размером 40–55 м в длину и 25–40 м в ширину для игры на открытом воздухе (рис. 47), размером 23–40 м в длину и 15–20 м в ширину для игры в закрытых помещениях. В игре участвуют две команды в каждой по 6 основных и 4 запасных игрока. Игра проводится теннисным мячом и битой. Бита должна быть цельнодеревянной, без дополнительной обмотки, длиной 60–110 см, диаметром не более 5 см. Диаметр рукоятки биты должен быть не менее 3 см.

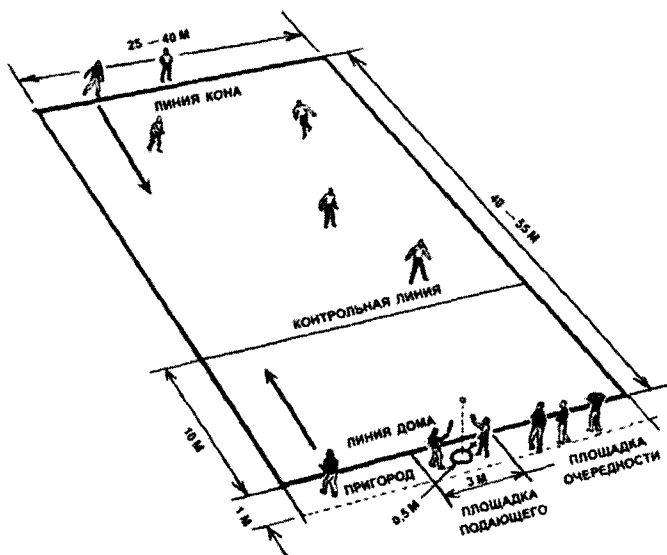


Рис. 47. Размеры площадки

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Основными техническими элементами являются: удары битой по мячу, перебежки, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание).

Техника нападения

Чтобы точно и сильно бить по мячу, игрок должен обладать хорошей техникой владения битой, зрительной ориентацией, координацией и достаточной мышечной силой.

Удар сверху. Игрок становится лицом к полю, боком к подающему. Ноги расставлены на ширину плеч, чуть согнуты в коленях. Одна нога несколько выставлена вперед, центр тяжести тела находится над ногой, которая расположена чуть сзади. Бита берется пальцами и затем обхватывается ладонью, хват биты свободный. Руки с битой поднимаются вверх над головой, потом биту опускают за спину, руки согнуты в локтях. В тот момент, когда подающий подает мяч на заказываемую высоту, туловище подается вперед, руки выпрямляются в локтевых суставах. Удар проходит за счет резкого движения обеих рук. Игрок, бьющий из этой стойки, старается подобрать биту длиной в 60–80 см.

Удар сбоку. Игрок становится боком к площадке, лицом к подающему. Ноги на ширине плеч, колени согнуты, одна нога выдвинута вперед. Ладони расположены одна над другой, причем хват кистями рук производится почти вплотную к концу рукоятки. При замахе корпус слегка наклонен назад и как бы закручивается в правую (левую) сторону (в зависимости от того, с какой стороны бьет игрок). Обе руки, держа биту, заносят вверх – назад за голову. Как только подающий подбросил мяч, бьющий левой (правой) ногой делает маленький скользящий шаг по направлению к линии дома. Начиная удар, нужно оттолкнуться правой (левой) ногой и выпрямить левую (правую) ногу. Вывести руки вперед, для выполнения удара игрок быстро разворачивает корпус, центр тяжести переносится на левую (правую) ногу при этом нога не сгибается. При выполнении удара «свечой» обычно берут биту длиной примерно 70–100 см, а для ударов дальнего, «срезкой» и «подставкой» – 100–110 см.

Удар снизу. Игрок становится лицом к полю, боком к подающему, ноги расставлены чуть шире плеч, согнуты в коленях. Стопы расположены на одной линии, корпус наклонен вперед. Центр тяжести тела равномерно распределен на обе ноги. Руки с битой, выпрямленные в локтевых суставах, опускаются вниз за ноги. Как только подающий подбросил мяч на заказываемую высоту, туловище выпрямляется и подается назад. Ноги разгибаются в коленных суставах. Удар происходит за счет резкого движения обеих рук снизу вверх. Игрок, бьющий из этой стойки, биту старается подобрать длиной в пределах 60–90 см.

Подача мяча. Подавая мяч, игрок должен находиться обеими ногами в площадке подающего, боком к полю, лицом к игроку, производившему удар по мячу. Мяч лежит на раскрытой ладони руки, вытянутой вперед на уровне пояса. Большим пальцем нельзя касаться мяча. Рука согнута в локтевом суставе. При подбрасывании мяча подающему, для того, чтобы мяч летел вертикально к земле, рекомендуется подавать мяч с помощью ног, за счет маха руки, то есть слегка присесть и после выпрямления ног подбросить мяч.

Мяч нужно подбрасывать на такую высоту, на какую требует игрок, бьющий по мячу.

Перебежки. Перебежку можно начинать только после правильного удара по мячу. Игрок, находящийся в «пригороде», ожидает начала перебежки в положении высокого легкоатлетического старта. Для того, чтобы перебежчика не осалили, он должен быстро бегать по прямой; обладать скоростной выносливостью; уметь, не снижая скорости, резко менять направление бега и, в случае необходимости, мгновенно остановиться; следить за мячом, за игрой защищающей команды, внимательно наблюдать за игроками, выносящими мяч за линию «дома», при его ошибке начать перебежку.

Переосаливание (ответное осаливание)

В случае, когда перебежчика осаливают или он самоосалился, ему нужно быстро сориентироваться, определить, где находится мяч и в каком направлении бежит соперник. Если соперник не успел далеко убежать, то его нужно переосалить. Если же нет такой возможности, то можно сделать передачу партнерам. В любом случае нужно до конца бороться за право играть в нападении.

Техника защиты

Передвижения защитников. Основными требованиями при передвижениях являются быстрота, своевременность и целесообразность применяемых приемов. Для этого защитникам следует передвигаться в соответствии с выполняемым ударом и направлением полета мяча, чтобы своевременно занять наиболее выгодную позицию. *Основная стойка* обеспечивает хорошую устойчивость, возможность быстрых и рациональных действий, связанных с ловлей мяча. В основной стойке центр тяжести тела равномерно распределяется на обе ноги, туловище наклонено вперед.

Ловля мяча. Сильно пробитый мяч нужно поймать, сделать точную передачу, только тогда можно рассчитывать на удачное осаливание перебегающего соперника. Самый простой способ ловли мяча – *ловля двумя руками*. Кисти рук образуют воронку, соприкасаясь только в запястье. Когда мяч коснется пальцев, они обхватывают его, ноги слегка сгибаются в коленях, руки сгибаются в локтях и притягиваются к туловищу. Чтобы поймать высоко летящий мяч, нужно правильно выбрать место. Пойманный мяч в кистях мягким движением переносится на уровень груди. Для того, чтобы поймать низко летящий мяч, нужно занять правильное положение. Если мяч катится прямо на игрока, то необходимо присесть на одно колено. Колено развернуть так, чтобы голень была параллельно плечам. Корпус наклоняется вперед, руки слегка касаются земли, мизинцами вместе ладонями вверх. При соприкосновении с мячом кисти обхватывают его. Ловля мячей, катящихся в стороне от защитников, обычно выполняется в падении. В этом случае защитник, пытаясь достать мяч, как бы стелится по земле, касаясь последовательно поверхности поля голенью, бедром, тазом, туловищем, боком, рукой. Мяч захватывается двумя (или одной) руками (одна рука

захватывает мяч, другая страхует).

В отдельных игровых ситуациях защитникам приходится *ловить мяч одной рукой*. Чтобы поймать высоко летящий мяч одной рукой, нужно ладонь повернуть к мячу тыльной частью кисти вверх. Пальцы должны быть раздвинуты, большой палец и мизинец почти соединены так, чтобы обхватить мяч полностью. Низко летящий мяч можно принимать тем же способом, но, приседая так, чтобы мяч падал в руку, или сверху же, не приседая, повернув кисть ладонью вверх.

При любом способе ловли мяча кисти должны быть слегка расслаблены, только при соприкосновении с мячом напрягаются, иначе сильно пробитый мяч может выскочить из ладоней.

Мастерство защитников определяется умением не только ловить мяч после сильного удара, но и стараться задержать его. Защитникам в совершенстве необходимо освоить приемы задержания и отражения мяча руками, туловищем и ногами. Особенно нужно владеть этими приемами защитникам передней линии, ведь после удара «сверху» мяч летит в правую и левую ближние зоны, в которых как раз располагаются защитники передней линии.

Бросок мяча. Важное значения для игры защищающейся команды имеет умение бросать сильно и точно мяч. Множество совершаемых ошибок в этом техническом приеме являются результатом неверного захвата мяча, поспешностью в броске, отсутствием шага, а также, когда бросающий не смотрит на цель и не точно выполняет движения. Мяч обхватывается средним и указательным пальцами сверху. Они разведены на расстояние ширины одного пальца. Большой палец поддерживает мяч снизу. По возможности между мячом и кривой, формируемой большим и указательным пальцами, оставляется зазор. Это дает свободу запястью и делает бросок мощнее.

Передача мяча. От того, как точно будут игроки передавать мяч друг другу, будет зависеть, успеют ли они осалить перебегающего соперника до того момента, пока он не переступит «линию кона» или «линию дома». Защитникам следует передавать мяч так, чтобы он попал к игроку, имеющему наибольшие возможности для попадания в перебегающего противника. Лучше всего защищающейся команде мяч передавать по цепочке через центрального защитника, который является как бы связующим звеном между задней и передней линиями, а также правой и левой зонами, короткие передачи наиболее точны, но иногда следует использовать длинные передачи.

Тактика

В лапте результат определяется количеством удачно проведенных перебежек или пойманных мячей – «свечей» при игре в защите. Каждая команда старается играть как можно больше в нападении. Тактические действия игроков в лапте подразделяют на два самостоятельных раздела: тактики игры в нападении и тактики игры в защите.

Тактика игры в нападении. Основная тактическая задача команды,

играющей в нападении, – как можно дольше сохранять преимущество команды, т.е. играть в нападении, набрать за это время максимальное количество очков. В любой команде не все игроки одинаково владеют всеми элементами техники: одни бьют, другие быстро бегают, это необходимо учитывать при расстановке игроков, разрабатывая план игры.

Очень важно установить заранее порядок, в котором игроки будут пробивать мяч. Нельзя оставлять на последний удар игрока, не владеющего стабильным ударом, в случае неудачи пропадут усилия всей команды. Но иногда бывают моменты, когда нужно пробить игроку, умеющему искусно послать мяч в нужное направленное или определенное расстояние. Для этого тренеру можно сделать замену, до того, как судья даст свисток на выполнение удара.

Рекомендации по очередности.

1. Под первым номером лучше поставить игрока, обладающего быстрым бегом, хорошим ударом сверху, думающего головой в игровых ситуациях и прекрасно видящего поле.

2. Игрок под номером два должен обладать скоростными качествами, хорошо бить сверху, при случае суметь оттянуть на себя противника.

3. Третий номер должен обладать скоростными качествами, уметь бить сверху, сильным боковым ударом и особенно хорошо уметь бить «свечой». Обладать хорошей стартовой скоростью.

4. Игрок под номером четыре должен уметь бить сверху, обладать боковым, дальним ударом и ударом «свечой». В случае неудачного удара предыдущего игрока суметь исправить ошибку.

5. Для пятого номера самое главное выполнить сильный и точный боковой удар. От него зависит очень многое. При случае он должен уметь бить сверху и «свечой».

6. Игрок под номером шесть должен, по возможности, владеть техникой всех ударов, уметь все и быть готовым ко всему.

В тактике игры команды нападения перебежчики играют важную роль.

Рекомендации перебежчикам.

1. При перебежке в одиночку нельзя рисковать зря.

2. Начав перебежку, нужно внимательно следить за тем, чтобы не попасть на боковые линии, ограничивающие площадку.

3. Начиная перебежку с линии кона, предварительно следует выбрать место, откуда удобнее бежать (правилами разрешается бежать с любого места за линией кона).

4. Будучи осаленным или самоосаленным, надо постараться поймать, поднять, или перехватить мяч для ответного осаливания.

5. Уметь увернуться от осаливания прыжком, кувырком, акробатическим приемом и т.д.

6. Игрок нападения всегда должен убежать от игрока защиты с мячом, т.е., если мяч после передачи летит в одну сторону, бежать нужно в противоположную.

7. Игроку, оставшемуся после осаливания за линией кона, можно бежать только при хорошо выполненном ударе.

Групповая перебежка. При групповой перебежке команда, играющая в нападении, рискует потерять свое преимущество, но она идет на это, чтобы набрать максимальное количество очков. В начале, при хорошем ударе, группа из нескольких игроков перебегает за линию кона. Потом, когда игрок защиты начинает выносить мяч за линию дома, по команде капитана игроки бегут к центру площадки все вместе. Защита, выбрав одного из группы, начинает преследовать его. Тот игрок, который стал объектом осаливания, должен как можно дольше уклоняться от осаливания. В это время остальные перебежчики бегут к линии дома, принося команде очки.

Тактика защиты. Главная задача команды, играющей в защите, в кратчайший срок осалить соперника и перейти в нападение. Команда, играющая в защите, может получить право на переход в нападение в нескольких случаях, во-первых, если осалит одного из игроков противника, во-вторых, если заставит перебегающего игрока пойти на самоосаливание, в-третьих, если у нападающих не окажется игроков, имеющих право на удар.

Левый ближний защитник должен обладать искусством вратаря. Практика показывает, что большинство ударов направляется в левую ближнюю зону. Защитник должен уметь ориентироваться в сложной ситуации. Иметь хорошую реакцию, быстро бегать, уметь сделать точную передачу.

Правый ближний защитник должен уметь быстро бегать, делать точную передачу, своевременно перемещаться в нужное место, обладать хорошей реакцией и цепкостью кистей.

Левый дальний защитник постоянно следит за игровой ситуацией, вовремя подстраховывает партнеров, должен уметь точно осаливать, при этом убегая за линию дома или кона, хорошо перемещаться по площадке, контролировать действия соперников. Внимательно смотреть за линией кона и вовремя подсказывать подающему о заступе линии соперником. Уметь ловить «свечи».

Правый дальний защитник должен обладать хорошей ориентацией на поле, точной передачей, своевременно перемещаться в нужное место, точно осаливать соперника, не давая ему никаких шансов (практика показывает, что перебежчики убегают за линию кона именно через 5 зону), уметь ловить высоко летящие мячи, не давая им опуститься на землю.

Центральный ближний защитник должен уметь в защите все, от него многое зависит в игре. Он должен обладать вратарским искусством, ловить труднейшие мячи, хорошей реакцией, быстрым бегом, точной передачей. Этот игрок является связующим между первым, вторым и шестым игроками.

Центральный дальний защитник должен уметь перемещаться по площадке в зависимости от удара соперника, ловить высоко летящие мячи, обладать хорошей реакцией, быстрым бегом, точной передачей. Этот игрок является связующим между третьим, четвертым и пятым игроками.

Рекомендации для осаливания.

1. Перехватив или поймав мяч, мгновенно оценить обстановку.
2. Осаливание производить, двигаясь навстречу противнику.
3. При групповой перебежке, начав преследование одного из игроков, стараться осалить именно его.
4. При перебежках в ту или другую сторону осалить, в первую очередь, игроков, несущих очки.
5. Не владея мячом, подстраховать партнера, осаливающего соперника, занять наиболее выгодное место по отношению к перебегающему на случай, если партнер передаст мяч. В игру всегда должен включаться подающий.
6. Преследуя перебегающего, теснить его к одной из боковых линий.
7. Меньше пользоваться длинными передачами, особенно в сторону кона.
8. После осаливания одного из игроков противника, занимая место за линией кона, стремиться перебежать в дом, чтобы иметь там право на удар.

Организация соревнований

Продолжительность игры. Игра состоит из 2 таймов по 30 мин каждый с 5-минутным перерывом между ними. *Разминка.* За 15–30 мин до начала встречи команды проводят разминку. При проведении заключительной части разминки (за 5-10 мин до начала игры) на игровом поле одна из команд занимает правую половину поля, другая – левую. Условной границей при этом является воображаемая линия, проходящая через центр круга подачи, параллельно боковым линиям до линии кона.

Жеребьевка. Начало игры. Перед началом игры по свистку старшего судьи команды выходят на контрольную линию через боковые линии навстречу друг другу для приветствия. После приветствия старший судья проводит жеребьевку, в которой участвуют капитаны команд. Игроки команды, которой по жребию выпало начинать первый тайм в защите, занимают исходные позиции в поле, а первый номер нападающей команды становится с битой на площадку подающего у круга подачи. Остальные игроки находятся на скамейках своих команд. По свистку старшего судьи подающий делает подачу, а нападающий – первый удар по мячу.

Подача и удары по мячу. подача мяча проводится одним из игроков защиты открытой ладонью, над кругом подачи, на высоту, указанную нападавшим. В момент подачи мяча нападающий и подающий игроки располагаются на площадке подающего по разные стороны круга подачи. Каждый игрок нападения имеет право на использование двух попыток. Если после одного из ударов мяч оказался в игре (выбит на игровое поле за пределы штрафной линии или, коснувшись поля, вылетел за одну из боковых линий или вылетел за линию кона по земле, или по воздуху между флагами) игроки нападения, имевшие право на перебежку, могут ее начать. Игрок нападения, не сумевший ввести мяч в игру после двух попыток, получает право на перебежку с пригорода только при следующем правильном ударе

одного из игроков своей команды. В случае, если при выполнении удара по мячу бита вырывается из рук, падает на площадку, то удар засчитывается как промах.

В начале каждого тайма, а также после перехода из защиты в нападение, игроки нападения выходят на удар согласно поданной заявки, сохраняя очередность. Перед началом второго тайма команды могут менять расстановку игроков в нападении, о чем предупреждают старшего судью и секретаря. Право на последующий удар игроки получают только после полной перебежки. Если в ходе игры у нападающей команды не окажется игроков имеющих право на удар, то происходит свободная смена.

Удары по мячу после совершенных перебежек осуществляются в порядке очередности пересечения линии дома. В случае совершения полных перебежек двумя и более игроками одновременно, удары по мячу проводятся согласно расстановки игроков в данном тайме. В случае промаха пяти игроков команды нападения или в ситуации, когда в пригороде находятся 5 игроков, а шестой выполняет удар, то при действительном ударе защитники обязаны быстро вывести мяч из игры, если нет необходимости осаливания игроков нападения.

Возвращение мяча в дом. Игроки защиты, получив мяч, обязаны вернуть его в дом, если не возникнет ситуации для осаливания. При возвращении мяча в штрафной зоне не должно находиться более одного игрока команды, мяч возвращается без задержки и считается вышедшим из игры, если он пересекает линию дома между флажками. Обратно из-за линии дома мяч на площадку не может быть возвращен, так как считается, что он уже вышел из игры.

Перебежки. Каждый игрок нападения, совершивший после правильного удара по мячу (или ввода мяча в игру) полную перебежку из пригорода или площадки подающего за линию кона и обратно за линию дома и при этом не был осален или самоосален, приносит своей команде 2 очка. Игрок, совершивший правильный удар, может начать перебежку из площадки подающего. Нападающие, имеющие право на перебежку, в любой момент могут начать перебежку, пока мяч находится в игре и не возвращен в дом. Если до пересечения мячом линии дома игроки нападения начали перебежку, то они обязаны закончить ее в одну сторону.

Игрок, сделавший перебежку из дома за линию кона, может при необходимости остаться там и возвратиться в дом после одного из последующих ударов своей команды, что также является полной перебежкой. Перебежка считается начатой, если игрок начал движение в соответствующем направлении и при этом коснулся игрового поля двумя ногами или всем телом пересек линию дома или кона. Перебежка считается оконченной, если игрок хотя бы одной ногой заступил за линию дома или кона, а другая нога при этом не касается игрового поля, или игрок пересек линию кона или дома по воздуху после финишного прыжка.

Осаливание. Игрок, совершающий перебежку, считается осаленным,

если его коснется в пределах игрового поля мяч, брошенный в него любым игроком защиты. Попадание мячом в голову осаливанием не считается. После осаливания игроки защиты обязаны убежать за линию дома или кона, т.к. осаленная команда может произвести ответное осаливание. Ответные осаливания могут продолжаться до тех пор, пока все игроки последней осалившей команды не убегут за линию кона или дома.

Самоосаливание. Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и возвратился за линию дома или кона. В этом случае команда нападения уходит играть в защиту. Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и наступил хотя бы одной ногой на боковую линию. Игрок защиты считается самоосаленным, если он после осаливания или самоосаливания нападающего сам оказался за боковой линией последним, или коснулся мяча после совершенного осаливания или самоосаливания.

Ловля мяча с лета. Если защитник поймал отбитый мяч с лета в пределах поля или вне его, то он приносит своей команде очко, и обязан быть готовым к осаливанию игроков нападения, если они выйдут на перебежку.

Очки своей команде приносит игрок, поймавший "свечу", 2 очка – игрок, совершивший полную перебежку, оставшись при этом не осаленным, или успев пересечь линию дома до осаливания другого игрока своей команды.

Результат игры определяется по наибольшему числу очков, набранных командой за игровое время. При равном количестве очков фиксируется ничья. Если в процессе игры у одной из команд на площадке остается меньше четырех игроков, то игра прекращается, этой команде засчитывается поражение.

Замена игроков. Прежде чем выйти на площадку, заменяющий игрок должен информировать об этом секретаря. Он должен быть готовым немедленно принять участие в игре. Секретарь подает сигнал на замену после того, как мяч выйдет из игры по сигналу старшего судьи, но до того момента, когда снова будет дан свисток на подачу. При игре в защите может быть заменен любой игрок. При игре в нападении имеет право на замену только игрок, имеющий право на удар. При замене в нападении игроков, имеющих право на удар, очередность расстановки не должна нарушаться.

Минутный перерыв. Каждая команда может взять по одному перерыву в каждой половине встречи и по одному минутному перерыву в каждом дополнительном периоде. Минутные перерывы не входят в общее время игры, не использованные перерывы в первой половине встречи не переносятся.

Судейская бригада. Игру проводит старший судья, двое судей на линии, секретарь и судья-хронометрист. Старший судья знакомится с полем для игры и разметкой, принимает решение о пригодности их к игре, руководит проведением встречи. Ему подчиняются все судьи бригады и

члены играющих команд. *Судьи на линии* фиксируют ошибки, входящие в их компетенцию (выход мяча при ударе за боковую линию по воздуху, самоосаливание игроков при перебежках, касание игроком нападения игрока защиты, пытающегося его осалить), определяют момент осаливания и переосаливания, фиксируют ловлю мяча с лета. *Секретарь* ведет протокол встречи, следит за очередностью ударов игроков нападения, регистрирует минутные перерывы. *Судья-хронометрист* фиксирует время игры, продолжительность минутных перерывов.

Рекомендуемая литература

1. Готовцев Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту: метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж: [б.и.], 2006. – 116 с.
2. Готовцев Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж : [б.и.], 2006. – 131 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.

Глава 12. ФУТБОЛ

ИСТОРИЯ ФУТБОЛА

Зарождение футбола относится к глубокой древности. Еще у древних греков игра в мяч пользовалась большим почетом и включалась в программу физических упражнений. Первое упоминание об игре в мяч, отдаленно напоминающей футбол, относится к 180 г. н.э. Англичане доказывают, что игра ногами в мяч в Британии была известна уже в IX в.

В 1904 г. была создана Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА), куда в настоящее время входит более 200 стран. Наряду с ФИФА, с 1954 г. существует Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА).

В нашей стране футбол появился в 70-х гг. девятнадцатого века. В 1911 г. был организован Всероссийский футбольный союз, объединивший через 2 года 138 клубов. В 1912 г. Россия вступила в Международную футбольную федерацию. В 1952 г. советские футболисты впервые выступили на Олимпийских играх в Хельсинки, а в 1956 г. впервые одержала победу на Олимпийских играх в Мельбурне. В 1960 г. был завоеван Кубок Европы.

Футбол в Белгородской области является одним из самых популярных и массовых видов спорта. Первым футболистом Белгородской области, включенным в состав сборной России, стал Виктор Будянский (г. Старый Оскол), который дебютировал в 2007 г. в матче Россия – Андорра, кроме него в состав национальной сборной России входят Сергей Рыжиков (г. Шебекино) и Александр Кокорин (г. Валуйки).

ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ

Футбол – игра в мяч ногами, в основе которой лежит борьба двух команд численностью по 11 человек каждая. Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приемы техники игры вратаря. Выигрывает та команда, которая забьет больше голов в ворота соперника.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и вратаря. Они в свою очередь делятся на подразделы: *техника передвижений и техника владения мячом.*

Техника передвижения

Характеристика техники футбола начинается с техники передвижения, которая является общим подразделом для полевого игрока и вратаря. Техника

передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Техника владения мячом полевого игрока

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и специфический прием, выполняемый руками, – вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Удары по мячу – основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности. *Удары по мячу ногой* выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. *Удар по мячу головой* используется в процессе игры как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру.

Остановки мяча служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки – погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий. Остановки выполняются ногой, туловищем и головой.

Ведение мяча. С помощью ведения мяча осуществляются всевозможные перемещения игроков на поле. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используется бег (реже ходьба) и выполняются в различной последовательности и разным ритме удары по мячу ногой и головой.

Обманные движения (финты). К ним относится группа приемов техники футбола, выполняемых в непосредственном единоборстве с противником, в целях преодоления его сопротивления и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры. Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой».

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча соперником или во время ведения, когда он несколько отпускает мяч от себя.

Техника владения мячом вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади. В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. Также в процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Ловля мяча осуществляется преимущественно двумя руками. В

зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку.

Отбивание мяча. Если невозможно использовать ловлю мяча, применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. *Броски мяча* одной рукой выполняются сверху, сбоку и снизу.

ТАКТИКА ФУТБОЛА

Под *тактикой* следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты.

Функции игроков

В современном футболе игроки делятся по функциональным обязанностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии и игроков линии нападения. *Вратарь* – единственный в команде футболист, которому правилами игры разрешено касаться мяча руками в своей штрафной площади. Отсюда и основная задача вратаря – непосредственная защита своих ворот. Другая важная функция голкипера – организация начальной фазы атакующих действий своей команды.

Игроки линии защиты. Среди игроков обороны отдельные футболисты также выполняют различные функциональные обязанности. *Крайние защитники* должны сочетать надежную игру в обороне с активными атакующими действиями по флангам. *Центральные защитники* – ключевые игроки линии обороны, так как действуют на центральном, наиболее опасном для взятия ворот пространстве.

Игроки средней линии (полузащитники). *Крайние полузащитники* помимо хороших навыков игры на позиции крайних защитников, должны также умело действовать и на флангах атаки. *Опорные центральные полузащитники* располагаются непосредственно перед линией обороны своей команды; их задача – навязать борьбу сопернику, не подпустить его непосредственно к своим воротам, противодействовать передачам и ударам по ним. *Разыгрывающие центральные полузащитники* располагаются под нападающими своей команды.

Игроки линии нападения. В современном футболе *нападающие* не имеют конкретной позиции на футбольном поле, располагаясь и выбирая направление своих атакующих действий в соответствии со своими возможностями, не нарушая при этом командной тактики.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на групповые и командные.

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им.

Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и позиционного нападения.

Тактика защиты

Как и в нападении, игра в защите состоит из групповых и командных действий.

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, направлена на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание». В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и позиционного нападения.

ПРАВИЛА ИГРЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Правило 1 – поле для игры представляет собой прямоугольник длиной от 90 до 120 м и шириной от 45 до 90 м (рис. 48), но допускается и проведение игр на полях уменьшенных размеров. Длина всегда должна быть больше ширины.

Поле размечается ясно видимыми линиями шириной не более 12 см. Из центра поля проводится круг радиусом 9 м. В углах поля устанавливаются флаги с незаостренными сверху древками, не короче 1,5 м. На линиях ворот устанавливаются ворота (7,32×2,44). К стойкам, перекладине и земле сзади ворот прикрепляется сетка. Она должна быть хорошо закреплена и не мешать вратарю. Стойки и перекладины ворот должны быть белого цвета. Ворота надежно закреплены на земле (рис. 48).

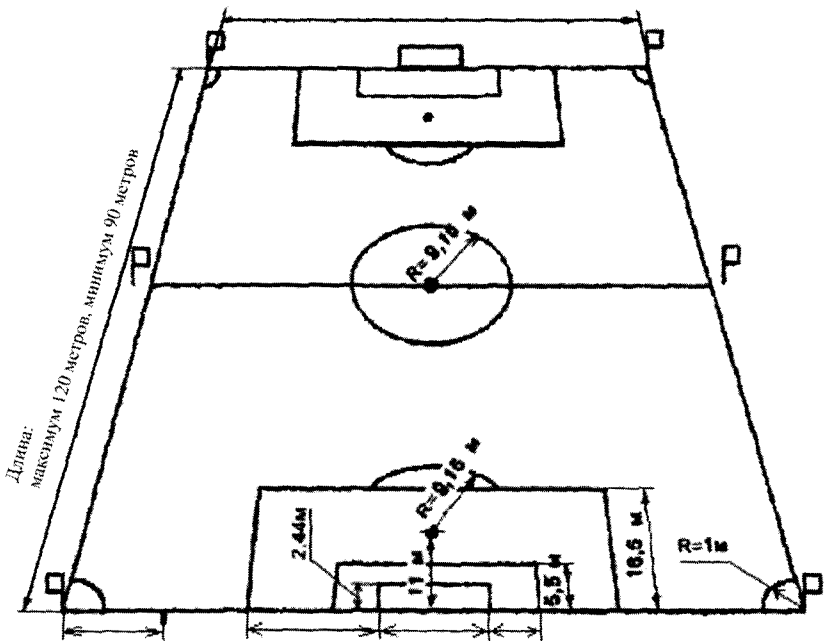


Рис. 48. Поле для игры

Правило 2 – мяч должен иметь сферическую форму с покрывкой, изготовленной из кожи или другого пригодного для этих целей материала. Во время игры он может быть заменен только с разрешения судьи.

Правило 3 – число игроков. Каждая команда состоит не более чем из 11 игроков, включая одного вратаря. Матч не может начинаться, если в состав любой из команд входит менее 7 игроков.

Правило 4 – экипировка игроков. Обязательными элементами экипировки игрока являются: рубашка или футболка, трусы, гетры, щитки, обувь. Цвет одежды каждого вратаря должен отличать его от остальных игроков, судьи и его помощников.

Правило 5 – судья. Для проведения каждой игры назначается судья, имеющий все полномочия по обеспечению соблюдения правил игры в том матче, на который он назначен. Судья должен носить рубашку или куртку, по цвету отличающуюся от одежды игроков обеих команд. Судья обязан следить за точным соблюдением правил игры.

Правило 6 – помощники судьи. В помощь судье назначаются двое судей на линии. В их обязанности входит сигнализировать отмахивая флага (окончательное решение остается за судьей) о выходе мяча за пределы поля, фиксировать попадание игроков в положение «вне игры».

Правило 7 – продолжительность игры. Игра для взрослых футболистов продолжается 90 мин и делится на две половины по 45 мин с 15-минутным перерывом между ними. *Для детей продолжительность игры может быть от 40 до 80 мин, в зависимости от возраста.*

Правило 8 – начало и возобновление игры. Перед началом игры производится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Команда, выигравшая жеребьевку, имеет право выбрать либо сторону поля, либо начальный удар. Во втором тайме команды меняются сторонами поля и атакуют противоположные ворота.

Правило 9 – мяч в игре и не в игре. Мяч считается вышедшим из игры, если он полностью пересек линию ворот, либо боковую линию по земле, по воздуху, или судья останавливает игру. В течение всего остального времени мяч находится в игре, включая случаи, когда он отскакивает от стойки ворот, перекладины или углового флажка и остается в поле, а также отскакивает от судьи или его помощника, находясь в пределах поля.

Правило 10 – результат игры. Гол считается забитым, если мяч пересек линию ворот между стойками и под перекладиной, при условии, что перед этим забившая гол команда не нарушала правила игры. Команда, забившая в течение матча большее количество голов, считается победителем. Если обе команды забили равное количество голов или не было забито ни одного гола, то матч заканчивается с ничейным результатом.

Правило 11 – положение «вне игры». Игрок находится в положении «вне игры», если он в момент удара по мячу другим игроком своей команды находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний от линии ворот игрок команды соперника. Игрок не находится в положении «вне игры», если он располагается на своей половине поля или на одной линии с предпоследним от линии ворот соперником, или на одной линии с двумя последними от линии ворот соперниками.

Правило 12 – нарушение правил и недисциплинированное поведение футболистов наказываются назначением штрафных или свободных ударов, а также предупреждениями или удалением игроков с поля.

Правило 13 – штрафной и свободный удары. Удары могут быть штрафными или свободными. Как при штрафном, так и при свободном ударе мяч в момент их выполнения должен лежать неподвижно, соперники отходят на расстояние 9 м от мяча, а выполняющий удар игрок не имеет права вторично коснуться мяча, прежде чем мяч не коснется другого игрока. Штрафной удар отличается от свободного тем, что при штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота виновной команды, засчитывается, а при свободном ударе засчитывается лишь в том случае, если мяч после удара коснется какого-либо другого игрока.

Правило 14 – одиннадцатиметровый удар назначается в ворота команды, игроки которой совершили одно из нарушений, наказуемых штрафным ударом, в пределах своей штрафной площади в то время, когда мяч находился в игре. При пробитии удара мяч неподвижно устанавливается

на 11-метровой отметке. Вратарь, защищающейся команды, располагается на линии своих ворот, лицом к бьющему футболисту, не перемещая ступни ног до удара по мячу.

Правило 15 – вбрасывание мяча. Когда мяч полностью пересекает боковую линию, он вбрасывается в поле в любом направлении с того места, где пересек линию, игроком команды, противоположной той, игрок которой последним коснулся мяча. При вбрасывании игрок должен стоять обеими ногами либо на боковой линии, либо на земле за пределами боковой линии. Игрок должен вбросить мяч в поле обеими руками с замахом из-за головы.

Правило 16 – удар от ворот назначается, когда мяч полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху после касания игрока атакующей команды, но если при этом в соответствии с правилом №10 не был забит гол. Удар производится игроком обороняющейся команды с любой точки в пределах площади ворот. Соперники остаются за пределами штрафной площади до тех пор, пока мяч не войдет в игру.

Правило 17 – угловой удар назначается, когда мяч полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху после касания игрока обороняющейся команды, но если при этом в соответствии с правилом №10 не был забит гол. Удар проводится игроком атакующей команды из углового сектора с той стороны ворот, где мяч вышел за пределы поля.

МИНИ-ФУТБОЛ

Правила игры

Площадка для мини-футбола представляет собой прямоугольник длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Площадка должна быть размечена четкими линиями шириной 8 см в соответствии с планом на рис. 47. Ворота имеют длину 3 м и высоту 2 м. Обе стойки и перекладина имеют одинаковую ширину и глубину 8 см.

Мяч должен иметь вес не менее 400 г и не более 440 г на начало матча. Длина окружности мяча от 62 до 64 см.

В игре участвуют две команды, состоящие из пяти игроков, один из которых является вратарем. Игру обслуживают два судьи, один из которых является главным, а второй – помощником. На игру назначаются хронометрист и третий судья, которые располагаются за пределами площадки, за столом, напротив средней линии поля.

Игра состоит из двух равных таймов по 20 мин чистого времени, которое контролирует хронометрист матча. Перерыв между таймами не должен превышать 15 мин. Каждая команда может взять в тайме по одному тайм-ауту, продолжительностью 1 мин.

При пробитии штрафного или свободного удара игроки команды соперника должны находиться от мяча на расстоянии не ближе 5 м. На пробитие этих ударов команде дается время 4 с, а затем мяч передается соперникам.

Все нарушения правил, наказуемые штрафными ударами, являются командными фолами. После пяти фолов в ворота провинившейся команды пробивается 10-метровый штрафной удар (за каждый последующий фол) без «стенки». В мини-футболе пенальти пробиваются в ворота с 6-метровой отметки.

В случае выхода мяча за боковую линию один из игроков команды соперника вводит мяч ногой. Мяч, забитый в ворота непосредственно с удара из-за боковой линии, не засчитывается. Ввод мяча в игру должен быть выполнен в течение 4 секунд. Положение «вне игры» в мини-футболе не существует.

В случае, когда матч закончился вничью, а по условиям соревнований должен быть выявлен победитель, пробиваются 6-метровые штрафные удары. Каждая из команд по очереди пробивает по 5 пенальти. В случае равенства счета пенальти по очереди пробивают оставшиеся футболисты.

Техника

Технические приемы, используемые при игре в мини-футболе, те же, что и в большом футболе. Некоторые различия связаны со спецификой действий на площадке малого размера, с мячом с уменьшенным отскоком, разницей в правилах игры. Определенная специфика в использовании тех или иных технических приемов имеется и у мини-футбольных голкиперов. Гораздо чаще, чем в большом футболе, используется не ловля, а отбивание мячей, сильно посланных в ворота с ближнего расстояния.

Тактика

Современные тенденции развития мини-футбола связаны с заметным повышением интенсивности действий игроков, проявляющейся в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах, в сокращении до минимума пассивных фаз в действии каждого футболиста, в возрастании количества ударов по воротам соперника, в значительном разнообразии форм атакующих действий и использовании активных методов обороны.

В мини-футболе гораздо чаще, чем в большом, возникают голевые ситуации, как у своих ворот, так и у ворот соперника. Большинство из них создается за счет комбинаций, представляющих собой тактическое взаимодействие нескольких игроков. Поэтому «стенки», «забегания» и другие групповые взаимодействия в мини-футболе приобретают повышенное значение при организации атакующих действий команды.

Как и в большом футболе, в мини-футболе при организации командных действий в атаке используется быстрое или позиционное нападение. Как и в игре на большом поле, в мини-футболе командные тактические действия в обороне строятся с помощью определенных тактических систем игры – персональной, зонной и комбинированной.

Оценивая тактические действия вратаря в мини-футболе, кроме

выбора места в воротах (игра на выходах, ввод мяча в игру и руководство действиями партнеров), необходимо обратить внимание на его участие в атакующих действиях команды. В мини-футболе вратарь в благоприятных ситуациях нередко подключается к атакам партнеров.

Рекомендуемая литература

1. Андреев С.Н. Футбол в школе / С.Н. Андреев ; М.: Просвещение, 1986. – 144 с.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра / С.Н. Андреев ; М.: Просвещение, 1989. – 144 с.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол: метод. пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин.- Липецк: Арес, 2004. – 496 с.
4. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов / Г.В. Монаков ; М.:Офест, 1995. – 128 с.
5. Правила игры в футбол ; М.: Астрель, 2011. – 112 с.
6. Правила игры в футзал ; М.: Астрель, 2011.
7. Футбол / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
8. Футбол: учебник для физ. ин-тов / под ред. П.Н. Казакова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
9. Цирик Б.Я. Футбол / Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ*Приложение 1*

«Утверждаю»

Декан факультета физической культуры
НИУ «БелГУ»

И.Н. Никулин

Положение

о проведении первенства факультета физической культуры по армспорту

I. Цели и задачи

- определение сильнейших спортсменов;
- повышение спортивного мастерства участников;
- популяризация армспорта и здорового образа жизни.

II. Время и место проведения соревнований

Соревнования проводятся 15 декабря 2011 г. в спортивном комплексе «Буревестник» НИУ «БелГУ» по адресу: ул. Студенческая, 14. Начало соревнований в 14³⁰. Взвешивание участников в спортивном комплексе «Буревестник» 14 декабря 2011 г. с 17⁰⁰ до 20⁰⁰ и 15 декабря с 13⁰⁰ до 14⁰⁰.

III. Руководство соревнованиями

Общее руководство подготовкой и проведения соревнований осуществляется кафедрой теории и методики физической культуры НИУ «БелГУ». Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

IV. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются студенты и преподаватели факультета физической культуры. Количество участников от каждого курса неограниченно. Спортсмен имеет право выступать только в одной весовой категории правой и левой рукой.

V. Порядок проведения соревнований

Соревнования лично-командные, проводятся по действующим правилам.

Весовые категории

До 63 кг	До 70 кг	До 78 кг	До 86 кг	Свыше 86 кг
----------	----------	----------	----------	-------------

VI. Определение победителей

Победитель в весовой категории определяется по наибольшей сумме набранных очков в борьбе как левой, так и правой рукой.

Система зачета: I место – 25 очков, II – 17, III – 9, IV – 5, V – 3, VI – 2.

Если в одной весовой категории выступает несколько участников от одной команды, то в командный зачет идет результат одного спортсмена, показавшего лучший результат.

VII. Награждение

Победители и призеры в каждой весовой категории награждаются медалями и грамотами. Команды, занявшие призовые места, награждаются призами.

VIII. Заявки

Заявки подаются в день начала соревнований.

ЗАЯВКА

на участие в _____
от команды _____

_____ место проведения, дата

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Место работы (учебы)	Дата рождения	Спортивный разряд, звание	Весовая категория, кг	Виза врача
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

Представитель команды

Ф.И.О.

Начальник Управления

Ф.И.О.

Врач: допускаю к соревнованиям _____ человек

Ф.И.О.

ПРОТОКОЛ

соревнований по армспорту

участники _____
 весовая категория _____ кг

место проведения _____
 дата _____

№ п/п	№ и.жр.	вес	Фамилия, имя	Ква-лифика-ция	Команда	Лев. р.		Пр. р.		Сумма	
						М	О	М	О	О	М
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Левая рука						ФИНАЛ		
1 тур	2 тур группа А	3 тур группа А	4 тур группа А			1 поединок		
_____	_____	_____	_____	П/ФИНАЛ		_____		
_____	_____	_____	_____			2 поединок		
_____	_____	_____	_____			_____		
_____	_____	_____	_____					
_____	_____	_____	_____					
_____	_____	_____	_____					
Правая рука						ФИНАЛ		
1 тур	2 тур группа А	3 тур группа А	4 тур группа А			1 поединок		
_____	_____	_____	_____	П/ФИНАЛ		_____		
_____	_____	_____	_____			2 поединок		
_____	_____	_____	_____			_____		
_____	_____	_____	_____					
_____	_____	_____	_____					
				2 тур группа Б	3 тур группа Б	4 тур группа Б	5 тур группа Б	6 тур группа Б
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Главный судья _____

Главный секретарь _____

Итоговый протокол соревнований по армспорту _____

Командное первенство

Место проведения _____

Дата _____

№ п/п	Команда	Весовая категория											Сумма очков	Командное место	
		55	60	65	70	75	80	85	90	100	110	+110			
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															
17.															
18.															
19.															
20.															

Главный судья _____

Главный секретарь _____

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ В ЧЕМПИОНАТЕ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ ПО БАСКЕТБОЛУ В СЕЗОНЕ 2012/13

среди команд _____

(наименование лиги)

от команды _____

(наименование команды - клуба, город)

Игроки

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	День, месяц, год рождения	Гражданство	Спортивное звание	С какого года в команде	РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	Наличие контракта	Игровое амплуа	Спортивное учреждение	Фамилия И.О. тренера	Виза и печать врача физдиспансера
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												

м.п **РУКОВОДИТЕЛЬ КЛУБА** _____ (Должность) _____ (Подпись) _____ (Ф.И.О)

м.п **ВРАЧ**
МЕДИЦИНСКОГО УЧЕРЕЖДЕНИЯ _____
наименование медицинского учреждения _____
_____ (Должность) _____ (Подпись) _____ (Ф.И.О)

ПРОТОКОЛ МАТЧА ПО БАСКЕТБОЛУ

Команда А _____

Команда Б _____

Соревнование: _____

Ст. судья: _____

Дата: _____

Время: _____

Судья 1: _____

Игра №.: _____

Место: _____

Команда А: _____

No. игрока	Фамилия, Имя	No.	Фолы					
			1	2	3	4	5	

Тренер: _____

Команда Б: _____

No. игрока	Фамилия, Имя	No.	Фолы					
			1	2	3	4	5	

Тренер: _____

Помощник тренера: _____

Старший судья: _____

Судья 1: _____

Подпись капитана в случае протеста _____

ТЕКУЩИЙ СЧЕТ

А		Б		А		Б		А		Б		А		Б	
1	1			41	41			81	81			121	121		
2	2			42	42			82	82			122	122		
3	3			43	43			83	83			123	123		
4	4			44	44			84	84			124	124		
5	5			45	45			85	85			125	125		
6	6			46	46			86	86			126	126		
7	7			47	47			87	87			127	127		
8	8			48	48			88	88			128	128		
9	9			49	49			89	89			129	129		
10	10			50	50			90	90			130	130		
11	11			51	51			91	91			131	131		
12	12			52	52			92	92			132	132		
13	13			53	53			93	93			133	133		
14	14			54	54			94	94			134	134		
15	15			55	55			95	95			135	135		
16	16			56	56			96	96			136	136		
17	17			57	57			97	97			137	137		
18	18			58	58			98	98			138	138		
19	19			59	59			99	99			139	139		
20	20			60	60			100	100			140	140		
21	21			61	61			101	101			141	141		
22	22			62	62			102	102			142	142		
23	23			63	63			103	103			143	143		
24	24			64	64			104	104			144	144		
25	25			65	65			105	105			145	145		
26	26			66	66			106	106			146	146		
27	27			67	67			107	107			147	147		
28	28			68	68			108	108			148	148		
29	29			69	69			109	109			149	149		
30	30			70	70			110	110			150	150		
31	31			71	71			111	111			151	151		
32	32			72	72			112	112			152	152		
33	33			73	73			113	113			153	153		
34	34			74	74			114	114			154	154		
35	35			75	75			115	115			155	155		
36	36			76	76			116	116			156	156		
37	37			77	77			117	117			157	157		
38	38			78	78			118	118			158	158		
39	39			79	79			119	119			159	159		
40	40			80	80			120	120			160	160		

Финальный счет: Команда А _____ Команда Б _____

Команда победитель: _____

**ПРОТОКОЛ
100 М (забег)**

(Для всех беговых дисциплин)

№	Ф. И. О.	команда	№ уч-ка	результат	место
1 забег					
1	Петров Виктор	Школа № 27	24	12,6	
2	Сидоров Андрей	Школа № 4	13	12,0	2
2 забег					

Главный судья
Секретарь

**ПРОТОКОЛ
100 М (финал)**

(Для всех беговых дисциплин)

№	Ф. И. О.	команда	№ уч-ка	результат	место
1	Петров Виктор	Школа № 27	24	12,6	
2	Сидоров Андрей	Школа № 4	13	12,0	2

Главный судья
Секретарь

**ПРОТОКОЛ
прыжки в длину (юноши)**

(прыжки, метания)

№	Ф. И. О.	команда	Результаты попыток						место
			1	2	3	4	5	6	
1	Петров Виктор	СШ № 27	5,34	5,50	X	5,45	5,50	5,39	9
2	Сидоров Андрей	СШ № 4	4,70	X	5,00				

Главный судья
Секретарь

Лыжные гонки

Протокол старта		
№ п/п	Фамилия, имя	Время старта
1		
2		
3		

Протокол финиша		
№ п/п	Время финиша, мин, с	Нагрудный номер участника
1		
2		
3		

Протокол результатов соревнований				
№ п/п	Фамилия, имя	Нагрудный номер участника	Результат, мин, с	Место
1				
2				
3				

Очередность игр при проведении соревнований по настольному теннису по круговой системе (традиционный метод)

в группе 3-4 участника

Круг	Встречающиеся участники
1	1-4 2-3
2	3-1 4-2
3	1-2 3-4

в группе 5-6 участников

Круг	Встречающиеся участники
1	1-6 2-5 3-4
2	5-1 6-4 2-3
3	1-4 5-3 6-2
4	3-1 4-2 5-6
5	1-2 3-6 4-5

в группе 7-8 участников

Круг	Встречающиеся участники
1	1-8 2-7 3-6 4-5
2	7-1 8-6 2-5 3-4
3	1-6 7-5 8-4 2-3
4	5-1 6-4 7-3 8-2
5	1-4 5-3 6-2 7-8
6	3-1 4-2 5-8 6-7
7	1-2 3-8 4-7 5-6

в группе 9-10 участников

Круг	Встречающиеся участники
1	1-10 2-9 3-8 4-7 5-6
2	9-1 10-8 2-7 3-6 4-5
3	1-8 9-7 10-6 2-5 3-4
4	7-1 8-6 9-5 10-4 2-3
5	1-6 7-5 8-4 9-3 10-2
6	5-1 6-4 7-3 8-2 9-10
7	1-4 5-3 6-2 7-10 8-9
8	3-1 4-2 5-10 6-9 7-8
9	1-2 3-10 4-9 5-8 6-7

в группе 11-12 участников

Круг	Встречающиеся участники
1	1-12 2-11 3-10 4-9 5-8 6-7
2	11-1 12-10 2-9 3-8 4-7 5-6
3	1-10 11-9 12-8 2-7 3-6 4-5
4	9-1 10-8 11-7 12-6 2-5 3-4
5	1-8 9-7 10-6 11-5 12-4 2-3
6	7-1 8-6 9-5 10-4 11-3 12-2
7	1-6 7-5 8-4 9-3 10-2 11-12
8	5-1 6-4 7-3 8-2 9-12 10-11
9	1-4 5-3 6-2 7-12 8-11 9-10
10	3-1 4-2 5-12 6-11 7-10 8-9
11	1-2 3-12 4-11 5-10 6-9 7-8

Таблица

результатов соревнований настольному теннису по круговому способу

Группа №

(наименование соревнований)

№	Участники	1	2	3	4	5	6	7	8	Очки	Соотн.	Место
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

Главный судья

(Ф.И.О., подпись)

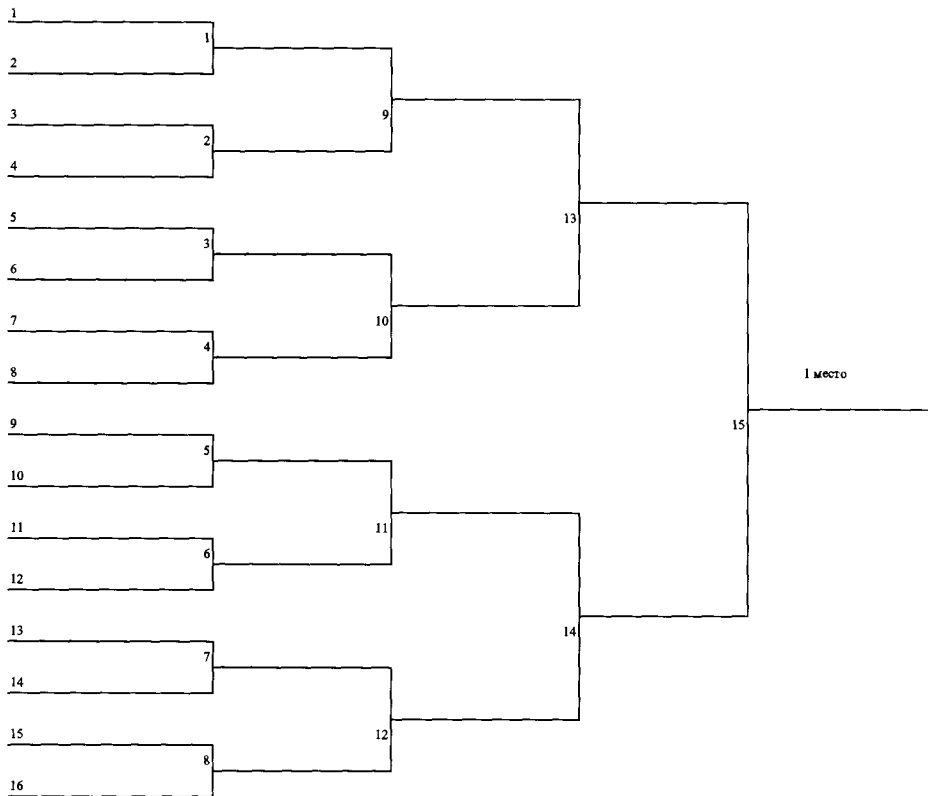
Главный секретарь

(Ф.И.О., подпись)

Таблица
результатов соревнований по настольному теннису по системе с выбыванием (прямой нокаут)

(наименование соревнований)

(вид соревнований)



Главный судья

(Ф.И.О., подпись)

Главный секретарь

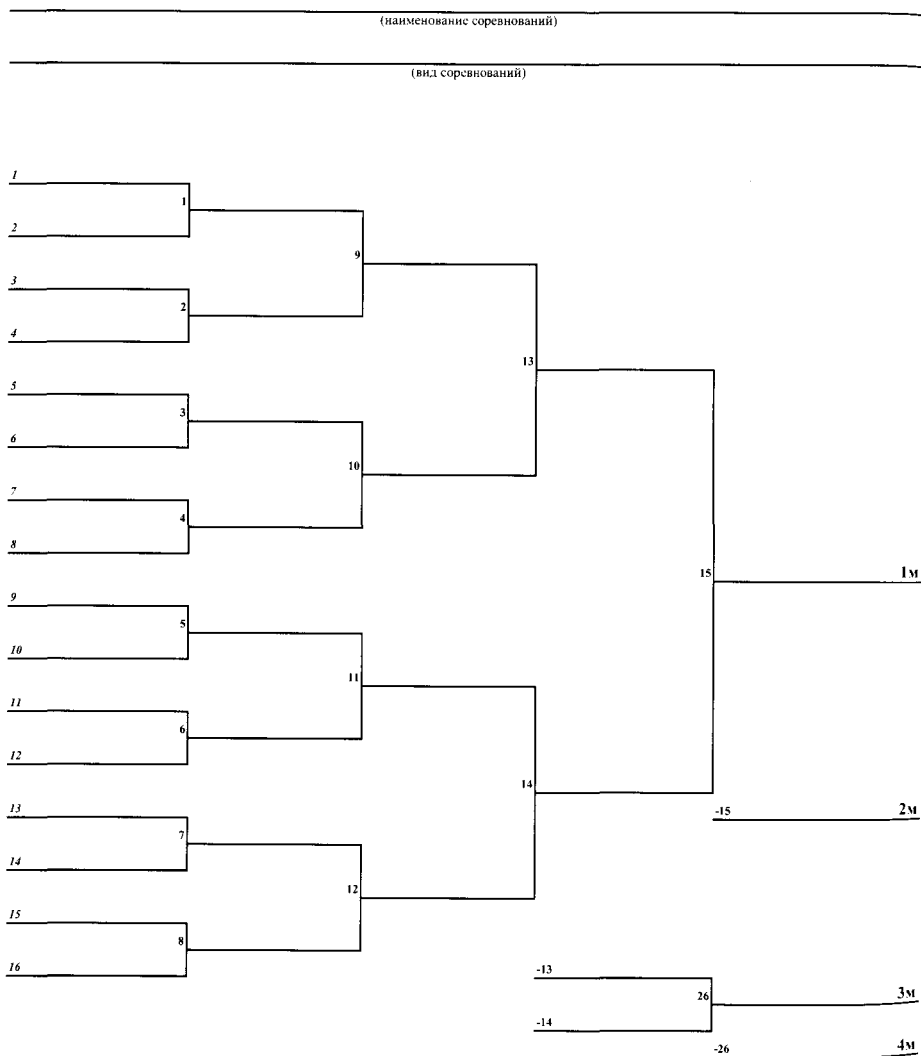
(Ф.И.О., подпись)

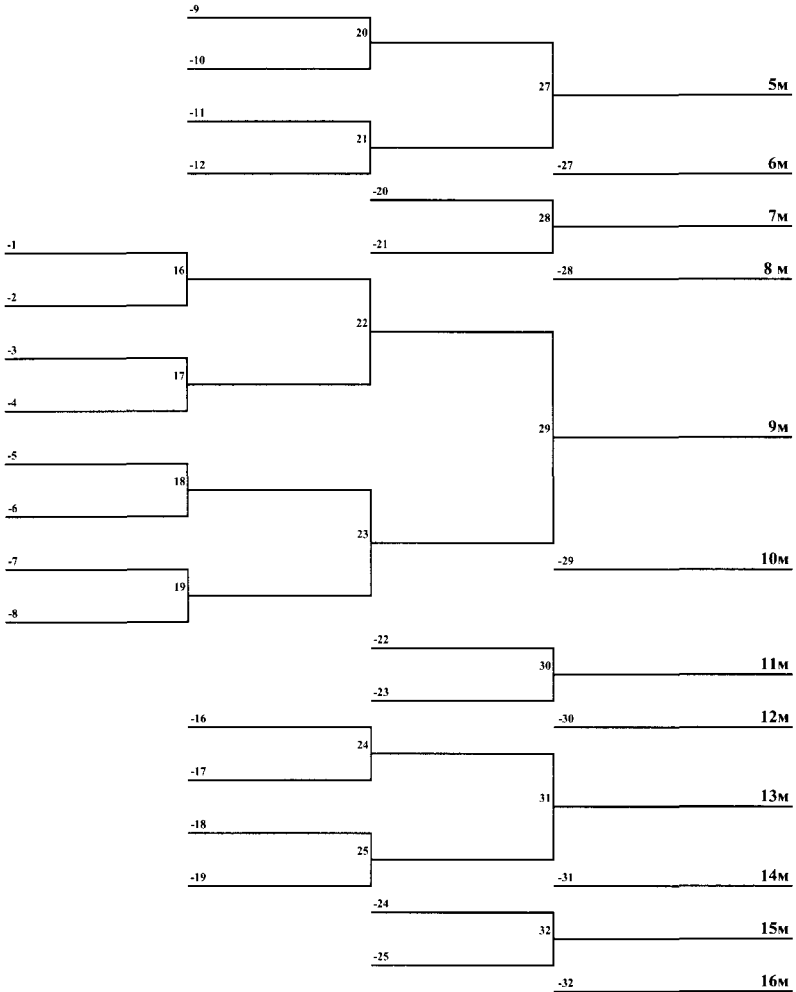
Свободные номера в сетке (по системе с выбыванием)

Полная сетка на	8 уч-ков	16 уч-ков	32 уч-ка	64 уч-ка
Количество недостающих участников в сетке	Свободное место в сетке			
Первый	2	2	2	2
Второй	7	15	31	63
Третий	6	10	18	34
Четвертый	3	7	15	31
Пятый		6	10	18
Шестой		11	23	47
Седьмой		14	26	50
Восьмой			7	15
Девятый			6	10
Десятый			27	55
Одиннадцатый			22	42
Двенадцатый			11	23
Тринадцатый			14	26
Четырнадцатый			19	39
Пятнадцатый			30	58
Шестнадцатый				7
Семнадцатый				6
Восемнадцатый				59
Девятнадцатый				38
Двадцатый				27
Двадцать первый				22
Двадцать второй				43
Двадцать третий				54
Двадцать четвертый				11
Двадцать пятый				14
Двадцать шестой				51
Двадцать седьмой				46
Двадцать восьмой				19
Двадцать девятый				30
Тридцатый				35
Тридцать первый				62

Таблица

результатов соревнований по системе с выбыванием (прогрессивная), с определением всех мест





Главный судья _____
(Ф.И.О., подпись)

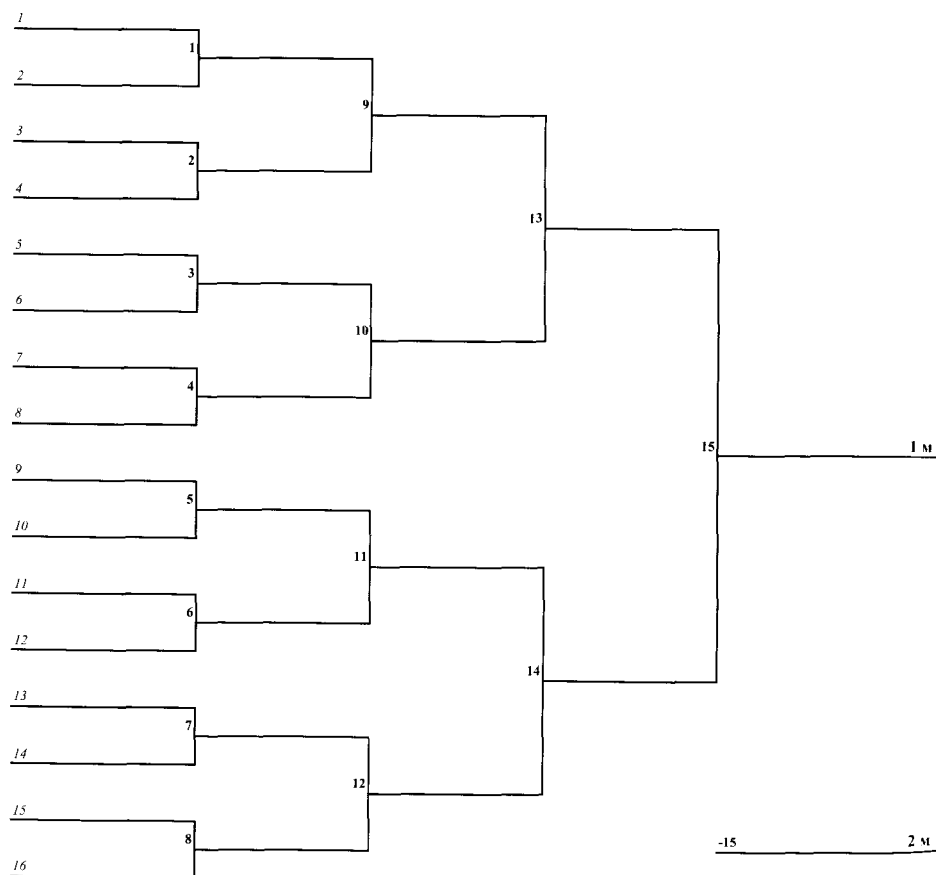
Главный секретарь _____
(Ф.И.О., подпись)

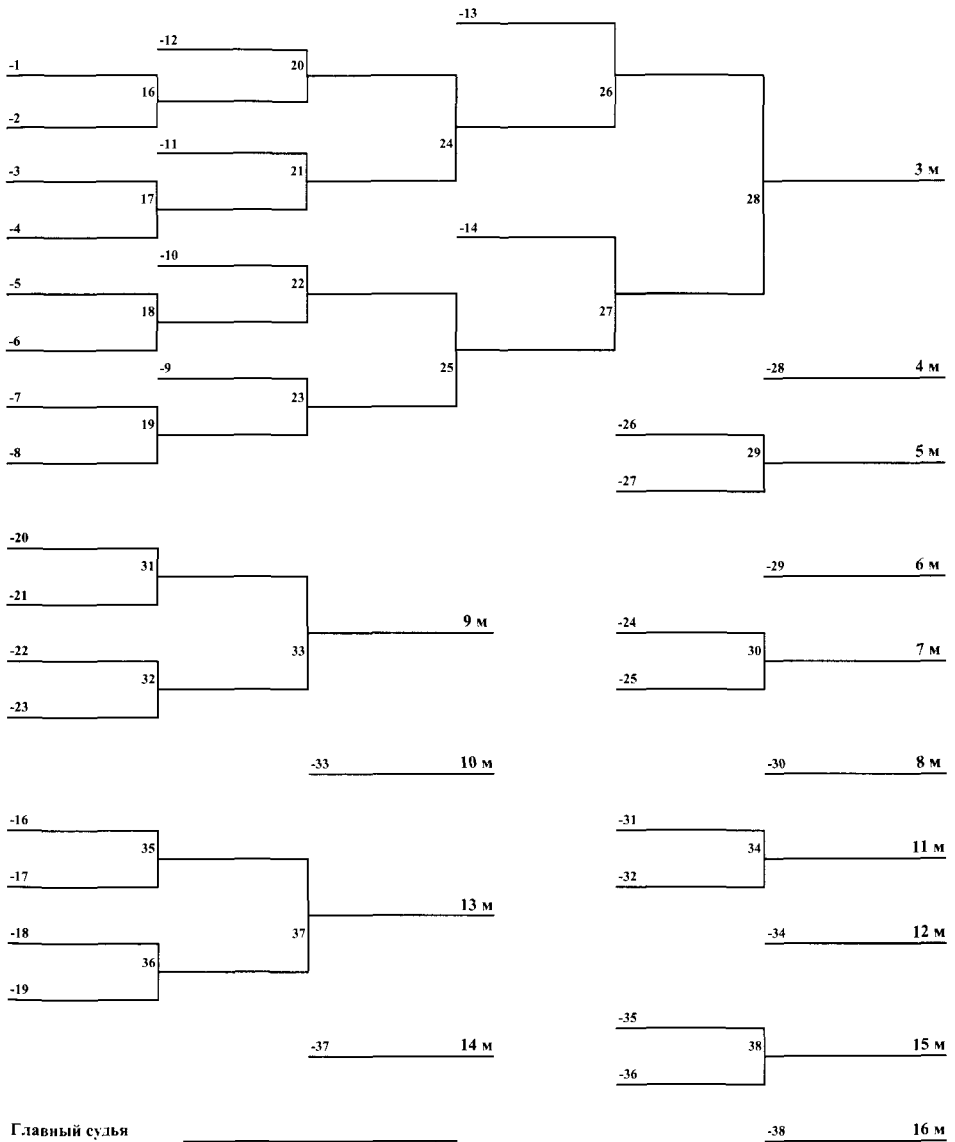
Таблица

результатов соревнований по системе с выбыванием (после двух поражений), с определением всех мест

(наименование соревнований)

(вид соревнований)





Главный судья _____

(Ф.И.О., подпись)

Главный секретарь _____

(Ф.И.О., подпись)

Учебное издание

Авилова Татьяна Ивановна, **Брейкина** Ольга Александровна,
Василенко Олеся Владимировна, **Воронков** Александр Владимирович,
Климова Виктория Константиновна, **Кривцов** Александр Сергеевич,
Лебеденко Наталья Эдуардовна, **Логоватовский** Николай Григорьевич,
Меркулин Сергей Васильевич, **Никулин** Игорь Николаевич,
Руцкой Игорь Алексеевич, **Сердюков** Олег Эдуардович

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Под редакцией А.В. Воронкова

Редактор *Л.И. Фалькова*
Компьютерная верстка *Н.А. Гапоненко*
Дизайн обложки *А.В. Ковалев*

Подписано в печать 17.05.2012. Гарнитура Times New Roman.
Формат 60×84/16. Усл. п. л. 9, 70. Тираж 500 экз. Заказ 146.
Оригинал-макет подготовлен и тиражирован в ИПК НИУ «БелГУ»
308015, г. Белгород, ул. Победы, 85