

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

В.Ю. Зиамбетов, М.Р.Валетов

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки и специальностям

Оренбург
2021

УДК 796(075.8)

ББК 75.1я73

359

Рецензент – доцент, кандидат педагогических наук Е.В. Витун

359 **Зиамбетов, В.Ю.**

Физкультурное образование студентов в вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки и специальностям / В. Ю. Зиамбетов, М. Р. Валетов; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2021. - 110 с. - Загл. с тит. экрана.
ISBN

В учебно-методическом пособии изложены теоретико-практические и методологические основы применения физических упражнений на занятиях по физической культуре, даны рекомендации по самостоятельному применению полученных знаний, двигательных умений и навыков. Изучение пособия поможет студентам эффективно использовать полученные знания в будущей профессиональной деятельности, при поддержании здорового образа жизни.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, обучающихся по всем направлениям подготовки и специальностям.

УДК 796(075.8)

ББК 75.1я73

ISBN

© Зиамбетов В.Ю.,
Валетов М.Р., 2021

© ОГУ, 2021

Содержание

Введение	5
1 Сущность физкультурного образования студентов в вузе	6
1.1 Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту.....	6
1.2 Принципы физкультурного образования.....	7
1.3 Формы организации занятий, средства и методы.....	11
1.4 Краткие требования безопасности на занятиях по физической культуре.....	14
2 Общая физическая подготовка.....	16
2.1 Физическая подготовка и физическая подготовленность.....	16
2.2 Физическая нагрузка.....	17
2.3 Функциональные состояния организма во время выполнения физической нагрузки.....	19
2.4 Физические качества.....	21
3 Легкая атлетика	25
3.1 Общая характеристика дисциплины «Легкая атлетика»	25
3.2 Основы техники легкоатлетических упражнений	28
3.3 Структура и содержание техники выполнения основных (учебных) легкоатлетических упражнений. Методика формирования навыка двигательного действия.....	32
3.3.1 Техника спортивной ходьбы.....	32
3.3.2 Техника бега на короткие дистанции.....	34
3.3.3 Техника бега на средние дистанции	38
3.3.4 Техника эстафетного бега	39
3.3.5 Техника барьерного бега	42
3.3.6 Техника прыжка в длину	46
3.3.7 Техника легкоатлетических метаний	49
4 Волейбол.....	53
4.1 Характеристика волейбола. Правила игры.....	53
4.2 Последовательность обучения технике волейбола	56
4.3 Технические приемы волейбола.....	57

5 Баскетбол.....	69
5.1 Правила игры.....	69
5.2 Технические приемы в баскетболе.....	71
6 Настольный теннис	83
6.1 Основные правила игры в настольный теннис	83
6.2 Обучение в настольном теннисе.....	86
7 Плавание.....	87
7.1 Общая характеристика плавания, значение для здоровья студента	87
7.2 Основы техники разных стилей плавания	88
7.3 Основы прикладного плавания.....	93
8 Подвижные игры	95
8.1 Общая характеристика подвижных игр	95
8.2 Требования к организации и проведению подвижной игры	97
9. Самостоятельные занятия студентов	99
9.1 Цели и задачи самостоятельных занятий по общефизической культуре.....	99
9.2 Самоконтроль на самостоятельных занятиях	100
Заключение.....	103
Список использованных источников	104
Приложение	106

Введение

Развитие общества на современном этапе предъявляет все более строгие требования к квалификации работников различных сфер промышленности, экономики, образования, услуг. В связи с этим повышается конкуренция на рынке труда, где имеют успех только не только самые компетентные специалисты, но и физически сильные работники с хорошим здоровьем. Хорошее состояние здоровья, высокий уровень развития функциональных способностей, ведение здорового образа жизни говорит руководителю предприятия (организации), что работник будет отличаться большой производительностью труда, и не будет постоянно болеть. Поэтому формирование физической культуры личности студента уже начинается на этапе его подготовки к будущей профессиональной деятельности в университете. Обществу также нужен не только профессионал, но и физически развитый, морально устойчивый человек-гражданин.

Для удовлетворения данной социальной потребности и потребности рынка труда, в вузах в рамках физкультурного образования, кроме учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» проводится элективная дисциплина (модуль) по физической культуре, которые объединяют в себе несколько дисциплин [5]. Ее реализация в качестве учебной дисциплины в высших учебных заведениях позволяет эффективно и разносторонне совершенствовать физическую культуру личности студента.

Изучение данного пособия позволит студентам более качественно совершенствовать знания, двигательные умения и навыки в разных сферах физкультурно-спортивной деятельности, развивать физические качества, укреплять состояние здоровья, повышать профессионально-прикладную физическую готовность.

1 Сущность физкультурного образования студентов в вузе

1.1 Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту

Физкультурное образование – это процесс (результат) передачи и усвоения совокупности (комплекса) знаний, двигательных умений и навыков, развития физических и морально-психологических качеств, осуществляемый на определенном жизненном этапе развития личности [1]. Различают общее и профессиональное физкультурное образование. Также выделяют уровни физкультурного образования: дошкольный, школьный, университетский.

Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту – учебная дисциплина, реализуемая в рамках физкультурного образования (ФО) студентов в университете, направленная на формирование физической культуры личности студента с учетом индивидуальных потребностей и интересов. Соответственно, целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности.

Задачи элективной дисциплины по физической культуре и спорту:

- а) содействовать формированию личности студента;
- б) совершенствовать двигательные умения и навыки из разных областей физкультурно-спортивной деятельности, развивать физические качества;
- в) обеспечивать сохранение и укрепление здоровья;
- г) формировать мотивы и отношение к здоровому образу жизни.

Элективные курсы по физической культуре и спорту сочетают в себе различные ценности физической культуры и разных видов физкультурно-спортивной деятельности. В связи с этим содержание и структура учебной дисциплины охватывает широкий спектр физкультурных знаний, умений и навыков. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, рассматриваемые в данном пособии:

- 1) легкая атлетика;

- 2) волейбол;
- 3) баскетбол;
- 4) настольный теннис;
- 5) плавание.

Вопросы изучения ценностей спортивной гимнастики, лыжного спорта, футбола, единоборств, тяжелой атлетики и др. возможных разделов физкультурного образования определены в качестве самостоятельной подготовки.

Ценности элективной дисциплины по физической культуре:

- а) духовные (нормы и правила поведения, опыт, научные знания, воспитательный аспект, качества личности и т.д.);
- б) материальные (физкультурный и спортивный инвентарь, оборудование, сооружения, одежда и обувь и т.д.).

1.2 Принципы физкультурного образования

Принципы организации физкультурного образования совпадают с дидактическими принципами обучения и воспитания, потому что физкультурное образование – неотъемлемая часть педагогической науки и университетского образовательного процесса в целом. Принципы (или требования) организации ФО:

- 1) последовательности и систематичности;
- 2) научности;
- 3) наглядности;
- 4) сознательности и активности;
- 5) воспитывающего характера обучения;
- 6) дифференцированного обучения;
- 7) учета индивидуальных особенностей;
- 8) разносторонности педагогических воздействий;
- 9) профессиональной и военно-прикладной направленности;
- 10) ведущей роли преподавателя физвоспитания в процессе физкультурного образования.

Принцип последовательности и систематичности педагогических воздействий в ФО – базовое методическое требование, которое означает, что изучение знаний формирование двигательных умений должно происходить последовательно, от простого к сложному, от низкой интенсивности и объема к более высокой. Игнорирование данного принципа может стать причиной травм. Этот процесс должен идти постоянно и непрерывно, а если он будет проходить не систематично, то состояние организма вернется в исходное, не будет прогресса и качественного развития физической культуры личности студента.

Принцип научности – одна из основ ФО [1]. Все знания изучаемые студентами при освоении учебного материала по элективной дисциплине имеют научное обоснование. Более того, студенты начинают сами участвовать в студенческой научно-исследовательской работе, изучать методологию научного познания.

Принцип наглядности – «Золотое правило дидактики» (Я.А. Каменский). Изучаемое двигательное действие студент сначала должен увидеть. Чем больше вариантов наглядного воздействия в процессе обучения и совершенствования, тем лучше (личный показ, демонстрация видеороликов, рисунков, схем, макетов, слайдов, плакатов) Сюда же относится разметка площадки, метки, конусы, шкалы, цветовая идентификация границ, проводка по движению, взаимодействие зрительных сенсоров с другими).

Принцип сознательности и активности – неотъемлемое условия формирование физической культуры личности. Принцип сознательности и активности характеризуется тем, что студент должен сознательно относиться к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, достичь высоких результатов в формировании навыка, сохранить здоровье, совершенствовать телосложение. В качестве мотива может быть удовлетворение потребности в движении (но в рамках требований к занятию) или получить хорошую оценку (зачет) по дисциплине. Необходимо, чтобы был сформулирован четкий мотив и развился устойчивый интерес к занятиям. Однако необходимая мотивация к занятиям у некоторых студентов возникает не сразу.

Двигательная активность – неотъемлемое условие реализации данного принципа на занятиях. Вне активности познать ценности физической культуры невозможно.

Принцип воспитывающего характера обучения свидетельствует о том, что в процессе физкультурного образования (общего) студент не только решает конкретные поставленные задачи занятия по физической культуре, но и становится частью процесса социализации, вступая во взаимодействие с другими людьми в рамках конкретной микрогруппы. Студентам приходится налаживать взаимодействие в команде, формируется коллективизм, чувство «локтя», взаимной поддержки. Требования вуза и преподавателя на занятии элективного курса формирует прилежание и дисциплинированность, склонность к соблюдению порядка, пренебрежение к нарушению правил гигиены. При изучении сложных упражнений – волевые качества, смелость и решительность.

Реализация принципа дифференцированного (раздельного) обучения в ФО означает то, что студенты, для более эффективного освоения программного материала, подразделяются на подгруппы девушек и юношей, более подготовленных и менее подготовленных. Подразделяются студенты на медицинские группы: основная группа, подготовительная группа, специальная медицинская группа, освобожденные от практических занятий по физической культуре. Это делается не с целью дискриминации, и унижения человеческого достоинства, а для того чтобы не нанести вред здоровью студента, потому что мы все разные. Продолжением принципа дифференцированного обучения является принцип учета индивидуальных особенностей.

Принцип учета индивидуальных особенностей. У каждого разные предрасположенности к тому или иному виду деятельности и это не значит, что кто-то плохой или слабый, а кто-то хороший и сильный. Мы все разные и у нас разный темп и объем жизни (восприятия, мышления, памяти, воображения, речи, терпения, двигательной активности). Кто-то учится быстрее, а кто-то медленнее; воспринимает быстрее, но не прочно, а кто-то дольше, но прочнее в силу своего темперамента (флегматик, сангвиник, меланхолик, холерик). У кого-то лучше (быстрее) получается бежать 100 м, но 3000 м получается меньше, а у кого-то 3000

м лучше, но 100 м хуже. У кого-то лучше получается в волейболе, а у кого-то в баскетболе, но все мы должны в равной степени изучать все разделы рабочей программы в заданных условиях. Процесс физкультурного образования в университете усложняется разным базовым уровнем физической подготовленности студентов, поступивших из школы (в силу разных обстоятельств вчерашние школьники могут прийти в вуз с различными недостатками в физической подготовленности). Главная задача преподавателя элективных курсов в реализации этого принципа состоит в том, чтобы с учетом этих особенностей оптимизировать освоение рабочей программы по элективной дисциплине наиболее эффективно всеми студентами (без исключения) в конкретных заданных условиях.

Принцип разносторонности педагогических воздействий требует, чтобы максимальное количество сторон личности развивалось на занятиях по физической культуре. Единство ума и тела, техники и тактики, скорости и выносливости, силы и ловкости, и в воде и на суше, и летом и зимой. Разносторонне развитая личность (в том числе познавшая максимально возможный объем ценностей физической культуры в разных сферах физкультурно-спортивной деятельности) должна быть хорошим работником, гражданином, патриотом, другом, супругом, родителем, потомком и предком. Как люди с университетским образованием студенты должны отличать такие понятия как физическая культура и физическая культура личности; официальные и неофициальные виды спорта; знать правила и основы технико-тактических действий по общепринятым во всем мире видам спорта; понимать взаимосвязь элективной дисциплины с другими науками; владеть основными ценностями физической культуры.

Принцип профессиональной и военно-прикладной направленности. Физкультурное образование является неотъемлемой частью профессионального образования в вузе. И одна из задач ФО это содействие в подготовке личности студента как будущего профессионала. Как квалифицированный работник с университетским образованием человек должен уметь поддерживать состояние здоровья и уровень работы функциональных систем организма на высоком уровне за счет средств физической культуры. Уметь организовывать самостоятельные

занятия (тренировки) по физической культуре, знать требования безопасности, методики самооценки функционального состояния. Быть готовым к производственной гимнастике, корпоративным мероприятиям (соревнованиям), помнить о ЗОЖ. Здоровый грамотный работник наиболее конкурентоспособен. ФК (занятия на воздухе, в бассейне) способствует закаливанию и подготовке студентов к работе в суровых погодных условиях (энергетики, дорожные и газонефтяные работники, геологи, биологи, строители и др.) Выпускники юридического факультета как будущие работники оперативных служб должны уметь догнать потенциального преступника, обездвигать и доставить его в полицию (а если не могут догнать, то должны точно попасть и табельного оружия). Также все граждане должны быть готовы к защите своего Отечества, это их обязанность (Конституция РФ ст. 59), а воин без физической подготовки – не воин. Большинству юношей после окончания вуза предстоит пройти военную службу и для достойного выполнения воинского долга нужно быть готовым, прежде всего, физически.

Принцип ведущей роли преподавателя физвоспитания в процессе физкультурного образования является специфическим требованием. Условия, в которых решаются образовательные задачи по физической культуре и спорта, не похожи на условия реализации других дисциплин в вузе (активное перемещение объекта обучения в пространстве, выполнение физических упражнений на высоком уровне сложности, элементы соперничества, препятствия различного характера, нормативы или испытания физической готовности). В связи с этим, для обеспечения порядка и безопасности, преподаватель элективной дисциплины должен быть строгим и справедливым руководителем.

Все принципы, как требования к учебному процессу должны реализовываться на каждом занятии по физической культуре.

1.3 Формы организации занятий, средства и методы

Форма организации передачи знаний в физкультурном образовании отвечает на вопрос: «Как проводить учебно-воспитательный процесс?». Передача ценностей

физической культуры (ФК) от одного поколения другому происходит разными способами и в разной форме. Наиболее эффективная форма передачи накопленного предками опыта это организовать потомков в небольшие «кучки», желательно соответствующих друг другу по возрасту (классы, группы); посадить их в удобную позу, в удобном месте, чтобы думали только об усвоении знаний, и ничего не мешало (сиденья и столы, крыша, тепло, свет); делать перерывы (перемены) между потоком жизненно важной информации; говорить о разных областях знаний определенное количество времени, чтобы не утомлялись (разные уроки, занятия); информацию давать циклами (четверти, семестры, года обучения, каникулы); контролировать усвоение информации (зачеты, экзамены); выработать общепринятые всем понятные требования. Это классно-урочная форма организации занятий, ее основы заложил чешский педагог Ян Амос Каменский (основоположник «Дидактики», 16 век).

Формы организации элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту:

- 1) учебная (занятия, игры на переменах, физкультурные паузы, физкультурные минутки);
- 2) внеучебная (спортивно-массовые мероприятия, студенческие спортивные соревнования в вузе, тренировке университетских спортивных команд);
- 3) вневузовская (тренировки в спортивных секциях в спортшколах, соревнования, самостоятельные занятия).

Занятия по элективным дисциплинам в той форме, которая она существует сегодня это наиболее эффективная учебная форма организации передачи ценностей ФК студентам. Кроме учебной формы (занятий), можно получить знания по учебной дисциплине во внеучебной и во вневузовской форме. Преимущество занятий по элективной дисциплине в том, что систематизированные знания передаются обучающимся системно и постоянно (преемственность физкультурного образования в семье, в детском саду, в школе, в вузе), и в соответствии с требованиями государства (нормативно-правовая и научная основа). Гибкость учебных форм по элективным курсам, также является преимуществом (освоение программы

дисциплины элективного курса по физической культуре и спорту в дистанционном режиме в период карантинных ограничений).

Учебное занятие делится на виды (по разделам программы: занятие волейбола, плавания и т.д.) и на типы занятий (вводное занятия, занятие обучения, занятия совершенствования и т.д.). Занятия также могут быть теоретическими и практическими, на открытом воздухе и в спортивном зале (в водоеме и в бассейне).

Средства элективной дисциплины это то, с помощью чего решаются учебно-воспитательные задачи на занятиях по физической культуре. Средства элективной дисциплины по физической культуре и спорту:

- 1) физические упражнения;
- 2) игра и соревнование;
- 3) оздоровительные силы природы (солнечные ванны, закаливание);
- 4) вспомогательные факторы (массаж, иглоукалывание).

Основным средством дисциплины является физическое упражнение (общеразвивающие, специально-беговые, подводящие, подготовительные, силовые, скоростные и т.д.).

Методы элективной дисциплины по физической культуре это то, каким способом решаются образовательные задачи на занятиях по физической культуре (рисунок 1).



Рисунок 1 – Методы элективной дисциплины по физической культуре

К словесным методам относится объяснение, рассказ, беседа, подсказка и т.д. К наглядным методам – показ, демонстрация. К практическим – методы воспитания физических качеств и методы обучения двигательным действиям.

Также существуют специфические методы физической культуры, которые подробнее изучаются при освоении учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

1.4 Краткие требования безопасности на занятиях по физической культуре

Соблюдение требований безопасности на занятиях по физической культуре является основой организации учебно-воспитательного процесса в вузе:

1) на занятиях по физической культуре студент должен быть в спортивной одежде и обуви, в соответствии с погодными условиями (головной убор);

2) в связи с особой спецификой занятий (поэтапная разминка и подготовка к физ. нагрузке) студент должен явиться на занятие без опоздания. Систематические занятия физической культурой – залог готовности к физ. нагрузке;

3) не выполнять физ. упражнения (прыжки, бег, игры и др.) до начала занятия, а также когда в спортивном зале (на учебном месте) отсутствует преподаватель;

4) соблюдать требования безопасности, правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования, порядок и дисциплину в раздевалке, на занятиях, а также при передвижении к месту занятий и обратно;

5) на занятиях выполнять физические упражнения в строго указанном преподавателем порядке, последовательности, направлении, с указанным объемом, интенсивностью, амплитудой движения. Запрещается выполнять какие-либо другие физ. упражнения, без разрешения преподавателя. Соблюдать безопасную дистанцию;

6) нельзя работать с большими весами, выполнять экстремальные и опасные упражнения. Использовать разрешенную страховку и приемы самостраховки. Бегать по бортику бассейна запрещается;

7) в случае ухудшения самочувствия, травмы, происшествия – немедленно сообщить преподавателю (покидать место занятия без разрешения преподавателя запрещено);

8) после перенесенного заболевания (травмы) – представить преподавателю медицинскую справку;

9) с окончанием занятия покинуть спортивный зал (учебное место);

10) соблюдать требования безопасности на занятиях по видам учебной программы: легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, плавание, занятия в тренажерном зале, при проведении спортивно-массовых мероприятий;

11) на занятиях не пользоваться средствами связи (телефон, смартфон), плеером; снять украшения и наручные часы, которые могут стать причиной травмы. Девушкам с длинными волосами собрать их в «хвост»;

12) соблюдать требования пожарной безопасности и электробезопасности. Знать пути и способы эвакуации. В случае пожарной тревоги быстро покинуть зал через запасной выход, взяв вещи с собой, не переодеваясь в раздевалке.

2 Общая физическая подготовка

2.1 Физическая подготовка и физическая подготовленность

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных способностей человека, направленных на разностороннее и гармоничное физическое развитие.

Задачи ОФП:

- а) удовлетворение потребности в движении;
- б) укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма;
- в) воспитание физических качеств;
- г) совершенствование недостатков физического развития.

ОФП является основой для специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, необходимых для достижения успеха в конкретном (избранном) виде спорта (трудовой деятельности).

Физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных умений и воспитания физических качеств.

Физическая подготовленность – это состояние организма, характеризующееся достижением определенного уровня сформированности физических качеств и двигательных навыков (результат физической подготовки).

Физическое упражнение – это двигательное действие, специально организованное и используемое для решения задач физкультурно-спортивной деятельности. Физическое упражнение может быть без двигательного действия – статические упражнения.

Двигательное действие – это совокупность движений, направленных на решение двигательной задачи.

Движение – это часть двигательного действия, характеризующееся перемещением тела человека или его частей в пространстве.

Физическое развитие – это естественный процесс качественно-количественных изменений организма.

Физическое воспитание – это целенаправленный педагогический процесс направленный на совершенствование физических и морально-психологических качеств, свойств личности.

Спорт – это часть физической культуры, охватывающая собственно соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения, поведенческие нормы, складывающиеся на основе этой деятельности. Принципиальное отличие спорта от других видов физкультурно-спортивной деятельности заключается в наличии соревновательного компонента как основы спорта.

2.2 Физическая нагрузка

Физическая нагрузка – это значение определенной величины воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Объем физической нагрузки в физической культуре – это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени (занятие, неделя, месяц). Выражается в часах, километрах, массе отягощений.

Интенсивность физической нагрузки – это напряжение, которое испытывает организм при мышечной работе.

Темп движений – это частота циклов или движений в единицу времени. Например, если беспрестанно увеличивать темп шагов в спортивной ходьбе, то вместо ходьбы получится бег.

Ритм движений – соотношение распределения движений (фаз) во времени и пространстве, порядок и динамика их нарастания и уменьшения. Например, ритм

движений характеризует соотношение фаз времени опоры и полета в беге, гребка и скольжения в плавании.

Зоны интенсивности физической нагрузки. Величина тренировочной нагрузки зависит как от ее объема, так и от ее интенсивности, их соотношения и изменения в процессе занятий по физической культуре. Понятие объема тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного физического упражнения или серий упражнений. Понятие же интенсивности нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций. При оценке нагрузки со стороны функциональных сдвигов, происходящих в организме, одним из показателей ее объема служит пульсовая кривая. В целом зависимость между этими критериями нагрузки (объем и интенсивность) характеризуется тем, что чем больше интенсивность упражнения, тем меньше его возможная продолжительность, и наоборот, чем больше продолжительность непрерывно выполняемого упражнения, тем меньше интенсивность. Соотношения объема и интенсивности меняются как бы по зонам, которые существенно отличаются друг от друга физиологическими характеристиками работы. Это послужило основанием для выделения следующих зон интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС):

- 1) слабая (восстановительная) зона ЧСС 120-130;
- 2) средняя (подготовительная) зона ЧСС 140-150;
- 3) сильная ЧСС 170;
- 4) максимальная ЧСС 180 и выше.

Интенсивность физической нагрузки на занятиях зависит от пола, физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей и образовательных задач должна соответствовать целям, которые ставит перед собой занимающийся. Если занятия элективных курсов носят оздоровительный характер, то интенсивность нагрузок должна соответствовать ЧСС 140-160. Для достижения значительных спортивных результатов интенсивность нагрузок в основной части занятий повышается, ЧСС достигает 170-180 и более.

2.3 Функциональные состояния организма во время выполнения

физической нагрузки

В процессе выполнения физической нагрузки организм человека переживает различные функциональные состояния: предстартовое, вработывание, стабильное, «мертвая точка» и «второе дыхание», утомление.

1. Предстартовое состояние. До начала физкультурно-спортивной деятельности (особенно соревнований) в организме человека начинаются психофизиологические процессы, которые в совокупности называются предстартовым состоянием.

Различают предстартовое состояние, возникающие за несколько дней до соревнований, предстартовое состояние – с момента попадания в атмосферу соревнований – и стартовое состояние, возникающее за несколько минут или секунд до старта [6].

Предстартовые изменения функционального состояния спортсмена следует рассматривать как биологически целесообразную приспособительную реакцию организма, в ходе которой происходит мобилизация двигательных и вегетативных функций организма для выполнения предстоящей работы. Эти изменения характеризуются повышением возбудимости ЦНС, созданием двигательной доминанты, характерного для данного вида мышечной деятельности. Повышение возбудимости дыхательного и сосудодвигательного центров приводит к увеличению легочной вентиляции, усилению сердечной деятельности и изменению состава крови [6].

Исследования спортивных психологов показывают, что психологически предстартовое состояние может проявляться в виде боевой готовности, стартовой лихорадки или стартовой апатии. Состояние боевой готовности характеризуется умеренным повышением возбудимости и лабильности нервных центров. Функциональное состояние отдельных органов и систем находится на оптимальном уровне, обеспечивающем готовность к выполнению работы.

Состояние стартовой лихорадки отличается от состояния боевой готовности повышенной возбудимостью. Наблюдается не контролируемая внутренняя активность.

Чрезмерное стартовое возбуждение может перерасти в предстартовую апатию. Тогда будет наблюдаться заторможенность.

2. Вработывание. Постепенное повышение работоспособности организма при мышечной работе называется вработыванием. Оно обусловлено усилением деятельности физиологических систем, принимающих участие в работе [6].

Вработывание это своеобразная внутренняя (психофизиологическая) подготовка организма к основной работе.

Сердце бьется чаще, дыхание учащается и это может происходить неравномерно, все зависит от индивидуальных особенностей студента и его физической подготовленности. Работа внутренних органов, мышц, связок выходит на оптимальный для максимальной нагрузки уровень, настраивается психика студента-спортсмена.

3. Стабильное состояние возникает после окончания вработывания, наблюдается при работе, продолжающейся не менее 4-6 мин. Потребление кислорода при этом стабилизируется. Деятельность других органов и систем также устанавливается на относительно постоянном уровне [6].

Начинается привычная для тренированного организма спортивная работа, уходит волнение и приходит четкое осознание ситуации, необходимое для решения поставленных задач.

4. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Такие состояния больше характерны для циклических видов физкультурно-спортивной деятельности: бег, плавание, гребля, велоспорт и т.д. Особенность этих состояний заключается в том, что в процессе работы происходит истощение энергии в организме спортсмена, он устает.

Утомление снижает скорость, координацию движений, возникает ощущение нехватки кислорода, ограниченности движений в мышцах. У неподготовленного студента возникает даже желание остановиться и прекратить работу, это «мертвая точка». Но после небольшого снижения скорости или интенсивности работы

состояние стабилизируется, это и называется «вторым дыханием». Здесь важным является применение волевых усилий, целеустремленности.

Происходит относительная стабилизация внутренних процессов и наступает работа по достижению максимального результата, который зависит от подготовленности студента, его личных и морально-волевых качеств.

5. Утомление. В мышцах заканчивается гликоген, питательные вещества, накапливаются продукты двигательной активности мышц (молочная кислота, мочевины) и ресурс работы мышцы в целом заканчивается. Ощущается общая усталость и все это приводит к временному снижению работоспособности.

На фоне утомления развивается тренированность и происходит адаптация к данной нагрузке, что в будущем аккумулируется в подготовленность к данной нагрузке, но уже на более высоком уровне подготовленности.

Работа в условиях утомления развивает волю и характер спортсмена, но важно помнить о переутомлении. Переутомление может стать причиной серьезных заболеваний, поэтому важен педагогический подход к тренировочным занятиям. Здесь являются важными основы знаний по теории и методике физической культуры, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и т.д. Самоконтроль на данном этапе также имеет большое значение.

2.4 Физические качества

Физические качества – это совокупности биологических и психических свойств человека, которая выражает его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную двигательную деятельность [1]. Виды физических качеств показаны на рисунке 2.

Не следует путать понятие физические способности (связано с педагогическим процессом и могут воспитываться) и физические качества (данные природой возможности и развиваются не независимо от педагогических воздействий), хотя они очень похожи и не имеют принципиальной разницы. Физические способности это

определенный уровень сформированности физических качеств, определяющий успешность человека в конкретном виде физкультурно-спортивной деятельности.

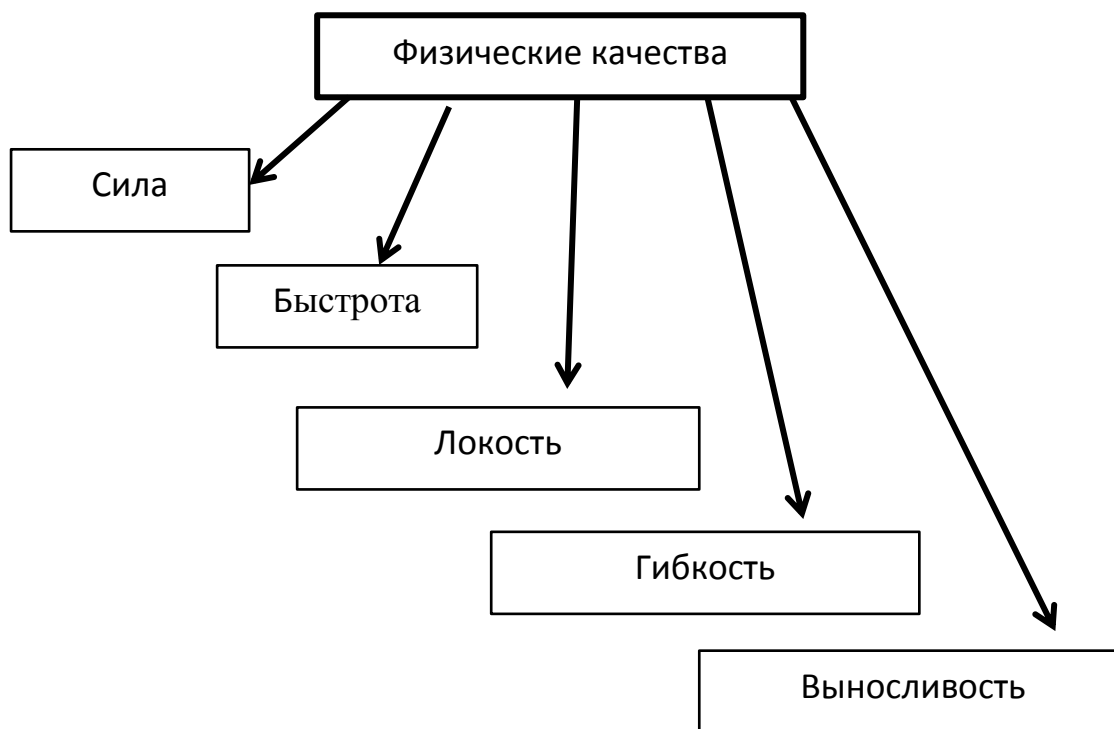


Рисунок 2 – Виды физических качеств

1. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление средством мышечных усилий. Различают абсолютную силу (максимальный показатель усилия способного преодолеть сопротивление), относительная сила (сила в пересчете на 1 кг веса).

Сама сила подразделяется на разновидности: скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость. К скоростно-силовым способностям относят быструю силу и «взрывную силу» [2].

К основным средствам развития силы относятся: упражнения с отягощением, упражнения на тренажерах и гимнастических снарядах, упражнения с массой собственного тела.

Основной метод воспитания силы – повторный.

2. Быстрота (скорость) – это комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции [1].

Различают разновидности быстроты: быстрота одиночного действия, быстрота реакции на раздражитель, быстрота действий за единицу времени.

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

- а) повторный метод;
- б) игровой метод.

Средства для развития быстроты могут быть самыми разнообразными – это легкая атлетика, бокс, вольная борьба, спортивные игры.

3. Выносливость – это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению [1].

Выносливость различается по особенностям проявления:

- а) в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- б) в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Различают общую (для всех видов деятельности в целом) и специальную выносливость (для конкретного вида физкультурно-спортивной деятельности).

Методы развития выносливости:

- а) равномерный метод тренировочных воздействий;
- б) переменный метод непрерывных воздействий;
- в) интервальный метод.

Средствами воспитания выносливости являются, в основном, циклические упражнения: ходьба, бег, ходьба и бег на коньках и на лыжах, плавание.

4. Гибкость – подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой [1].

Формы проявления гибкости:

1) активная (величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения, благодаря собственным мышечным усилиям)

2) пассивная (максимальная величина амплитуды движений, достигаемая под воздействием внешних сил).

Метод воспитания гибкости – метод многократного повторного растягивания.

Также необходимо учитывать требования безопасности: методика развития, разминка, отсутствие боли.

5. Ловкость (координация движений) – это способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи [1].

Методы воспитания ловкости: повторный и игровой.

Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются сложнокоординационные виды спорта (гимнастика, акробатика и т.д.).

Используются разнообразные методические приемы:

1) выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;

2) зеркальное выполнение упражнений;

3) усложнение условий выполнения обычных упражнений;

4) изменение скорости и темпа движений;

5) изменение пространственных границ выполнения упражнений (уменьшение размеров поля).

3 Легкая атлетика

3.1 Общая характеристика дисциплины «Легкая атлетика»

Легкая атлетика как элективная дисциплина общедоступна и занимает основное место в физкультурном образовании вуза. На каждом занятии по общефизической культуре используются упражнения из легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения составляют большую часть нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Упражнения из легкой атлетики применяются самостоятельно как средства физической рекреации и реабилитации, укрепляя здоровья, являясь средством профилактики различных заболеваний, а также как эффективное средство борьбы с гиподинамией студентов. Особенно это актуально в условиях дистанционного обучения

Эти физические упражнения просты и доступны всем, не только на стадионах и в спортивных залах, но и в сельской местности, городских парках и скверах. Кроме этого, разнообразие видов легкой атлетики позволяет использовать ее как средство тренировки для повышения уровня достижений в большинстве других видов спорта. Они воспитывают скорость, силу, выносливость, координацию движений и другие качества личности, необходимые человеку в обычной жизни.

Основными задачами проведения занятий по дисциплине «Легкая атлетика» с учащимися являются следующие:

- а) формирование скоростных и силовых качеств;
- б) формирование выносливости и координации движений;
- в) укрепление здоровья, закаливание;
- г) формирование специальной гибкости, ловкости и выносливости;
- д) формирование самодисциплины и самоконтроля.

В легкую атлетику входят 5 спортивных дисциплин: ходьба, бег, прыжки, метания и легкоатлетические многоборья. А также более 50 видов соревнований, которые проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в закрытых помещениях. На Олимпийских играх разыгрывается самое большое количество наград, поэтому легкую атлетику называют «Королевой спорта».

Спортивная ходьба это циклический вид легкой атлетики, требующий проявления специальной выносливости при низкой скорости передвижения. У мужчин проводятся заходы: на стадионе – на 3, 5, 10, 20 км; на шоссе – на 50 км; у женщин: на стадионе – на 3, 5, 10 км, на шоссе – на 20 км [7].

Бег на короткие дистанции, это вид легкой атлетики, требующий непосредственно проявления скоростных качеств. Соревновательные дистанции: 60 м, 100 м, 200 м, 300 м, 400 м, 600 м.

Бег на длинные дистанции – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости. Разновидностями такого бега являются одинаковые для мужчин и женщин дистанции:

- а) средние дистанции: 800, 1000, 1500 м и 1 миля (на стадионе и в манеже);
- б) длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м (на стадионе) и 3000 м (в манеже);
- в) сверхдлинные дистанции – 15, 21.097, 42.195, 100 км (на шоссе);
- г) ультрадлинные дистанции – суточный бег (на стадионе или шоссе).

В беге с барьерами необходимо кроме бега еще и преодолевать специальные барьеры. Соревнования проводятся дистанции 110 м и 400 м на стадионе, а у женщин – 100 м и 400 м.

Бег с препятствиями также проводится на стадионе, где на дистанции устанавливаются барьеры (жестко установленные, на которые разрешается наступать) и после одного из них яма с водой. Требуется специальной выносливости. Дистанция для всех одна – 3000 м.

Командный вид бега – эстафетный бег, требующий не только скорости, но и ловкости при передаче эстафетной палочки. Дистанции: 4×100 м и 4×400 м.

Кроссовый бег, это бег, требующий выносливости на пересеченной местности. Проводится по пересеченной местности у мужчин на дистанции 1, 2, 3, 5, 8, 12 км, у женщин на 1, 2, 3, 4, 6 км [7].

Прыжок в длину с разбега это прыжок, осуществляемый с предварительного разбега толчком одной ноги. Для этого используется прыжковая яма (как правило, с песком).

Разновидность прыжка в длину – тройной прыжок с разбега, который тоже выполняется с разбега, но предварительно делаются три отталкивания ногой и результат фиксируется с места первого отталкивания. Как и в прыжках с разбега – важно не заступить за линию.

Прыжок в высоту выполняется, как правило, с разбега и требуется скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Разновидность прыжков в высоту – прыжок с шестом с разбега, он также является сложнокоординированным прыжком, выполняющийся с разбега с помощью спортивного инвентаря – шеста.

Копье метается с разбега и требует взрывной силы от метателя и координации движений.

В метании диска необходима не только координация движений и скоростно-силовые качества, но и важным является развитие вестибулярного аппарата, потому что диск метается с предварительных поворотов.

Примерно похожая техника в метании молота. Как и метание диска является достаточно опасным и требует строго соблюдения правил безопасности на занятиях.

Ядро выталкивается спортсменом и поэтому этот вид называется толканием ядра, которое выполняется с подскоков и требует специальной силы.

Многоборья сочетают в себе несколько видов легкоатлетических соревнований, у мужчин 10 видов, а у женщин 7.

На занятиях по физической культуре в вузе основными (зачетными) видами легкой атлетики являются: бег на короткие дистанции (100 м), бег на дистанцию 3000 м (девушки – 2 км) на развитие выносливости, прыжок в длину с места или с разбега, метание гранаты. Кроме того, как средство тренировки в занятиях по ОФК

могут включаться ходьба, барьерный бег, эстафетный бег, прыжок в высоту, тройной прыжок, толкание ядра и метания.

3.2 Основы техники легкоатлетических упражнений

Перед выполнением того или иного легкоатлетического упражнения необходимо четко понимать технику его выполнения. Под техникой спортивного упражнения понимается способ его выполнения, заключающийся в конкретных, целенаправленных движениях спортсмена.

Сущность спортивной техники состоит в наиболее разумном и эффективном использовании легкоатлетом своих двигательных способностей для лучшего решения задачи, стоящей перед ним при выполнении того или иного упражнения (как можно быстрее преодолеть дистанцию, прыгнуть максимально далеко, послать снаряд как можно дальше и т. д.). Спортивный результат зависит главным образом от уровня общей и специальной физической подготовленности, с которой тесным образом связаны показатели техники.

В таких видах легкой атлетики, как ходьба и бег, спортсмен в определенной последовательности повторяет свои движения, и его действия складываются из отдельных циклов, поэтому такие упражнения называют циклическими. При этом, анализируя его технику, не нужно проследивать действия легкоатлета от старта до финиша, а важно рассмотреть закономерности одного цикла. В основе циклических упражнений лежит ритмический двигательный рефлекс, проявляющийся автоматически. Общими признаками циклических упражнений являются:

- 1) многократность повторения одного и того же цикла, состоящего из нескольких фаз;
- 2) все фазы движения одного цикла последовательно повторяются в другом цикле;
- 3) последняя фаза одного цикла является началом первой фазы движения последующего цикла.

В метаниях повторений не происходит, действия по форме и по структуре меняются, поэтому данные упражнения называют ациклическими.

В прыжковых видах и метании копья сочетаются действия циклического (разбег) и ациклического (отталкивание, приземление) типа. Такие упражнения называются смешанными.

Техника выполнения каждого упражнения в целом одинакова. Индивидуальные особенности студента и его подготовленность влияют лишь на выполнение отдельных компонентов движения: исходное положение, последовательность и направление движений, амплитуда, величина усилий, ритм, темп.

Двигательные действия подразделяются на фазы. Главная фаза – это ведущий элемент, где происходит реализация целевого назначения всего двигательного действия. Например, в прыжках в длину главной фазой является отталкивание от планки, остальные фазы (разбег) создают оптимальные условия для выполнения главной фазы или помогают наиболее эффективно достичь цели (полет, приземление) после ее выполнения. Фазы разделяются определенными границами (моментами), в которых происходит изменение движения по форме, направлению скорости, мышечным усилиям. Цель разбега – набрать оптимальную скорость, цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную. Эти две цели разделяются моментом постановки толчковой ноги на место отталкивания [7].

Пофазное понимание техники двигательного действия позволяет точнее оценивать и лучше использовать в процессе тренировки каждое вспомогательное упражнение. Совершенствовать технику необходимо постоянно и непрерывно по мере повышения уровня подготовленности.

Различают кинематическую, динамическую и ритмическую (взаимосвязь динамической и кинематической) структуры движений.

Кинематическая структура движений включает в себя пространственные, временные и пространственно-временные характеристики движений.

1. Пространственные характеристики. Пространственные характеристики физических упражнений определяют рациональное расположение звеньев двигательного аппарата друг относительно друга, которое обеспечивается целесообразным исходным положением перед началом движения, оперативной позой в процессе его выполнения и соблюдением оптимальной траектории движений.

Целесообразное исходное положение служит важной предпосылкой эффективного выполнения последующих действий, что особенно важно в стартовых положениях (низкий старт).

Рациональная оперативная поза в процессе выполнения упражнения помогает поддерживать статическое и динамическое равновесие тела, координировать движения, эффективно проявлять силовые и другие физические качества. Так, достаточный прогиб в поясничном отделе во время перехода через планку позволяет улучшить результат прыжков в высоту.

Траектория движений имеет существенное значение для эффективности выполнения физических упражнений. По форме траектория движений может быть прямолинейной и криволинейной. В тех случаях, когда необходимо обеспечить наибольшую скорость какому-либо звену на коротком отрезке пути, предпочтительна прямолинейная форма траектории.

Направление движений влияет на точность двигательных действий и на их конечный результат. В практике легкой атлетики нужные направления движения задают с помощью внешних пространственных ориентиров – разметки беговых дорожек и секторов.

Амплитуда (размах) движений зависит от строения суставов и эластичности связок и мышц. Для увеличения подвижности в суставах,

совершенствования эластичности мышц и связок применяются упражнения на гибкость.

2. Временные характеристики – длительность движений, темп и ритм.

Длительность движения – время от начала и до конца движения. Длительность движения определяет величину его воздействия (объем нагрузки).

Темп движений – частота движений за единицу времени.

Ритм движений – это комплексная характеристика техники физических упражнений, отражающая порядок распределения усилий во времени и пространстве, динамику их нарастания и уменьшения. Например, ритм движений характеризует соотношение фаз времени опоры и полета в беге.

3. Пространственно-временные характеристики – это скорость и ускорение.

Скорость – это путь, пройденный за единицу времени.

Ускорение – это изменение скорости во времени (ее увеличение или уменьшение).

Динамическая структура отображает все внешние и внутренние силы, без которых движение будет невозможно. К внешним силам относят: силу тяжести, силу реакции опоры, силу сопротивления, силу трения, силу отягощения, силу инерции.

Воздействует сила тяжести и сила реакции опоры. Когда человек стоит, сила реакции опоры равна весу тела, а при ходьбе к этой силе прибавляются сила инерции и сила, создаваемая мышцами при отталкивании от опоры. При движении студента сила реакции опоры делится на вертикальную, продольную и поперечную составляющие.

Сила сопротивления воздушной среды возникает при движении и оказывает тормозящее воздействие. В некоторых случаях эта сила может оказать положительное воздействие на технику движения. Например, если воздушный поток обтекает снаряд под некоторым углом атаки, то силу сопротивления воздуха можно разложить на две составляющие: одна из них направлена по потоку – это лобовое сопротивление, другая перпендикулярна к потоку – это подъемная сила. В тех случаях, когда подъемная сила направлена вверх и уравнивает вес снаряда, он может начать планировать, что может существенно повысить результаты в метании копья и диска. Сила лобового сопротивления воздуха приложена к центру поверхности тела и увеличивается пропорционально квадрату скорости.

Без силы трения, или силы сцепления с поверхностью, невозможно движение. Сила трения зависит от массы тела и площади поверхности соприкосновения. В зависимости от двигательных действий легкоатлета она может иметь как положительный, так и отрицательный характер.

Также воздействуют сила отягощения и тяги мышц, инерции тела и спортивного снаряда.

Биомеханические правила технички грамотного выполнения физических упражнений с учетом антропометрии:

а) мышечные усилия направлять в точку намеченного движения по наиболее короткому пути;

б) оптимальные показатели скорости в зависимости от обстановки и условий спортивной борьбы;

в) оптимальное развитие силы и ее распределения в ходе выполняемого движения;

г) последовательность и скоординированность при передаче движения от одного звена к другому;

д) противодействие силам, оказывающим противодействие.

Все эти условия помогут студенту-спортсмену наиболее эффективно применить в соревновательной деятельности свои двигательные умения и навыки, став основой его тактической подготовки.

3.3 Структура и содержание техники выполнения основных (учебных) легкоатлетических упражнений. Методика формирования навыка двигательного действия

3.3.1 Техника спортивной ходьбы

Техника спортивной ходьбы в цикле имеет два периода одиночной опоры, циклический характер, два периода двойной опоры и два периода переноса маховой

ноги. Самое главное в технике спортивной ходьбы – не должно быть фазы полета как в беге. Также при обычной ходьбе нога ставится и сгибается для амортизации, а в спортивной ходьбе идет постановка на прямую ногу. Движения в тазобедренном суставе вперед-назад в продольной оси, а не в поперечной, не из стороны в сторону как может показаться первоначально.

Передвижение в ходьбе происходит за счет отталкивания от грунта, причем основная нагрузка приходится на мышцы таза и ног, поэтому при анализе техники ходьбы главное внимание уделяют движениям ног.

Скорость движения находится в прямой зависимости от длины и частоты шагов и физической подготовленности.

Особенности техники спортивной ходьбы позволяют увеличить длину шагов и частоту движений (темп). В обычной ходьбе длина шага равна 70-85 см при частоте 100-120 шагов в минуту; при спортивной ходьбе длина шага равна 105-118 см, а частота – 180-200 шагов в минуту. Если при обычной ходьбе весьма высокой скоростью считается 6-7 км/ч, то при спортивной скорость вдвое выше – 12-14 км/ч [7].

Отталкивание начинается тогда, когда ОЦТ прошел площадь опоры. Это достигается за счет разноименных движений маховой и опорной ноги, а также разноименных рук. Маховая нога, сгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, выносится вперед как за счет поворота таза, так и за счет работы мышц передней поверхности бедра. Сгибание ноги в коленном суставе в отличие от бега должно быть незначительным, движение колена больше направлено вперед, чем вверх. Вынесение маховой ноги способствует низкому движению ее стопы по отношению к грунту и последующей более мягкой постановке на грунт. Высокое же несение над грунтом и преждевременное выпрямление в коленном суставе приводят к жесткой постановке ноги на грунт [10].

В дальнейшем движения ног повторяются, так как в момент вертикали заканчивается первая половина цикла (один шаг). Во второй половине цикла скороход выполняет те же движения, отталкиваясь другой ногой.

Все движения скоординированы и направлены вперед, как бы помогая друг другу.

Особенности обучения технике спортивной и последовательности действий в методике:

а) общее теоретическое ознакомление с техникой спортивной ходьбы (текстовая информация, видеозаписи соревнований, демонстрация элементов ходьбы преподавателем данной элективной дисциплины);

б) практические попытки выполнения техники спортивной ходьбы. Ходьба с разной скоростью на участках 60-80 м. Коррекция ошибок (сгибание ноги в момент вертикали, наклон и раскачивание туловища, скованность движений);

в) обучение правильным движениям ног. Ходьба на участках 80-100 м с акцентом на выпрямление ноги в фазе передней опоры и в момент вертикали, с постепенным увеличением скорости. Ходьба небольшими шагами с акцентом на постановку ноги с пятки;

г) обучение движению таза. Стоя на месте, переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу. Ходьба на 80-100 м по прямой линии широким шагом с акцентированным движением таза вокруг вертикальной оси;

д) обучение правильным движениям рук и плеч. Имитация движений рук на месте. Спортивная ходьба с активной работой плеч и рук по прямой и повороту;

е) совершенствование техники спортивной ходьбы. Ходьба с различной скоростью на различные дистанции.

Спортивная ходьба один из доступных и тоже время полезных для здоровья дисциплин легкой атлетики.

3.3.2 Техника бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции требует максимального проявления скоростных качеств за короткое время. Является обязательным нормативом при изучении программы по данной дисциплине и в комплексе ГТО. В данном беге выделяют низкий старт, стартовое ускорение, бег по виражу, финиширование. Для низкого

старта используются стартовые колодки, расстояние между ними – длина стопы или полторы стопы, ширина между ними – ширина стопы, а первая колодка ставится от стартовой линии на длину стопы (полторы стопы). Но все эти параметры зависят от параметров самого студента.

По команде «На старт!» бегун занимает положение низкого старта, спокойно устанавливая ноги на колодки, зная, что у него есть время. При этом руки прямые, голова опущена вниз, плечи над кистями и поданы вперед, сзади стоящая нога опирается на колено.

По команде «Внимание!» – приподнимается тазобедренная область туловища, и вес тела еще больше подается вперед. Важно сосредоточиться и быть внимательным, для того, чтобы вовремя отреагировать на следующую команду согласованными усилиями.

По команде «Марш!» легкоатлет выполняет быстрое и мощное движение вперед и вверх, выталкивая себя из колодок. Большое значение имеет сила и скорость разгибания толчковой ноги и согласованная работа всех звеньев тела. При этом нельзя сразу разгибаться вертикально (рисунок 3).

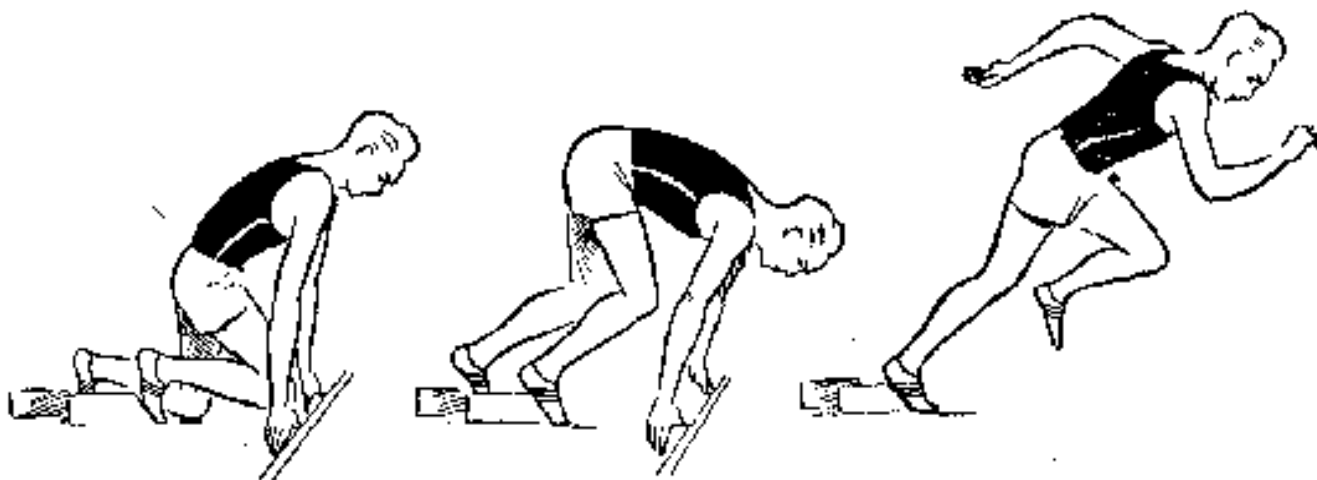


Рисунок 3 – Действия при низком старте

Стартовый разгон продолжается 15-20 метров и для него характерен бег, в котором туловище наклонено вперед и спортсмен активно наращивает скорость

движения. Длина шагов постепенно увеличивается, и положение тела становится более вертикальным.

В беге по дистанции главная задача бегуна не потерять, а возможно увеличить набранную скорость. Движение при этом прямолинейны и однообразны, важно избегать поперечных колебаний. Нога ставится на носок и, мощно разгибаясь, отталкивается от дорожки, захлестывающим движением выносятся вперед бедро, а затем далеко вперед стопа. Стопа касается только носком и не ставится на всю ее длину (рисунок 4).

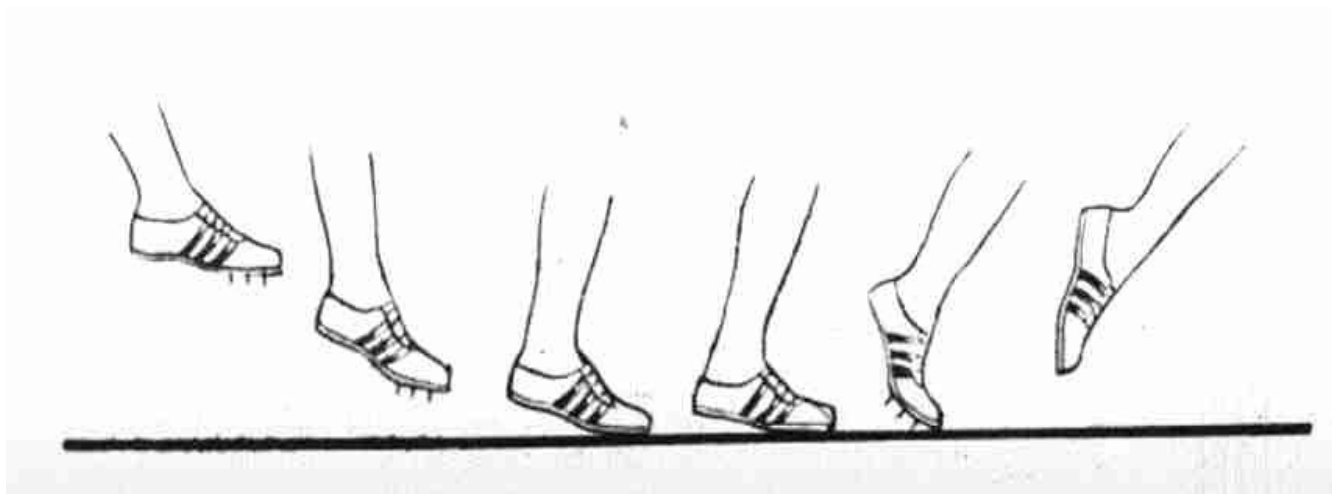


Рисунок 4 – Постановка стопы в беге на короткие дистанции

Важное активное разноименное движение руками, которое обеспечивает равновесие и помогает работе ног. Важно бежать, правильно сочетая фазы сокращения и расслабления мышц, с высокой частотой и амортизацией ног фазе толчка.

При беге на вираже (200 и 400 м) имеются некоторые особенности:

- а) на старте, на вираже – находиться ближе к наружному краю дорожки;
- б) чтобы бороться с центробежной силой, осуществляется небольшой наклон в центр поворота;
- в) в стартовом разгоне не следует достигать максимальной скорости даже в беге на 200 м. Уровень скорости к концу разгона должен находиться в пределах 90 % максимально возможной. Это обеспечит свободный, ненапряженный, но быстрый бег по дистанции;

г) при беге на 200 м нужно преодолеть первые 100 м на 0,3 с медленнее лучшего личного результата в беге на 100 м;

д) при беге на 400 м первые 200 м следует пробегать примерно на 1 с медленнее лучшего результата в беге на 200 м.

Следует придерживаться определенной последовательности обучения технике бега на короткие дистанции:

а) общее теоретическое ознакомление с техникой низкого и высокого старта, бега по дистанции и финиширования (текстовая информация, видео соревнований, демонстрация элементов преподавателем данной дисциплины);

б) обучение технике бега по прямой. Повторный бег на отрезках 30-50 м, затем 60-80 м в 3/4 силы. Бег под падение, бег с хода. Бег с быстрым началом, выключением и бегом по инерции. Бег с высоким подниманием бедра, плавно переходящий в ускорение. Коррекция ошибок (бег на полусогнутых ногах, узкое разведение бедер, излишний выхлест голени в фазе постановки ноги на опору, бег прыжками, поперечные колебания туловища, закрепощенность);

в) обучение технике высокого старта;

г) обучение технике низкого старта и стартового разбега. Коррекция ошибок (прогиб спины, высокий подъем таза, неправильная постановка рук, голова запрокинута вверх, преждевременное выпрямление туловища, растянутые шаги, фальстарт);

д) обучение переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Переменный бег с переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции;

е) обучение финишированию. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе, медленном и быстром беге. То же упражнение с поворотом плеч;

ж) обучение технике бега по повороту (виражу). Сначала на месте с имитацией движения руками, затем в ходьбе, а потом уже по виражу с постепенным увеличением скорости. Особенность бега по виражу заключается в наклоне туловища в сторону поворота, а также движения внешней рукой в сторону поворота и постановки стопы внешней ноги слегка в сторону поворота. А внутренняя нога и рука работают без изменения техники движения – прямо;

з) дальнейшее совершенствование техники бега. Сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

3.3.3 Техника бега на средние дистанции

Норматив в беге на дистанции на 3 км (2 км – девушки) входит в перечень нормативов дисциплины «Легкая атлетика» в фонде оценочных средств, является обязательным тестом комплекса ГТО.

Бег на данной дистанции не представляет особых сложностей и поэтому осваивается студентами или спортсменами успешно в короткие сроки. Главное на финише резко не останавливаться, пробегая не много по инерции.

Обучения технике бега на средние дистанции проводится в определенной последовательности:

а) общее теоретическое ознакомление с техникой старта, бега по дистанции и финиширования в беге на средние дистанции, тактическая подготовка стайеров-студентов (текстовая информация, видео соревнований, демонстрация элементов преподавателем легкой атлетики);

б) обучение технике бега на прямых участках дистанции. Повторный бег на отрезках 80-100 м вполсилы. Коррекция ошибок (бег на полусогнутых ногах, невысокое поднимание бедра, неполное отталкивание, слишком большой наклон туловища вперед или назад, поперечные колебания туловища, закрепощенность движений);

в) обучение технике высокого старта и стартового ускорения. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!». Высокий старт по сигналу с последующим стартовым ускорением и переходом на свободный бег (50-60 м). Выполнение высокого старта в начале поворота дорожки;

г) обучение технике бега по виражу. Осуществляется также как и при обучении в беге на короткие дистанции;

е) дальнейшее совершенствование техники бега на средние дистанции. Повторный бег на дистанции со скоростью от 300 м до 1000 м. Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях по кроссу и городским эстафетах.

3.3.4 Техника эстафетного бега

Эстафетный бег заключается в том, что команды поочередно пробегают определенные отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку. Эстафеты проводятся как по беговой дорожке стадиона с этапами одинаковой длины, так и по улицам города, различающимся длиной и числом этапов.

В эстафетном беге важно передать эстафетную палочку без потери скорости в беге и так как дисциплина командная, это важно делать всем и передающим и принимающим. В идеальном варианте эстафетная палочка передается так, что скорость бега по дистанции и скорость бега во время передачи одна и та же. Особенно это важно в эстафетном беге 4×100 м, а в эстафетном беге 4×400 м это уже не так важно, потому что скорость бега невелика [7].

В беге 4×100 м каждый участник бежит по своей дорожке и на дорожку бегуна соседней команды заступать нельзя. Коридор передачи эстафетной палочки – 20 метров и разрешается передавать палочку только в этом коридоре, если партнеры не успели передать эстафету, то команда полностью дисквалифицируется и в данном виде соревнований больше не участвует.

Спортсмен первого этапа начинает бег с низкого старта. В беге на короткой дистанции палочка во время бега, как правило, не перекладывается в другую руку. Передается она в разноименную руку принимающего (если в левой, то в правую и наоборот). Передающий подбегает к принимающему с боку, со стороны принимающей руки, чтобы удобнее было передавать палочку и не наступить ему на ноги, а принимающий в это время также бежит (ускоряется). Важно догнать принимающего бегуна, когда его ускорение достигнет максимума и сравняется по скорости с передающим, и не будет потеряно общее время команды. Поэтому принимающий бегун начинает бег еще до того как к нему подбегает передающий.

Здесь важен точный расчет и тренировка бегунов, до возникновения абсолютного понимания между ними.

Предают эстафетную палочку либо сверху, либо снизу в раскрытую ладонь (между большим и указательным пальцем) по определенной команде передающего (как правило «Хоп!»). Ладонь принимающего жестко фиксируется в одном положении независимо от скорости бега, для того, чтобы создать максимально комфортные условия для передачи палочки и точного «попадания в ладонь». Передача эстафетной палочки сверху показана на рисунке 5.

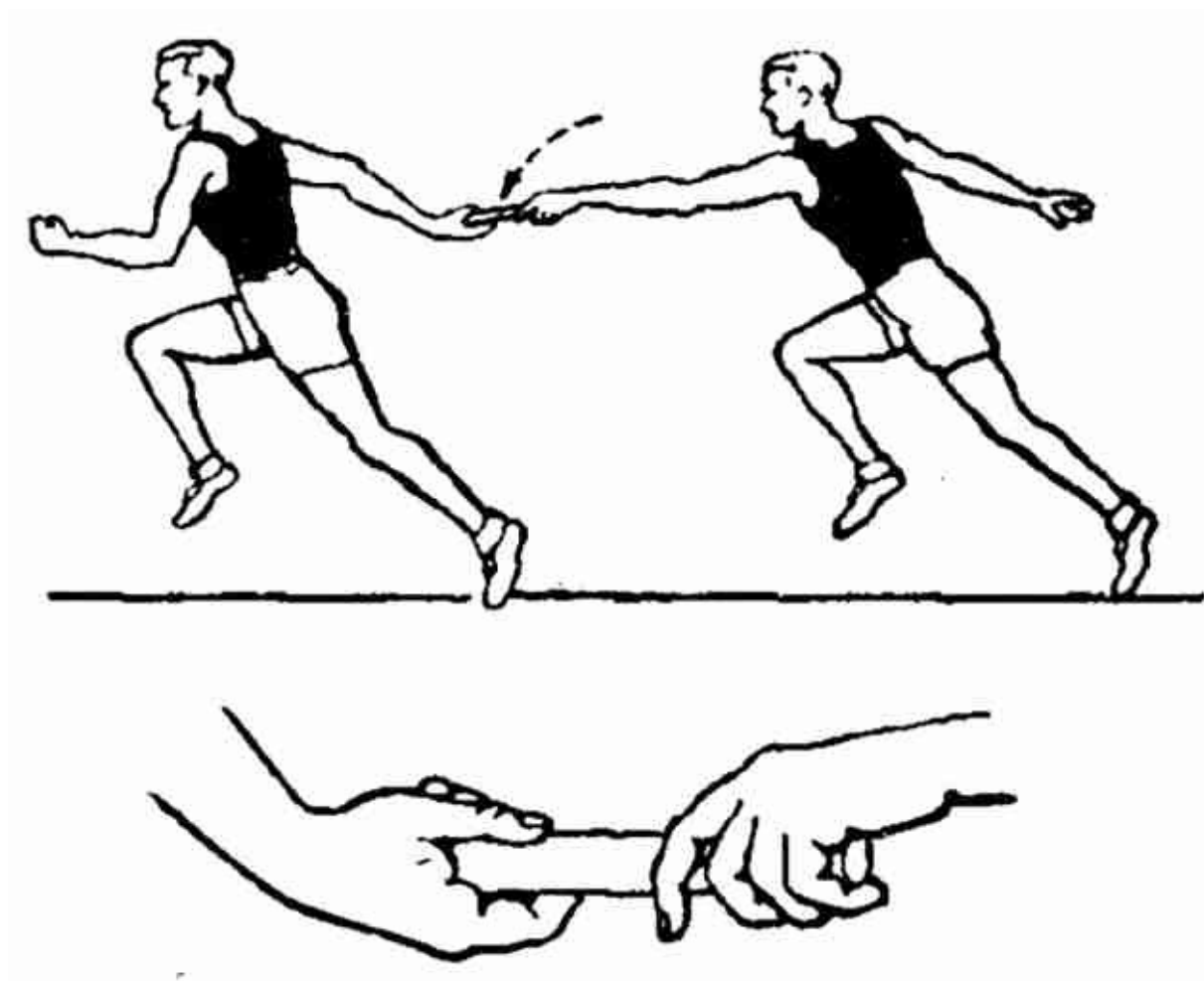


Рисунок 5 – Передача эстафетной палочки «сверху»

Тренеры студенческих команд имеют широкие тактические возможности при распределении бегунов на этапах в зависимости от их силы и навыков. Обычно на первый этап ставят специалиста хорошего старта, хорошо пробегающего дистанцию 100 м, на прямом и самом длинном втором этапе хорошо может

выступить специалист в беге на 100 м, на третий этап бывает выгодно поставить специалиста в беге на 200 м, который хорошо проходит вираж. Обычно принято ставить самого сильного спортсмена на последний этап, но иногда его возможности используют и на первом этапе. Наиболее простой и надежный способ передачи эстафетной палочки это передача «снизу» (рисунок 6).

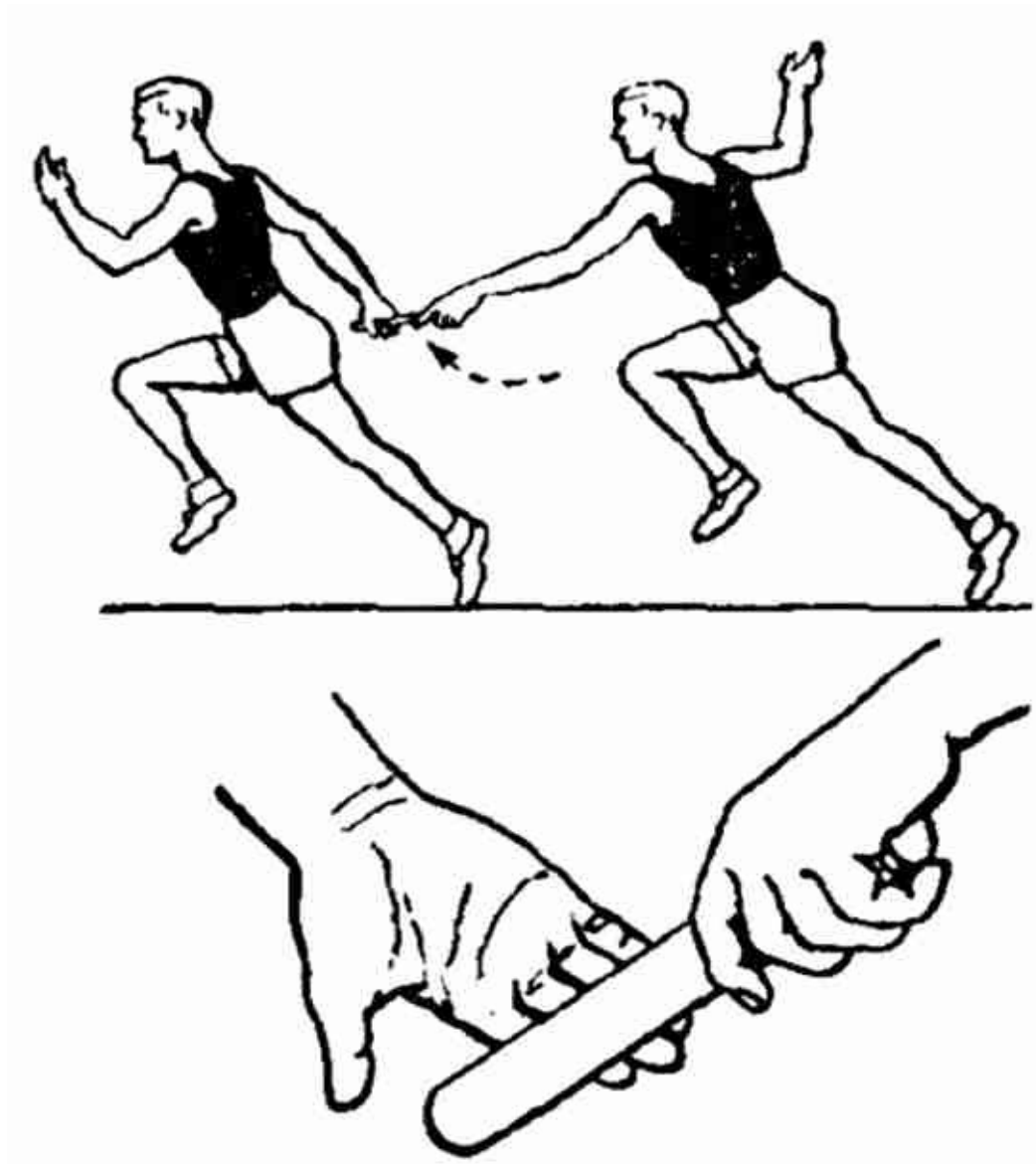


Рисунок 6 – Передача эстафетной палочки «снизу»

В эстафетном беге 4×400 м, в эстафетах с более длительными этапами палочка передается снизу левой рукой в правую принимающего. Достигнув нужной скорости, бегун переключает эстафетную палочку из правой руки в левую. Передача эстафеты не представляет трудностей, так как происходит обычно при

невысокой скорости бега. Однако все команды передают эстафетную палочку в узком коридоре на общей дорожке, поэтому в условиях высокой плотности результатов бегунам следует быть внимательными и расторопными, чтобы не сбиться и не потерять время.

Последовательность обучения технике эстафетного бега.

а) общее теоретическое ознакомление с особенностями эстафетного бега, тактическая подготовка бегунов (текстовая информация, видео соревнований, демонстрация элементов тренером-преподавателем);

б) обучение технике передачи эстафетной палочки снизу. Сначала на месте, затем также, но с имитацией движений рук, после в ходьбе, а уже потом в медленном беге с подачей команд и сменой рук для передачи и приема. После идет тренировка в коридоре передачи эстафетной палочки;

в) если необходимо, то обучают технике передаче палочки сверху;

г) сдача нормативов, выполнение на скорости и технику;

д) дальнейшее совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег с участием нескольких команд. Участие в различных городских эстафетах и других соревнованиях.

3.3.5 Техника барьерного бега

Барьерный бег начинается со старта и стартового разбега. Длина стартового отрезка в барьерном беге на 100 м у женщин равна 13 м, а у мужчин на 110 м – 13 м 72 см. Этот участок барьеристы преодолевают обычно за 8 шагов. Положение низкого старта барьериста аналогично положению спринтера, но в связи с подготовкой к преодолению первого барьера оно имеет некоторые особенности. Барьеристы устанавливают стартовые колодки таким образом, чтобы при условии пробегания стартового отрезка за 8 беговых шагов толчковая нога была впереди.

Первые 4-5 стартовых шагов делаются с характерным для стартового ускорения наклоном туловища, на последующих трех шагах его следует выпрямить настолько, чтобы было удобно атаковать барьер. Последний шаг стартового разгона

должен быть короче предпоследнего. Для этого барьерист ставит толчковую ногу на место отталкивания несколько быстрее, чем в предыдущих беговых шагах и старается удержать вес тела на очень «высокой» стопе. Это позволяет начать атаку барьера при достаточно высоком положении общего центра тяжести тела. Отталкиваться следует за 7-8 ступней от первого барьера [7].

Большое значение имеет преодоление барьера, которое условно делится на три фазы: атака (вход на барьер), переход барьера и сход с барьера.

При атаке барьера особо важная роль отводится движению маховой ноги, которая из крайнего заднего положения быстро идет коленом на барьер (рисунок 7).

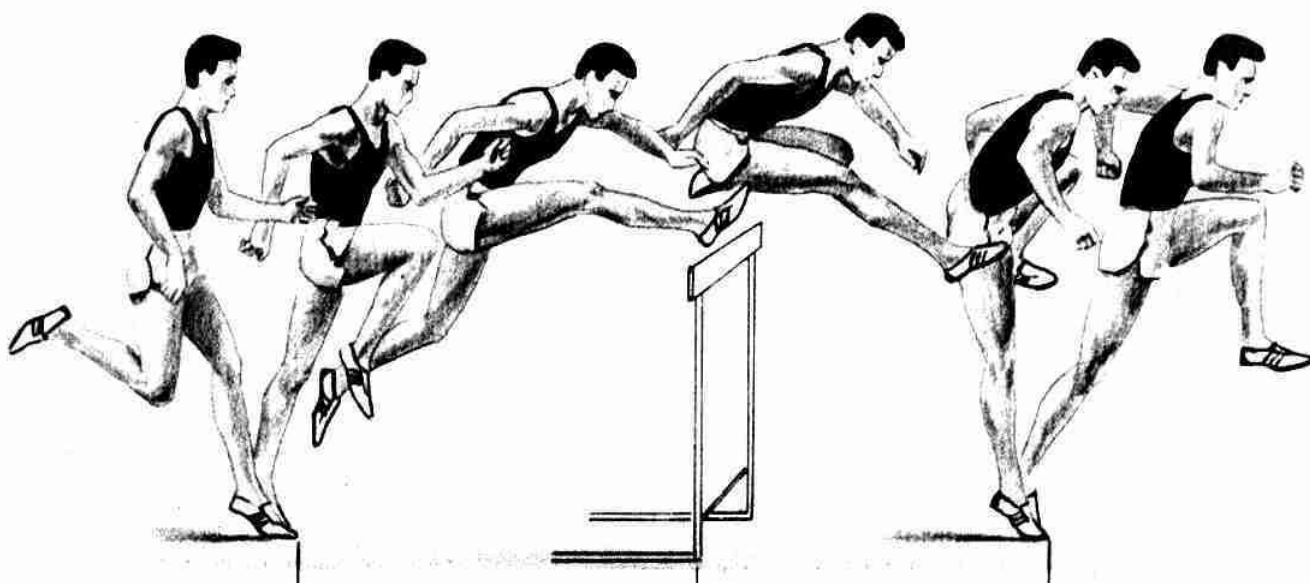


Рисунок 7 – Преодоление барьера

В момент, когда бедро приближается к горизонтальному положению, начинает движение вперед голень, а носок стопы при этом незначительно «берется на себя». Движение голени вперед-вверх прекращается, когда пятка достигает уровня барьера. Движение маховой ноги согласуется с движением разноименной руки, что позволяет сохранить равновесие во время атаки барьера. Рука, согнутая в локтевом суставе, в начале атаки посылается вперед и несколько внутрь. По мере выпрямления маховой ноги выпрямляется и рука, занимая положение, параллельное маховой ноге, ладонью вниз.

В момент атаки барьера и выноса маховой ноги вперед одноименная с ней рука резким движением отводится назад или локтем в сторону. Резкое, быстрое движение руки назад или в сторону помогает маховой ноге активно произвести атаку барьера.

Как только маховая нога преодолевает барьер, она сразу же опускается, делается постановка ноги. Толчковая нога быстро подтягивается стопой к себе и носком в сторону.

Движение толчковой ноги должно быть ускоренным по отношению к туловищу и непрерывным. При этом нога остается согнутой. Туловище сохраняет тот угол наклона, который был образован в момент атаки барьера. В момент преодоления барьера в первом шаге между барьерами нога работает непрерывно, без остановок.

Одновременно с выносом толчковой ноги вперед разноименная рука тоже выносится вперед. От скорости ее движения зависит скорость движения ноги, поэтому работа рук в барьерном беге играет важную роль. Расстояние между барьерами преодолевается за 3 шага, во время которых общий наклон туловища сохраняется. Нога в беге между барьерами ставится только с носка, руки работают как при обычном беге.

Одним из основных условий повышения эффективности техники барьерного бега является сокращение времени опорных фаз как в беге между барьерами, так и при его преодолении. Максимальная скорость бега обычно достигается к 3-4 барьеру. Она растет от барьера к барьеру, и каждый последующий барьер спортсмен преодолевает в качественно новых скоростных условиях. Туловище удерживается в таком положении, чтобы первый шаг после схода с барьера можно было сделать быстро и свободно. Финишные клетки преодолеваются как в обычном беге [10].

Последовательность обучения технике барьерного бега:

а) теоретическое изучение техники преодоления барьеров, техники эстафетного бега на 60, 100/110 м, связи ритма преодоления барьера с бегом между препятствиями, особенностей низкого старта в барьерном беге (текстовая

информация, видео соревнований, демонстрация элементов преподавателем данной элективной дисциплины);

б) обучение технике перехода через барьер на месте. Опираясь руками на 5-6 рейки гимнастической стенки, ноги на расстоянии 4-5 ступней от стенки, туловище прямое, поднимать согнутую маховую ногу, быстро выпрямляя ее в колене. Стоя над низким барьером, тренировать переход через барьер каждой ногой, постепенно увеличивая высоту барьеров. Стоя сбоку от барьера, переносить толчковую ногу через барьер, держась руками за гимнастическую стенку. Сначала стоит освоить движения ногами, затем согласовать их с движениями руками;

в) обучение переходу через барьер с ходьбы. Ходьба сбоку поочередно слева и справа от группы 6-8 барьеров, стоящих на расстоянии около 1,5 м друг от друга – активный шаг маховой ногой сбоку от барьера, перенос толчковой ноги через барьер. То же упражнение – ходьба через барьеры по центру;

г) обучение наклону туловища при преодолении барьера с разбега в сочетании с правильными движениями ногами и руками. Сидя в положении барьерного шага на полу, наклоны туловища в сочетании с движением руками. Бег сбоку от барьеров (3-5 барьеров на расстоянии примерно 3,5 м), пронося через препятствие только толчковую ногу. Медленный бег через 2-3 барьера, поставленных на расстоянии 4-6 беговых шагов. Коррекция ошибок (отталкивание слишком далеко от барьера, преждевременный наклон туловища при входе на барьер, недостаточный наклон туловища, преждевременное выпрямление туловища, слишком высокое преодоление барьера, пассивная работа рук);

д) обучение технике бега сначала со старта одного, потом увеличивая их количество. Постепенно увеличивается высота барьера;

е) дальнейшее совершенствование техники барьерного бега. Бег через различное количество барьеров разной высоты, расставленных на уменьшенном или увеличенном расстоянии, с высокого и низкого старта. Участие в соревнованиях по барьерному бегу на различные дистанции.

3.3.6 Техника прыжка в длину

Обязательным нормативом по данной дисциплине и тестом комплекса ГТО является прыжок в длину с места. По технике выполнения он относительно прост и изучается в школе.

Прыжок в длину с разбега состоит из разбега, толчка, полета и приземления. Разбег надо точно рассчитать по шагам, чтобы не затупить за линию. Разбег должен быть полноценным, без учащения шагов и уменьшения их длины ближе к толчку. Он также начинается со стартового разбега, но с высокого старта.

Отталкивание должно быть мощным и энергичным, прыгун должен наиболее оптимально и эффективно перевести вектор движения с горизонтальной плоскости в вертикальную.

В полете ноги либо подтягиваются к туловищу, либо выполняются движения «ножницы» или «бег по воздуху».

Приземление осуществляется на две ноги. После приземления прыгун должен выпрямиться и сделать шаг вперед.

Последовательность обучения технике прыжка в длину с разбега:

1) общее теоретическое ознакомление с техникой прыжка, создание представления о разбеге, отталкивании, полете разными способами (текстовая информация, видео соревнований, демонстрация элементов преподавателем по легкой атлетике;

2) практическое овладение техникой прыжка в длину с разбега. Средний разбег (8-10 беговых шагов) при отталкивании сначала с произвольного места на грунте, затем с бруска. Коррекция ошибок (нарушение ритма разбега, разбег прыжками, разбег с сильным наклоном туловища вперед, растянутые последние шаги разбега, подбор шагов перед отталкиванием, отталкивание маховой ногой, неправильный наклон туловища в момент отталкивания, неправильная постановка ноги на брусок, отталкивание полусогнутой ногой, малая амплитуда движений руками в полете, преждевременная группировка в полете);

3) обучение технике отталкивания в сочетании с полетом. В обучении используются прыжки через небольшие препятствия (барьеры, скамейки, мячи) с акцентом на активное отталкивание и вынос маховой ноги. Прыжки в яму с небольшого разбега (2-3 шага) с отталкиванием в шаге. Прыжки в яму с разбега 6-8 шагов [11]. Сначала изучают прыжок, согнув ноги (рисунок 7);

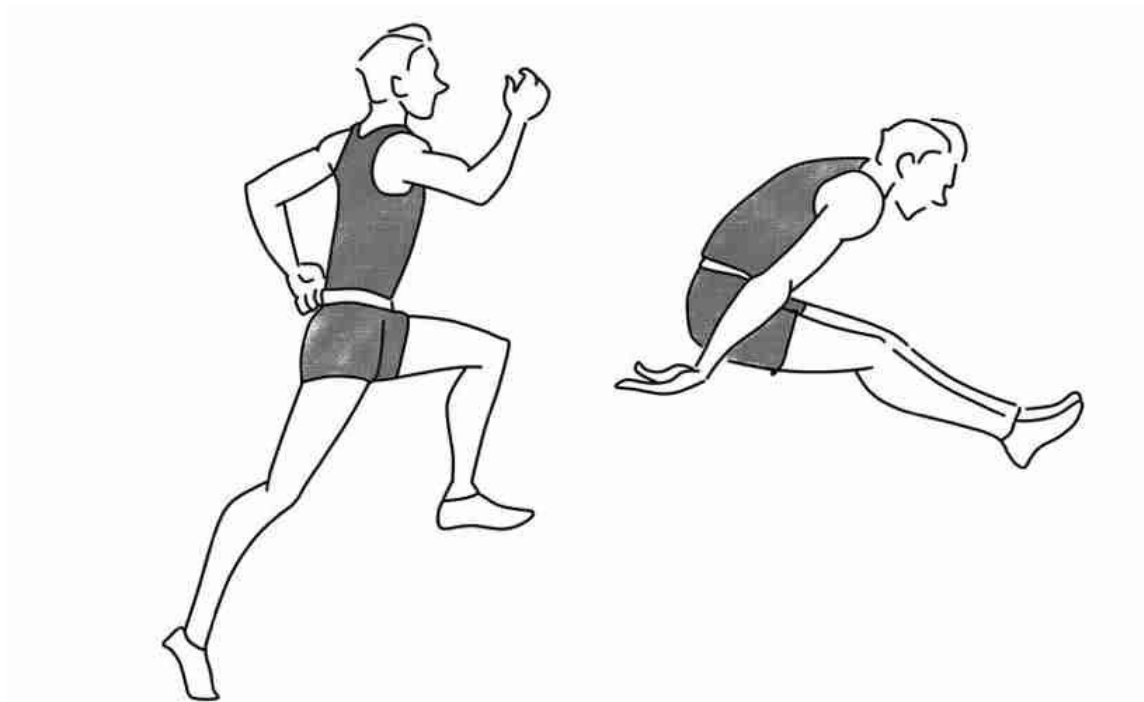


Рисунок 7 – Отталкивание и полет в прыжке в длину с разбега согнув ноги

4) для прыгунов со склонностью к прыжкам способом «прогнувшись» обучение соответствующей технике полета. В прыжках с короткого разбега из положения в шаге активное опускание маховой ноги и руки вниз, выпрямление и приземление на обе ноги. В прыжках с короткого разбега, из положения в шаге активно опускание маховой ноги вниз и назад, выведение таза вперед, прогиб, отведение рук в полусогнутом положении в стороны-вверх, приземление на обе ноги (по мере освоения активное выбрасывание ног вперед). Прыжки с короткого и среднего разбега следует выполнять, энергично прогибаясь в полете, выдерживая в этом положении паузу и затем активно выбрасывая ноги вперед;

5) для прыгунов со склонностью к прыжкам способом «ножницы» обучение соответствующей технике полета (рисунок 8).



Рисунок 8 – Движение ногами «ножницы» и приземление

Из исходного положения «вис на перекладине» или в упоре на брусьях имитировать бег по воздуху. Прыжки с короткого разбега: из положения в шаге сразу же опустить маховую ногу вниз с выведением таза вперед, затем:

- а) приземляться на нее;
- б) толчковую ногу выводить вперед-вверх и приземляться на нее;
- в) толчковую ногу выводить вперед-вверх, присоединять к ней маховую и приземляться на обе ноги;

Прыжки с короткого разбега, приземляясь в положении шага: толчковая нога сзади, маховая впереди. Прыжки с короткого и среднего разбега, в высшей точке полета меняя положение ног движением «ножниц»;

б) обучение технике приземления. Прыжки в яму с места, акцент на «выбрасывании» ног вперед. Прыжки с короткого разбега, вынос в полете толковой ноги вперед к маховой и правильное положение перед приземлением. Прыжки с короткого разбега через бумажную ленту, положенную на предполагаемом месте приземления;

7) обучение правильному переходу от разбега к толчку и ритму последних шагов. Бег 50-60 м с отталкиванием на каждом третьем, затем пятом шаге. Прыжки с 3-5 шагов, акцент на активной постановке ноги «загребающим

движением» на место толчка. Прыжки с короткого, затем среднего разбега, внимание на ритм последних 4 шагов и быструю постановку ноги на брусок;

8) обучение умению устанавливать длину разбега и точно попадать на брусок. Повторное пробегание расстояния разбега без прыжка, определение длины разбега в стопах. Прыжки с разного разбега, отталкивание с точно обозначенного места. Прыжки с полного разбега, коррекция разбега;

9) дальнейшее совершенствование техники избранного способа прыжка в длину. Участие в соревнованиях в прыжке в длину и тройном прыжке.

3.3.7 Техника легкоатлетических метаний

К легкоатлетическим метаниям относятся толкание ядра, метание диска, копья и молота. Студенты метают мяч и гранату.

Техника выполнения всех движений подчинена основной задаче: отправить снаряд максимально далеко.

Форма легкоатлетических снарядов значительно отличается друг от друга, поэтому характер удержания их в руке также различен, что влияет на внешнюю картину техники выполнения. Но, несмотря на видимое несходство действий метателей, в структуре техники много общих закономерностей, знание которых служит основой для ее совершенствования.

Дальность полета зависит от начальной скорости вылета снаряда, угла полета и сопротивления внешней среды [10].

Выделяют предварительный разбег, прыжковые (бросковые) шаги, бросок, удержание равновесия.

Задача фазы разбега – создать предварительную скорость движения метателя со снарядом. Это достигается ускоренным бегом (в метании копья), поворотами (в метании диска и молота) или скачком (в толкании ядра).

При выполнении бросковых шагов увеличивается скорость (и снаряда в том числе), рука со снарядом отводится в максимально заднее положение. Если граната у виска в правой руке, то, попадая на контрольную отметку, левой ногой делается

шаг правой с отведением снаряда, затем левой и снаряд максимально сзади, еще один шаг правой скрестно и постановка левой ноги. Всего выполняется 4 бросковых шага (рисунок 9).

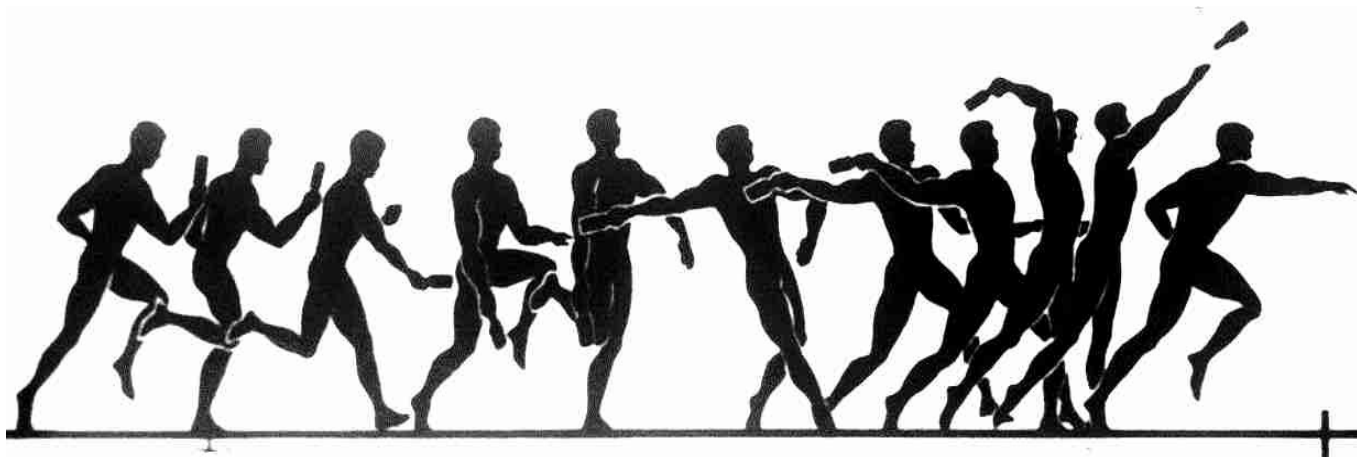


Рисунок 9 – Бросковые шаги

Бросок осуществляется через положение «натянутого лука», когда мышцы максимально «натянуты», а в финальном усилии все мышцы сокращаются («взрываются») для того, чтобы вытолкнуть снаряд вверх-вперед. При этом копье подворачивается для того чтобы придать ему вращение в продольной оси. Это придает ему стабилизации в полете. При правильном полете диск, например, опираясь на воздух, как бы теряет половину своего веса. Полированная поверхность диска уменьшает сопротивление среды, а, следовательно, увеличивает дальность полета. Направление ветра также влияет на дальность полета. Метание таких снарядов против небольшого ветра даже выгоднее, чем по ветру.

В метании копья у квалифицированных спортсменов начальная скорость вылета приближается к 35 м/с. В метании диска она достигает 28 м/с, а в толкании ядра – 13-15 м/с [7].

Метание мяча через положение «натянутого лука» изображено на рисунке 10.

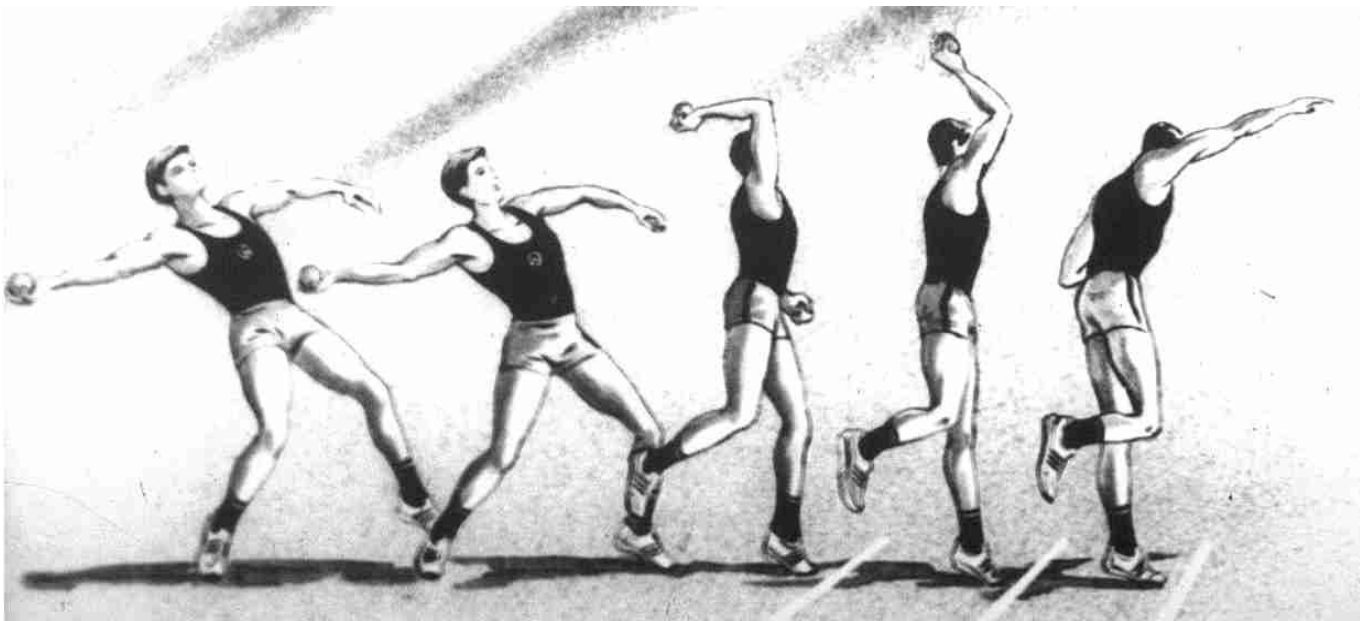


Рисунок 10 – Метание через положение «натянутого лука»

После выпуска снаряда студент должен остановиться или произвести перескок с левой ноги на правую перед линией, ограничивающей место выполнения броска, так как в случае, если метатель даже наступит на линию, бросок не будет засчитан.

Метание мяча является одним из основных нормативов в школьной программе по физической культуре, но также входит в программу по легкой атлетике в вузе как упражнение подготовительное к метанию гранаты. Техника метания малого мяча и гранаты с разбега имеет в целом схожую структуру, за исключением особенностей держания снаряда.

Последовательность обучения технике метания мяча (гранаты):

а) теоретическое изучение техники держания и метания малого мяча и гранаты с разбега (текстовая информация, демонстрация элементов преподавателем);

б) обучение фазе финального усилия. Отведение руки с мячом (гранатой) назад с ходьбы или медленного бега. Броски мяча, камня левой и правой рукой с места за счет хлестообразного движения руки (на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель). Бросок гранаты или мяча с отведением руки назад и переносом тяжести тела на другую ногу с последующим торможением (с полшага, с одного шага);

в) обучение технике перехода от разбега к броску мяча. Имитация скрестного (предпоследнего) шага. Метание мяча (гранаты) со скрестного шага. Метание мяча с 2, 3, 4 шагов. Метание мяча с небольшого разбега с отведенной назад рукой. Коррекция ошибок (недостаточное отведение руки с мячом назад, метаящая рука не полностью выпрямлена или слишком отводится в сторону, при броске голова и туловище слишком отклоняются вперед-назад или разворачиваются в сторону, постановка ноги стопорит бросок);

г) практическое овладение техникой разбега. С 2-3 шагов попадание ногой на контрольную отметку с последующим выполнением второй части разбега. Предварительный разбег 6-8 шагов с попаданием левой или правой ногой на контрольную отметку. Метание мяча (гранаты) с полного разбега, постоянное увеличение длины разбега и его скорости;

д) дальнейшее совершенствование техники метания мяча и гранаты с разбега. Метание мяча, гранаты, камней с полного разбега левой и правой рукой.

4 Волейбол

4.1 Характеристика волейбола. Правила игры

Волейбол относится к спортивным играм, к разделу игр с отбиванием мяча. Соревнования проходят в помещениях (спортивные залы, комплексы) и на открытых площадках. Одновременно в игре участвуют две команды по 6 человек на площадке. Соревнования проходят по установленным правилам игры. Это олимпийский вид спорта с 1964 года. Волейбол является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту в вузе как учебная дисциплина и в программу студенческих Спартакиад как одна из самых популярных спортивных игр.

Игровая площадка для волейбола, ограниченная двумя боковыми и двумя лицевыми линиями, представляет собой прямоугольник размером 18×9 м. Средняя линия разделяет игровую площадку на два равных квадрата размером 9×9 м. На каждой площадке в 3 м от средней линии проведена линия нападения (рисунок 11).

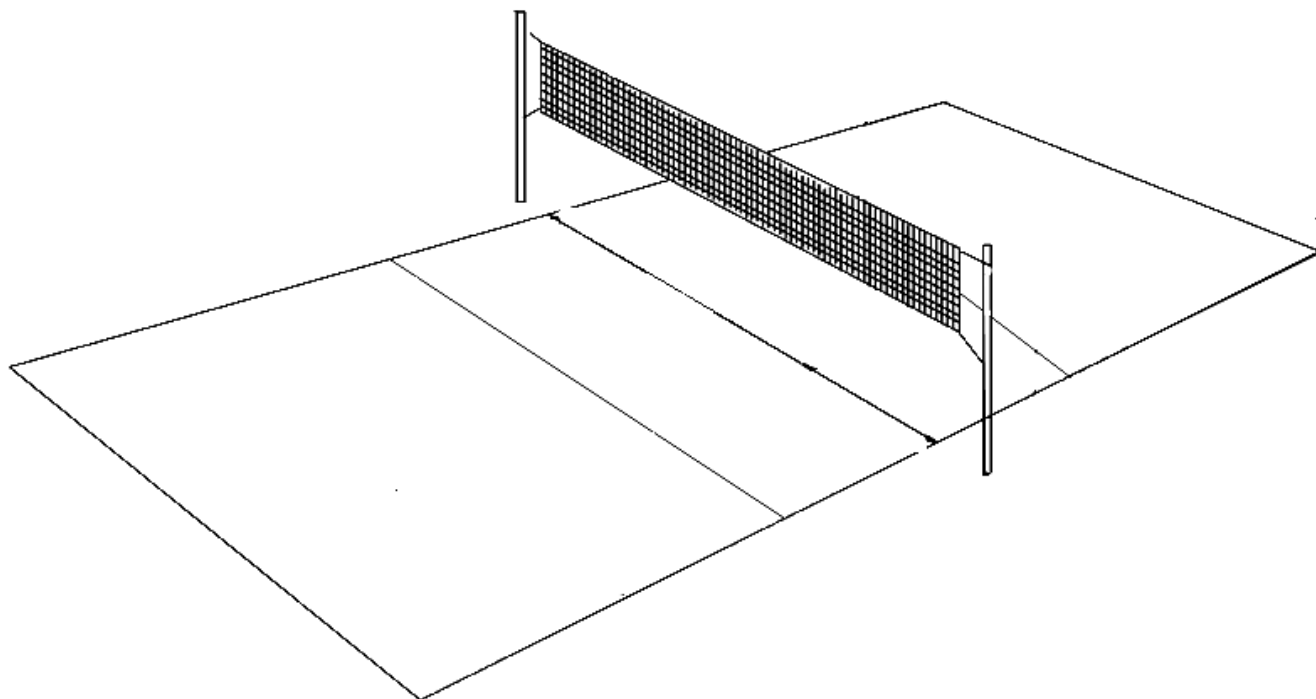


Рисунок 11 – Волейбольная площадка

Ширина всех линий – 5 см. Линии светлые и входят в размеры игровой площадки. Высота сетки для женщин – 2,24 м, для мужчин – 2,43 м. По краям сетку ограничивают антенны высотой 80 см над верхним краем [9].

Команда может состоять из 12 игроков плюс 1 или 2 игрока-либеро или пасующий (их наличие не обязательно), игровой состав – 6 человек. Либеро – это специализированный защитный игрок. Либеро не может быть капитаном команды. Спортивная форма игрока – майка, спортивные трусы, кроссовки. На майке – номер с первого по двенадцатый. Игроки выходят на площадку в чистой форме единых для каждой команды цветов. Либеро должен носить спортивную форму, которая отличается по цвету от футболок других членов команды [9].

Команде разрешено максимум шесть замен в каждой партии. Одновременно может быть заменено от 1 до 6 игроков. Либеро может заменять любого игрока на задней линии. Замены либеро не считаются обычными заменами, их число не ограничено, но между двумя из них должен быть проведен розыгрыш мяча.

Либеро не может подавать, выполнять атакующий (нападающий) удар с любого места, блокировать или пытаться блокировать, если мяч находится выше сетки. Либеро не разрешается выполнять передачу мяча сверху для атакующих действий, находясь в зоне нападения.

Команде разрешено три касания мяча, не считая касания на блоке. Игрок не может касаться мяча два раза подряд. Играть можно любой частью тела, в том числе и ногами. Главное – мяч должен быть ударен (краткое касание без задержки), а не схвачен или брошен.

Зона подачи – это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Подавать разрешено с любого места в зоне подачи и с любого расстояния от лицевой линии. При подаче мяч, перелетев на сторону соперника, может коснуться сетки – это не ошибка. Игроку разрешается только один раз подбросить мяч для подачи. Подающий должен нанести удар по мячу в течение 8 с после свистка первого судьи на подачу.

Игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет игрок первой зоны. Мяч остается в игре до тех пор, пока не коснется площадки, а также

стен, потолка, других предметов (если игра проходит в помещении) или до ошибки кого-либо из игроков.

Набор очков и определение победителя происходят следующим образом. Если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать. Если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и получает право подавать. При потере подачи или после выигрыша права на подачу игроки меняются местами (в пределах своей площадки) по ходу часовой стрелки.

После каждой партии команды меняются площадками. В решающей партии по достижении 8 очков команды без задержки меняются площадками, и расстановка игроков остается прежней.

Партию (кроме решающей – третьей или пятой) выигрывает команда, которая первой набирает 25 очков. В случае равного счета 24:24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24, 27:25 и т. д.).

При счете по партиям 1:1 или 2:2 решающая (третья, пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. Победителем матча становится команда, которая выигрывает две или три партии [9].

Тренеру-преподавателю спортивной студенческой команды разрешено находиться около площадки и давать указания игрокам. Ему разрешается в каждой партии брать два 30-секундных перерыва (тайм-аута), проводить 6 замен. На официальных соревнованиях в каждой партии обязательны два технических перерыва (при счете 8 или 16) длительностью 1 мин каждый. В решающей (пятой) партии нет технических тайм-аутов, и каждая команда может запросить два обычных 30-секундных тайм-аута [9].

Тактическая подготовка волейболистов (студентов) – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

В тактических действиях выделяют три главные фазы: 1) восприятие и анализ соревновательной ситуации; 2) решение тактической задачи; 3) двигательная реализация решения тактической задачи на площадке.

Игроки могут моделировать различные тактические приемы или тактический замысел игры в целом. В зависимости от этапа подготовки эти упражнения применяются сначала в облегченных условиях, потом в усложненных условиях, а затем в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

4.2 Последовательность обучения технике волейбола

В обучении технике волейбола сложилась определенная последовательность обучения:

- 1) стойкам и перемещениям;
- 2) передачам мяча сверху двумя руками на месте перед собой;
- 3) передачам мяча сверху двумя руками, вперед, за голову;
- 4) передачам мяча сверху двумя руками, после перемещения – вперед, назад, в стороны;
- 5) нижней прямой подаче;
- 6) верхней прямой подаче;
- 7) приему мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа;
- 8) приему мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, в стороны;
- 9) приему подач;
- 10) прямому нападающему удару (следующая последовательность: прыжок вверх с места толчком двух ног с махом рук, разбег и прыжок);
- 11) ударному движению на месте;
- 12) ударному движению в прыжке;
- 13) нападающему удару через сетку;
- 14) технике одиночного блока;
- 15) одиночному блоку против нападающего удара.

После освоения основ технических приемов волейбола следует приступить к обучению индивидуальной тактике:

- а) подач;
- б) передач мяча;
- в) нападающего удара;
- г) приема подач;
- д) блока;
- е) простейших групповых и командных взаимодействий в защите и нападении.

4.3 Технические приемы волейбола

1. Перемещения и стойки. Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений. Игрок хорошо выполнит то или иное перемещение, если будет находиться в удобном исходном положении. Такие исходные положения называют стойками.

Положение в стойке в зависимости от игровой ситуации бывает высокое, среднее и низкое. Обычная стойка – средняя. Перед выполнением нападающего удара волейболист занимает высокую стойку, а перед приемом мяча с нападающего удара – низкую. Наиболее удобное исходное положение волейболиста – ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено слегка вперед. В волейболе различают такие способы перемещений: приставные шаги, двойной шаг, скачок, прыжки, падения.

Приставные шаги выполняют вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, расположенной в направлении перемещения. Приставные шаги применяют для перемещения на небольшие расстояния, а также когда у игрока имеется достаточно времени.

Двойной шаг используют при перемещениях вперед и назад, когда требуется быстро выйти к мячу, а приставными шагами игрок сделать это уже не успевает.

Скачок – более быстрый способ перемещения, чем двойной шаг и приставные шаги.

Бег применяют в тех случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние, например, когда мяч уходит за пределы площадки. Особенность бега заключается в том, чтобы с места развить большую скорость и уметь остановиться после перемещения, чтобы хорошо выполнить технический прием.

Прыжки применяют при выполнении главным образом нападающих ударов и блокирования. То же относится и к падениям.

С перемещений начинается изучение волейбола. Им надо уделять внимание отдельно и особенно в сочетании с техническими приемами и в процессе тактических действий.

Ни одно групповое или индивидуальное занятие не будет полноценным, если в подготовительную его часть (или в разминку) не вошли упражнения на скорость передвижения различными способами, с ускорениями, с изменением направления перемещения, сочетания различных способов, сочетание перемещения с имитацией приемов игры. Хороший эффект дают упражнения с ловлей и бросками набивных мячей (баскетбольных и др.) во время различных перемещений. По мере овладения техникой передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками совершенствование техники этих приемов должно происходить в различных упражнениях, связанных с перемещениями.

2. Передача сверху двумя руками. От успешного обучения верхней передаче во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и в той или иной форме совершенствуется на всех последующих, кроме тех занятий, которые полностью посвящаются общей физической подготовке.

Передача мяча двумя руками сверху представляет собой основной технический прием волейбола (рисунок 12).

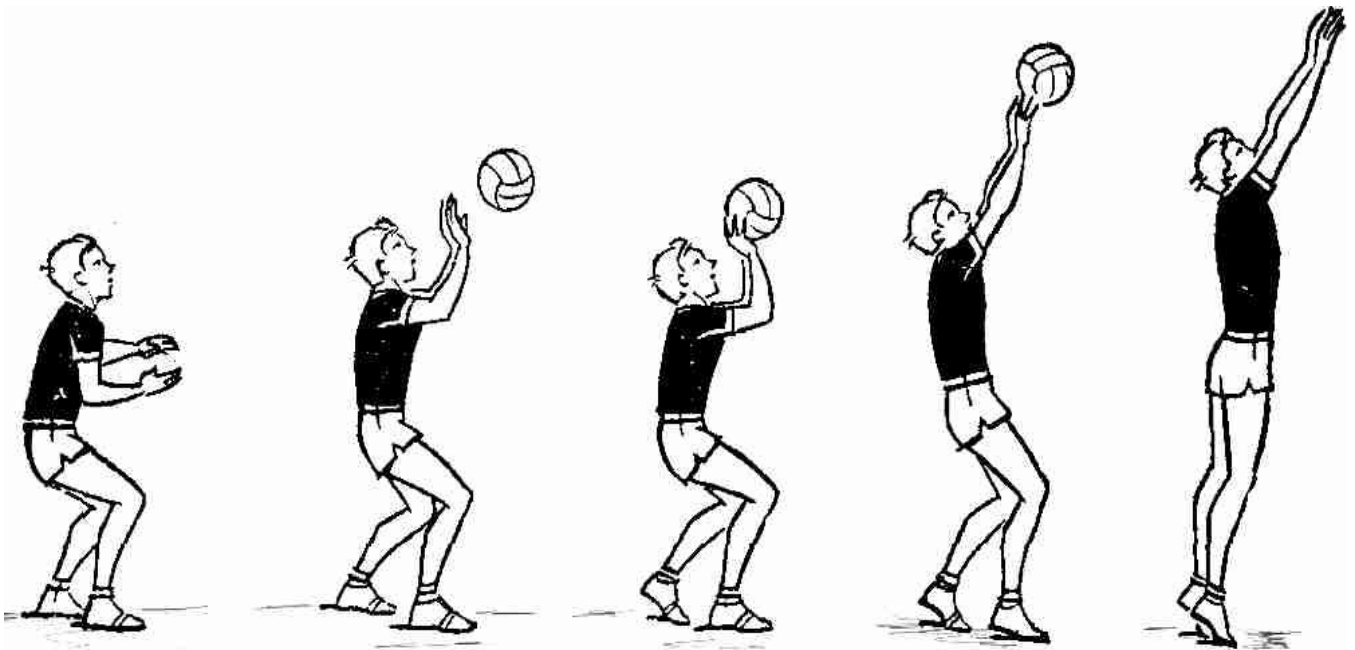


Рисунок 12 – Передача мяча сверху двумя руками

Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает:

- а) прием мяча так, чтобы в любом случае оставить его в игре;
- б) передачу мяча с целью направить в определенное место или определенному партнеру.

Обязательное условие правильного выполнения передачи состоит в своевременном выходе к мячу и выборе исходного положения. Ноги должны быть согнуты в коленях и расставлены. Одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом у лица, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, в виде своеобразной воронки. Основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются (волнообразно от голеностопов к пальцам рук). Разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление.

В зависимости от траектории полета мяча передачу сверху выполняют в высокой, средней или низкой стойках.

В игре может сложиться ситуация, когда, принимая мяч, игрок сразу направляет его для нападающего удара. В любом случае надо стремиться к тому, чтобы и при приеме, и при передаче добиваться точности полета мяча.

3. Передача мяча двумя руками снизу выполняется также как и прием мяча двумя руками снизу (рисунок 13).

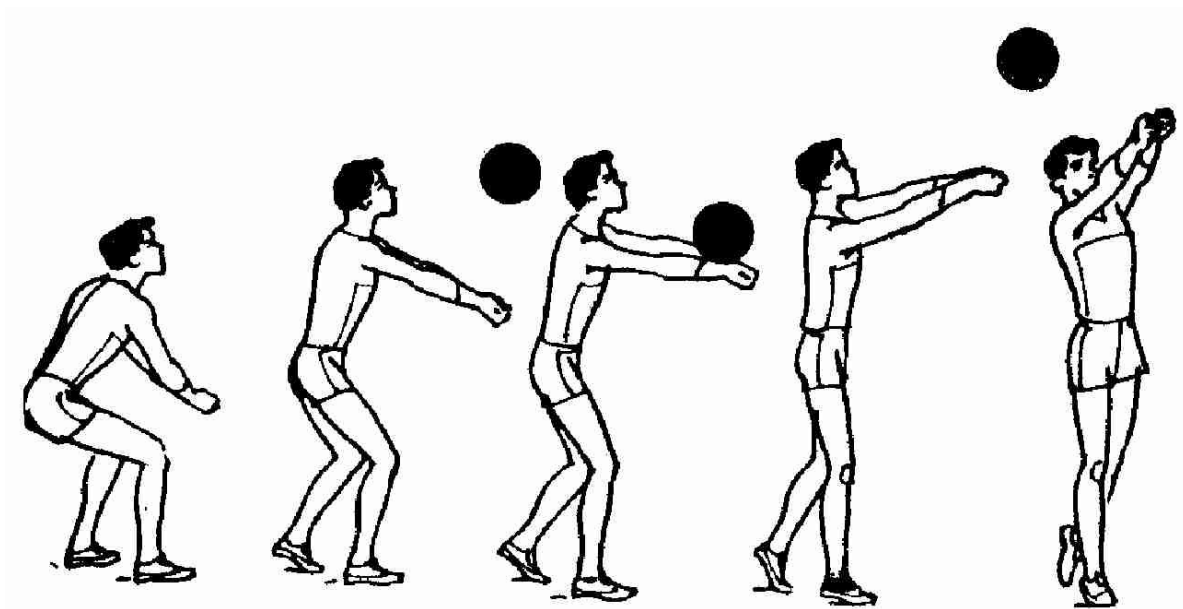


Рисунок 13 – Передача мяча двумя руками снизу

Положение рук при передаче двумя руками снизу изображено на рисунке 14.

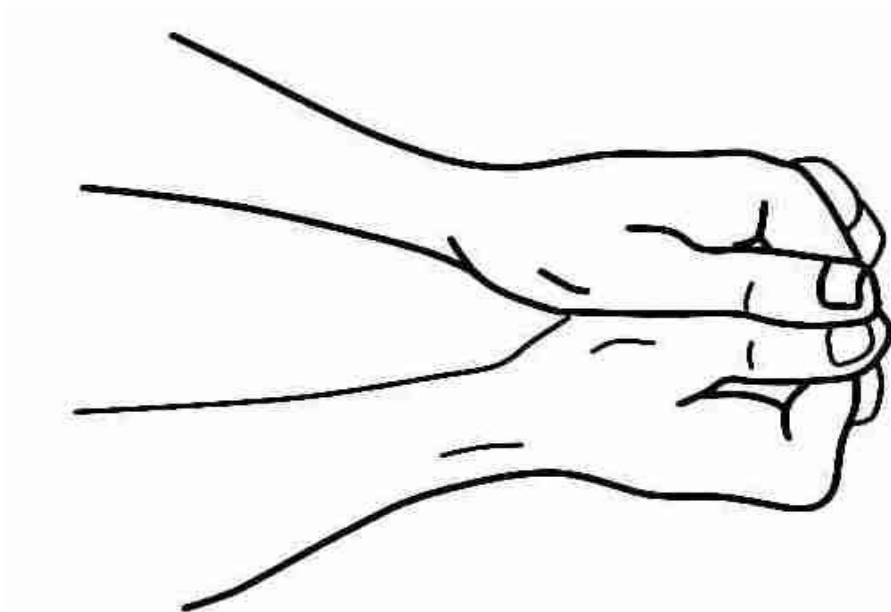


Рисунок 14 – Положение рук при передаче двумя руками снизу

При обучении передачам мяча, прежде всего надо уделить внимание развитию физических качеств, необходимых для успешного овладения техникой передачи. Освоение техники будет успешнее, если применить подводящие упражнения: вкладывание мяча в руки несколько раз; передачу мяча, брошенного партнером; передачу мяча, подвешенного на шнуре; передачу в парах. После освоения основ техники выполняют различные упражнения: индивидуально, в парах и групповые.

4. Прием мяча. Прием мяча – это технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника.

Осуществляют его следующими способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу.

Основным содержанием всех занятий с начинающими должно быть обучение технике приема мяча и особенно приема подачи. Прием мяча от соперников (подач, нападающих ударов) чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ.

В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук согнуты и отведены назад. Руки прямые, развернуты кнаружи, предплечья максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь предвидеть возможное направление полета мяча и своевременно выйти на удобную позицию для приема. Мяч нельзя выпускать из поля зрения. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, выше кистей. В момент приема мяча руки выпрямлены. Грубой ошибкой считается сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания рук. Их подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не отбивают его. Студенту необходимо помнить, что прием подачи осуществляется преимущественно работой ног, подчеркивающее роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи. При очень низкой подаче игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Если игрок не успевает занять положение, когда мяч идет прямо на него, то руки выносятся в сторону мяча (вправо или влево) и разворачиваются так, чтобы мяч после приема был направлен к сетке.

Возможные ошибки при приеме мяча снизу:

- а) игрок не успевает принять нужную стойку;
- б) слишком высоко подняты руки при приеме;
- в) при приеме снизу руки согнуты в локтевых суставах.

Прием снизу применяется в тех случаях, когда сверху мяч принять уже нельзя (на страховке или у самой сетки) или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке. В этих случаях игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левую ногу выставляет вперед с опорой на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Тяжесть тела переходит на стоящую впереди ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты. Характерно положение «подседания под мяч». Прием производится в выпаде движением рук вперед-вверх навстречу мячу.

Прием мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину дает возможность волейболистам доставать далекие мячи, когда уже все иные способы бессильны. Если мяч падает справа от игрока, то последний шаг и выпад делаются правой ногой, если слева – то левой. Прием мяча осуществляется вытянутой рукой. Удар по мячу производится кистью руки с согнутыми пальцами. После приема мяча и переката на спину надо постараться быстро встать на ноги. Когда игроки принимают мяч от соперника, говорят о приеме мяча.

Когда игроки направляют мяч своему партнеру для нападающего удара, говорят о передаче мяча. Однако надо иметь в виду, что прием и передача принципиально не отличаются друг от друга, как, например, нападающий удар и блокирование. В своей основе это единое действие игрока, в котором с помощью рук изменяется первоначальное направление полета мяча на такое, какого требует игровая обстановка для достижения желаемого результата (выигрыша мяча).

Если главная задача сводится к тому, чтобы не дать мячу упасть на площадку (т. е. правильно принять его), то речь идет о приеме мяча; если же задача – точно

направить его для завершающего удара нападающему игроку, то надо говорить о передаче.

5. Подача. Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач, движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Нередко волейболисты используют подачу и как средство нападения. Технически прием выглядит так. Игрок располагается за лицевой линией, в пределах ширины места подачи, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону соперника.

В подаче различают исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу и движение после него. Успех в выполнении подачи зависит от умения согласовывать свои движения по отношению к летящему мячу так, чтобы удар по мячу был произведен в нужной точке, что обеспечивает силу и точность подачи. Удар по мячу при подаче производится ладонью или кистью руки с согнутыми пальцами. Обычно мяч подбрасывают одной рукой, но можно и двумя. Если удар по мячу производят правой рукой, то мяч подбрасывают левой. Направление и высота подбрасывания зависят от способа выполнения подачи. Замах и амплитуда движения руки на удар различны. Наименьшее движение при нацеленных и планирующих подачах, наибольшее при верхней боковой подаче на силу.

По характеру подачи можно разделить на силовые, нацеленные и планирующие. Цель силовых подач – затруднить прием мяча соперниками или вызвать ошибку при приеме мяча и принести команде очко. Нацеленные подачи позволяют направить мяч в уязвимые места площадки соперника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия его команды. Планирующая подача опасна тем, что мяч летит, не вращаясь, и изменяет траекторию полета в самых неожиданных направлениях. При верхних подачах удар по мячу наносят на уровне головы и выше, при нижних – ниже уровня головы. Подачи, выполненные лицом к сетке, называются прямыми, боком к ней – боковыми.

Каждый волейболист должен овладеть одним способом точной подачи и одним способом подачи на силу. Основное внимание мы уделяем прямым подачам.

Нижняя прямая подача – это основной способ подачи для начинающих. Появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приема мяча с подачи, а также двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно. При нижней прямой подаче игрок видит свою площадку и мяч можно более точно послать через сетку.

Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди и противоположна ударяющей руке. Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью (или кистью руки с согнутыми пальцами) выпрямленной руки на уровне пояса. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу. После удара игрок делает правой ногой шаг вперед (рисунок 14).

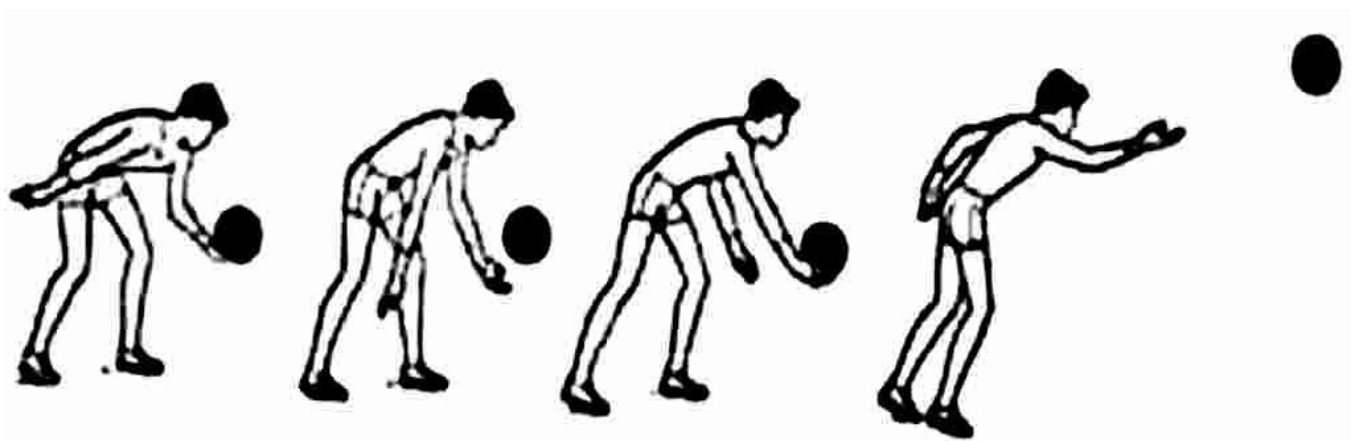


Рисунок 14 – Нижняя прямая подача

В верхней прямой подаче могут сочетаться большая скорость полета мяча и точность, т. е. волейболист может послать мяч в определенную зону площадки соперника точно и в то же время достаточно сильно (рисунок 15).

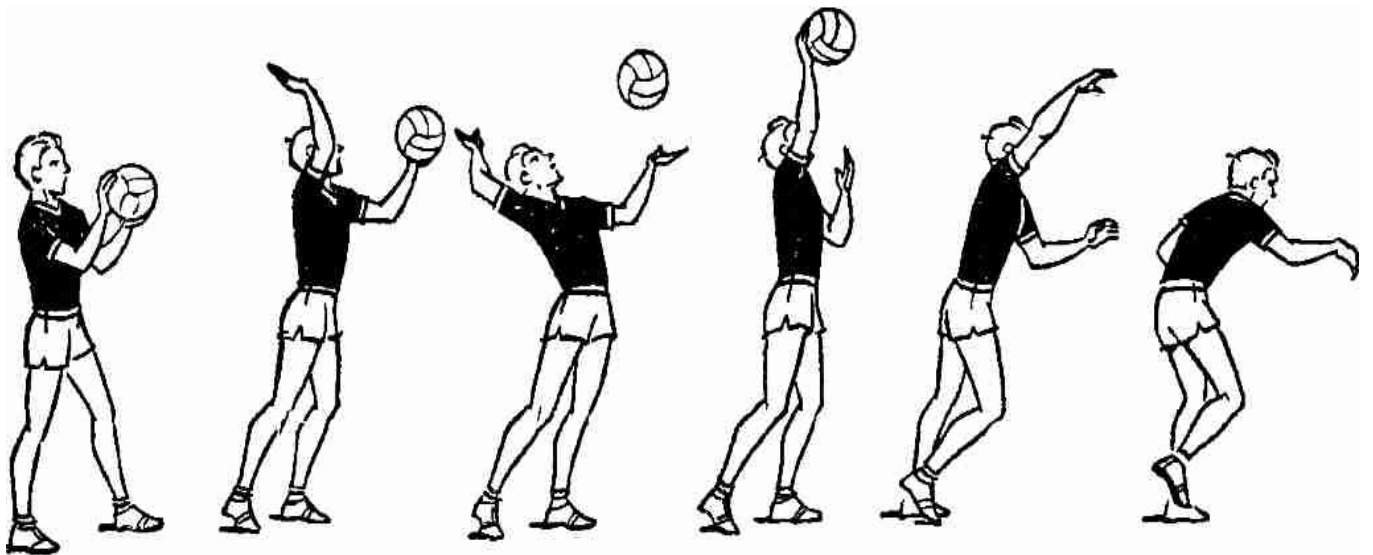


Рисунок 15 – Верхняя прямая подача

Ноги слегка согнуты, нога, разноименная с ударяющей рукой, выставляется вперед, мяч удерживается левой рукой, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище отклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки.

Вслед за движением туловища правая рука, согнутая в локте, отводится за голову. При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука в начале перемещается локтем вперед, затем наращивается скорость перемещения предплечья, и рука полностью выпрямляется. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление. Мяч следует подбрасывать над собой и чуть впереди. Если после подбрасывания мяч опускается далеко впереди от игрока, то правильной подачи не получается, мяч попадает в сетку. Еще труднее выполнить подачу, если мяч заброшен назад за голову или в сторону от бьющей руки.

В качестве нацеленной подачи начинающим можно рекомендовать верхнюю прямую, при этом удар по мячу резко наносят ладонью с согнутыми пальцами. Замах делают как можно короче, при ударе предплечье и кисть представляют одно

целое, кисть напряжена. При удачном выполнении может проявиться эффект планирования, когда мяч летит без вращения.

При обучении подачам следует придерживаться такой последовательности в подборе упражнений: изучается исходное положение и подбрасывание мяча; подача подвешенного или установленного в держателе мяча; подача в стену, с расстояния 6-9 м, высота отметки 2,2 м (не ниже); подача мяча с расстояния 4-6 м от сетки; подача в пределы площадки из-за лицевой линии, подача на точность (очерченные зоны, расположенные в различных точках предметы). Подачам необходимо уделять внимание постоянно, полезно заканчивать занятия серией подач.

6. Нападающие удары. Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Основной способ нападения – это прямой нападающий удар по ходу, когда направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком.

Выполняется разбег 2-4 м (как правило, три шага). Первый шаг – относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега (рисунок 16).

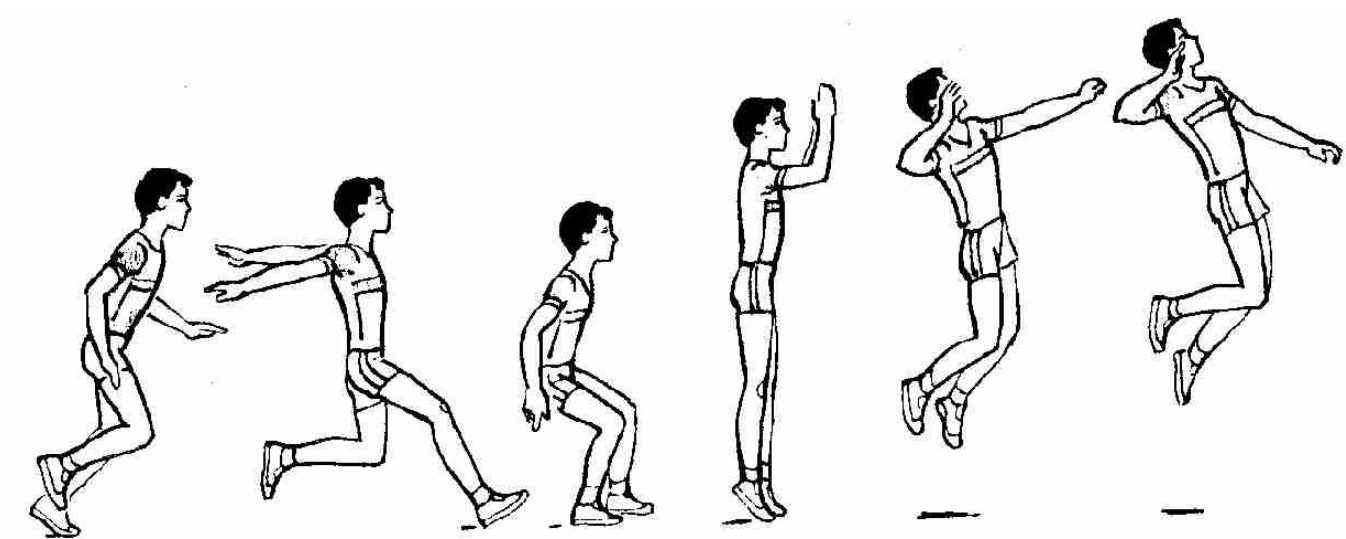


Рисунок 16 – Разбег при нападающем ударе

Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Последний шаг обычно выполняют скачком (запрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания. Другой ногой в последнем шаге игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой.

При замахе игрок прогибается в пояснице, рука, согнутая в локте, отводится назад, за голову, после чего туловище выпрямляется, рука приближается к мячу, при этом движении предплечье и кисть отстают. В момент удара рука выпрямляется, игрок сгибается в пояснице. После удара рука продолжает движение вниз и игрок приземляется. Чем ближе к сетке передача и выше прыжок, тем энергичнее заключительное движение кистью руки при ударе по мячу. При ударе с далеких от сетки передач заключительное движение кистью выражено слабее, зато характерна активная работа туловища (рисунок 17).

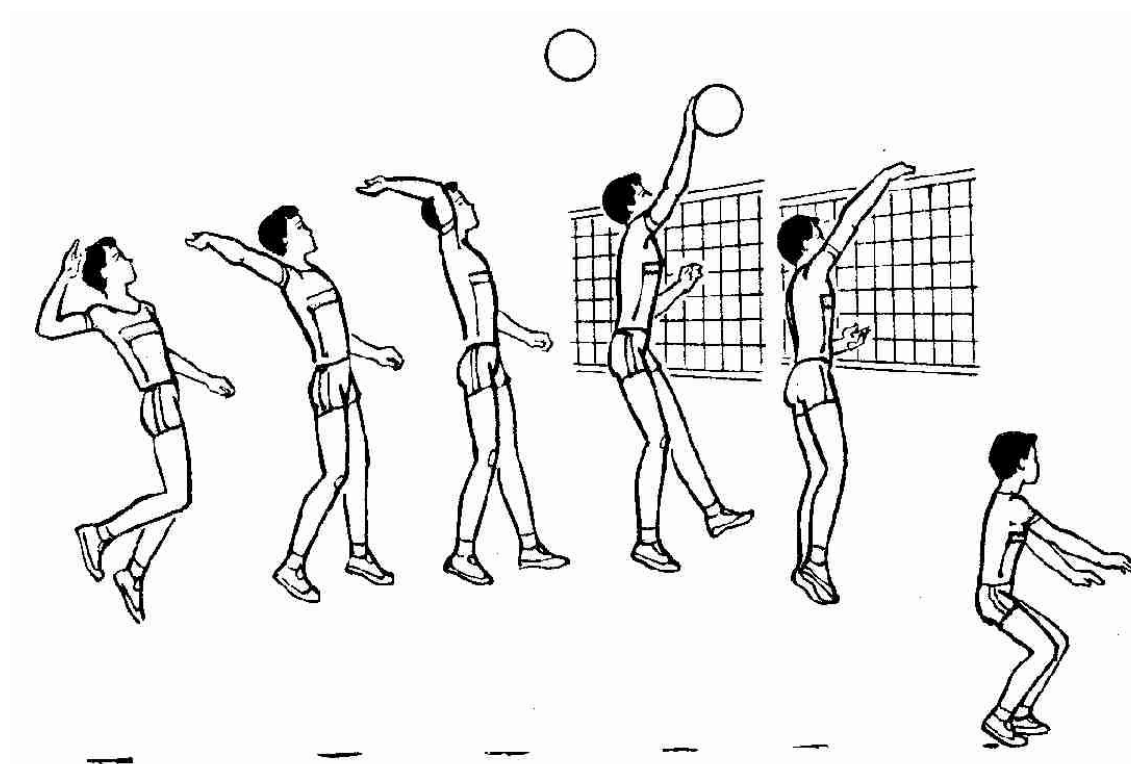


Рисунок 17 – Нападающий удар

Разновидности нападающего удара определяются параметрами второй передачи (высокие, средние, низкие). Самое сложное в этом техническом приеме состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения своевременно выйти на мяч. Часто игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком. В результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют правильное движение при ударе по мячу и надолго затягивают формирование двигательного навыка нападающего удара, поэтому при изучении нападающего удара так велика роль специальных упражнений – подготовительных и подводящих.

Вначале изучают прямой нападающий удар, затем удары с переводом вправо и влево. При освоении каждого способа следует придерживаться определенных методических правил.

7. Блок. Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. При выполнении игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти – перед грудью. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком, на 2-3 м – приставными шагами, более 3 м – обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом.

Важными элементами блока являются выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. К обучению надо приступать поэтапно: одиночный блок на месте, с перемещением; двойной блок с перемещением. Руки должны быть выставлены так, чтоб не пропустить мяч, пальцы расставлены широко.

5 Баскетбол

5.1 Правила игры

Баскетбол также входит в число элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе, является неотъемлемой частью физкультурного образования. Игра проходит на площадке размером 28×15 м, высота потолка не менее 7 м. Выделяют среднюю линию с центральным кругом, штрафную линию, трехочковую линию, трехсекундную зону (рисунок 18).

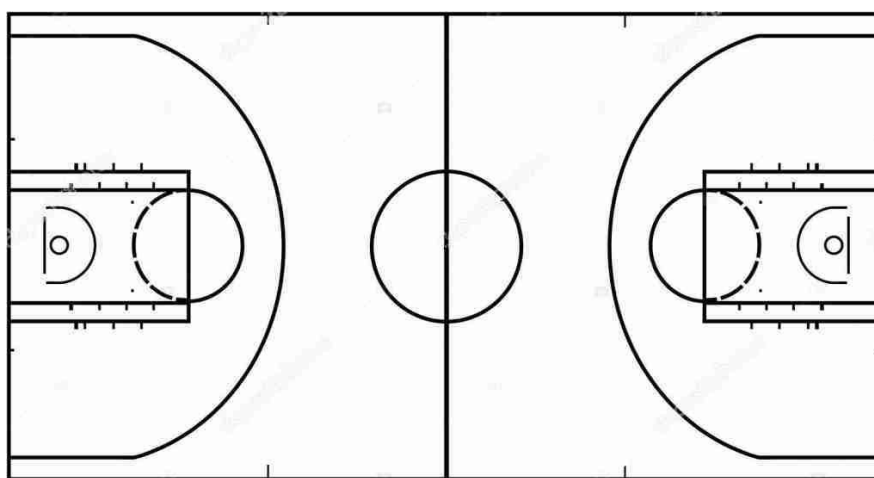


Рисунок 18 – Баскетбольная площадка

Играют две команды по пять человек. Игра состоит из четырех периодов (четверти) по 10 минут. Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет 2 минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – 15 минут [9].

За время игры команда может совершить любое количество замен, а также использовать один минутный перерыв в первой, второй и третьей четверти игры и два – в четвертой.

Игра начинается в центральном круге с подбрасывания мяча между двумя игроками разных команд. В это время в круг нельзя заходить другим игрокам.

При попадании мяча в кольцо команде начисляется два очка, при попадании со штрафного броска – одно очко, при попадании из-за трехочковой линии – три

очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Если счет по окончании игрового времени четвертого периода ничейный, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут и далее на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете [9].

В баскетболе правилами не разрешается входить в непосредственное соприкосновение с игроками команды противника. Особенно строго следят судьи за тем, чтобы защитники не касались игрока, владеющего мячом, совершающего бросок по кольцу. За каждое касание, совершенное в момент броска, защитник наказывается персональным замечанием (фолом), который записывается в протокол, и после пяти таких фолов игрок не может продолжать игру и заменяется без права выхода на площадку. За каждый фол назначается два-три штрафных броска, которые выполняются пострадавшим игроком.

Правилами соревнований не разрешается передавать мяч из передовой зоны в свою тыловую зону («Правило средней линии»). За нарушение этого правила мяч отдается команде соперников и выбрасывается из-за боковой линии, с места ее пересечения с центральной линией.

Соревнования по баскетболу проводятся со строгим контролем игрового времени. Так, не более 3 секунд может находиться нападающий игрок в трехсекундной зоне при условии, что за это время он не выполнил броска по кольцу или не начал ведения мяча в сторону кольца («Правило 3 секунд»). Не более 5 секунд дается на вбрасывание мяча из-за пределов площадки, а также на пробивание штрафного броска.

За 8 секунд команда обязана перевести мяч из своей тыловой зоны (своей половины) в передовую. Команда, владеющая мячом, обязана за 24 секунды успеть организовать атаку и выполнить бросок по кольцу; в противном случае мяч у нее отбирается и передается команде соперников для вбрасывания из-за боковой линии.

5.2 Технические приемы в баскетболе

Технику баскетбола разделяют на два больших раздела: приемы защиты и приемы нападения. В каждом из разделов выделяют две группы: в нападении – технику передвижений и технику владения мячом, а в защите – технику передвижений, технику отбора мяча и противодействия.

1. Остановки и повороты. Позволяют не потерять мяч при встрече с агрессивно играющим соперником, дают возможность оценить ситуацию и выбрать лучший вариант для передачи мяча. Остановки выполняются или двумя последовательными шагами (на два счета), или одновременным приземлением на две ноги (прыжком). Повороты после остановки прыжком разрешается делать на любой ноге; после остановки на два счета – только на осевой ноге; осевой считается нога, поставленная на площадку первой.

Хват мяча выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами, уверенно охватывающими мяч со всех сторон. Чтобы научиться правильно, держать мяч, сделайте следующее упражнение: взяв мяч, поднимите его вверх, быстро опустите до уровня коленей, затем прямыми руками поднимите мяч вправо, быстрым движением перенесите влево, сделайте круги мячом в одну и в другую стороны. Если мяч надежно контролируется во всех этих точках, значит, держание мяча выполняется правильно. Необходимо помнить, что мяч удерживается подушечками пальцев и не должен касаться поверхности ладоней. Другое упражнение: возьмите мяч, дайте ухватиться за него партнеру, после чего энергичными движениями вверх, вниз, от себя, на себя, вращениями, толчками и рывками отберите мяч, преодолевая сопротивление партнера.

2. Ловля мяча. Проще поймать мяч, не сильно летящий навстречу игроку на уровне его подбородка. Для этого следует сделать к мячу небольшой шаг любой ногой, вытянуть к мячу прямые и ненапряженные руки с широко («воронкой») расставленными пальцами. Большие пальцы при этом направлены друг к другу и сближены до 3-5 см (при ловле сильно летящего мяча это предупреждает от его проскальзывания между руками и от попадания в лицо).

В момент прикосновения мяча к пальцам руки слегка сгибаются, амортизирующим движением переводя мяч к груди. Ловля высоко летящего мяча выполняется аналогичным образом с той лишь разницей, что амортизирующее движение, гасящее скорость полета мяча, выполняется вверху-спереди, после чего мяч также опускается к груди. При ловле низко летящих мячей руки вытягиваются вперед-вниз так, чтобы расставленные пальцы были опущены, а ладони обращены вперед-внутрь. Амортизирующее движение с мячом выполняется по следующей траектории: к бедру – к животу – к груди.

Ловля мяча, летящего справа или слева, выполняется одной рукой. Для этого рука с широко расставленными пальцами вытягивается в сторону мяча. В момент его соприкосновения с пальцами начинается амортизирующее движение и одновременный захват мяча с последующим его подтягиванием и дохватом другой рукой. После этого мяч переводится к груди в положение, удобное для выполнения передачи или броска.

Наибольшую трудность представляет ловля мяча, летящего вслед бегущему игроку (применяется при атаке быстрым прорывом). Без снижения скорости бега выполняется небольшой поворот плеч и головы в сторону ожидаемого мяча, одновременно в эту же сторону выставляется дальняя от мяча рука. При касании пальцев мяч загребающим движением подтягивается к себе и подхватывается другой рукой. Успешное разучивание этого элемента во многом зависит от партнера, дающего передачу вслед. С учетом скорости убегающего игрока передача выполняется на 1-2 м вперед и не далее, чем 0,5 м сбоку от него. Передача должна быть выполнена в момент, когда принимающий игрок повернул голову и увидел мяч. Мишенью для передающего в этом случае служит ладонь принимающей руки или ее наиболее вероятное расположение в момент встречи с мячом. Частое повторение позволяет выработать чувство мяча как у передающего, так и у принимающего игрока.

3. Передача мяча. Баскетбол – быстрая и динамичная игра благодаря многочисленным передачам мяча от игрока к игроку. Передачи осуществляются партнеру, свободному от опеки соперника, находящемуся в местах, наиболее

удобных для бросков мяча по кольцу противника. Чаще выполняется передача мяча двумя руками от груди (рисунок 19).

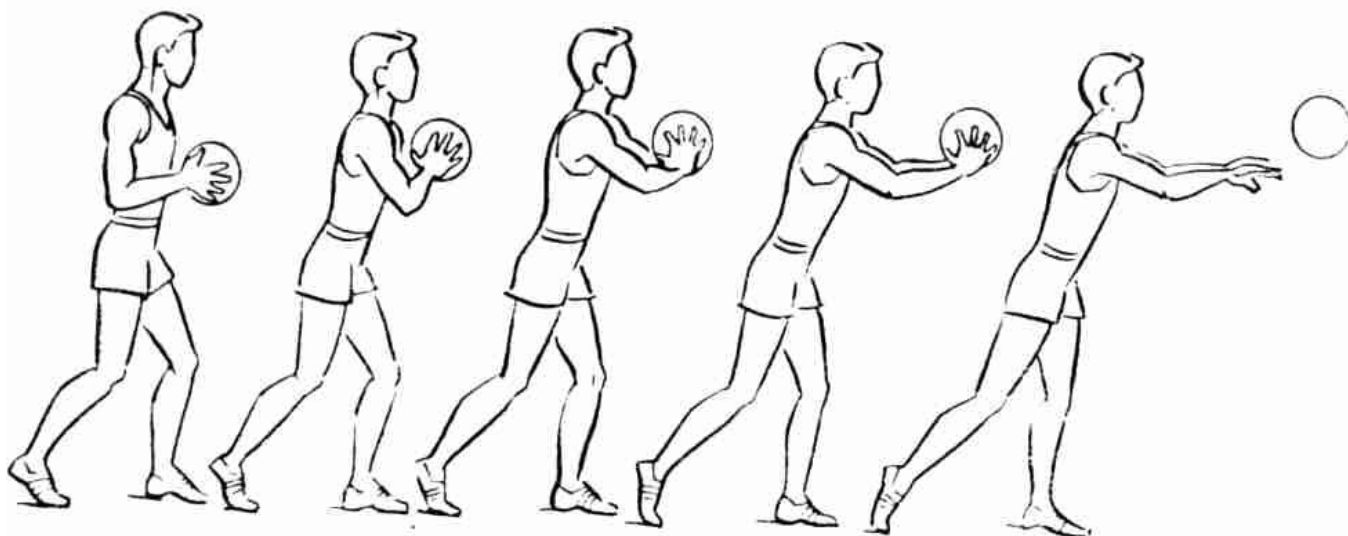


Рисунок 19 – Передача двумя руками от груди

Ее преимущество заключается в том, что, во-первых, в исходном положении мяч удерживается двумя руками в хорошо защищенном от соперника месте, и, во-вторых, эта передача наиболее точная и надежная, ее можно выполнять как стоя на месте, так и в движении. Замахом при этой передаче является неширокое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, упиравшись в пол (площадку), резко выпрямляется, туловище, и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета мяча. Хорошим упражнением для закрепления и совершенствования изученных движений являются передачи в парах стоя лицом друг к другу. Для индивидуального совершенствования полезны упражнения у стены: стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ударяйте мячом в стену: меняйте расстояние, удаляясь от стены и вновь приближаясь к ней. Таким образом, можно совершенствовать технику не только ловли, но и передач. Для отработки точности передач нарисуйте на стене мелом мишень и старайтесь попадать в нужные точки.

Передача двумя руками из-за головы (сверху) показана на рисунке 20.

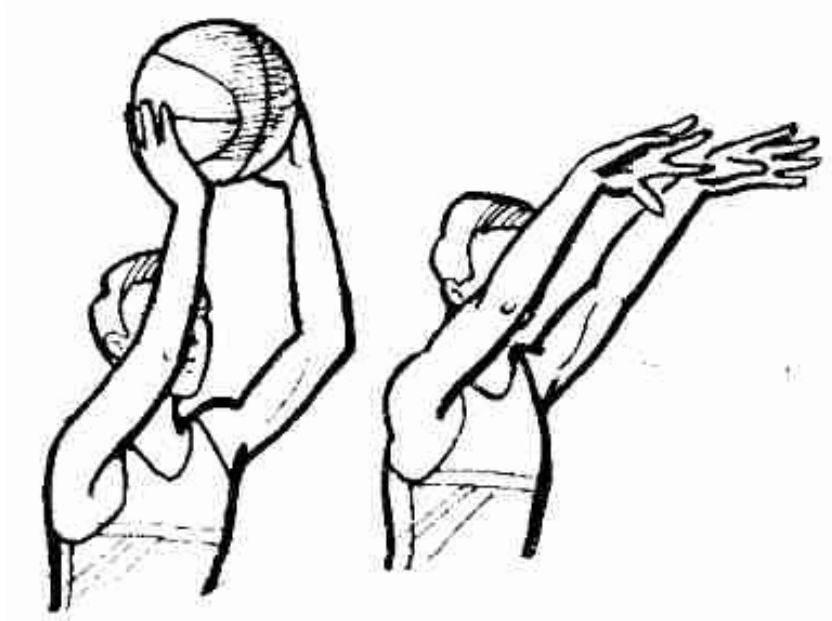


Рисунок 20 – Передача двумя руками из-за головы

В игре часто выполняется передача двумя руками снизу – после остановок и поворотов. Мяч при замахе опускается к колену и отводится назад к бедру, после чего резким движением двух рук с одновременным шагом вперед посылается в нужном направлении. Передача эффективна при обыгрывании высокорослого соперника. Двумя руками можно также выполнять передачи сверху, сбоку, от головы.

Передача одной рукой от плеча выполняется, когда надо передать мяч быстро и далеко. При замахе мяч выносится над плечом, кисть бросающей руки на мяче сзади, после чего сильным метательным движением мяч посылается в нужном направлении с невысокой траекторией полета. Во время передачи кисть бросающей руки до последнего мгновения удерживается на мяче, другая же рука опускается вниз и отводится в сторону в момент окончания замаха (рисунок 21).

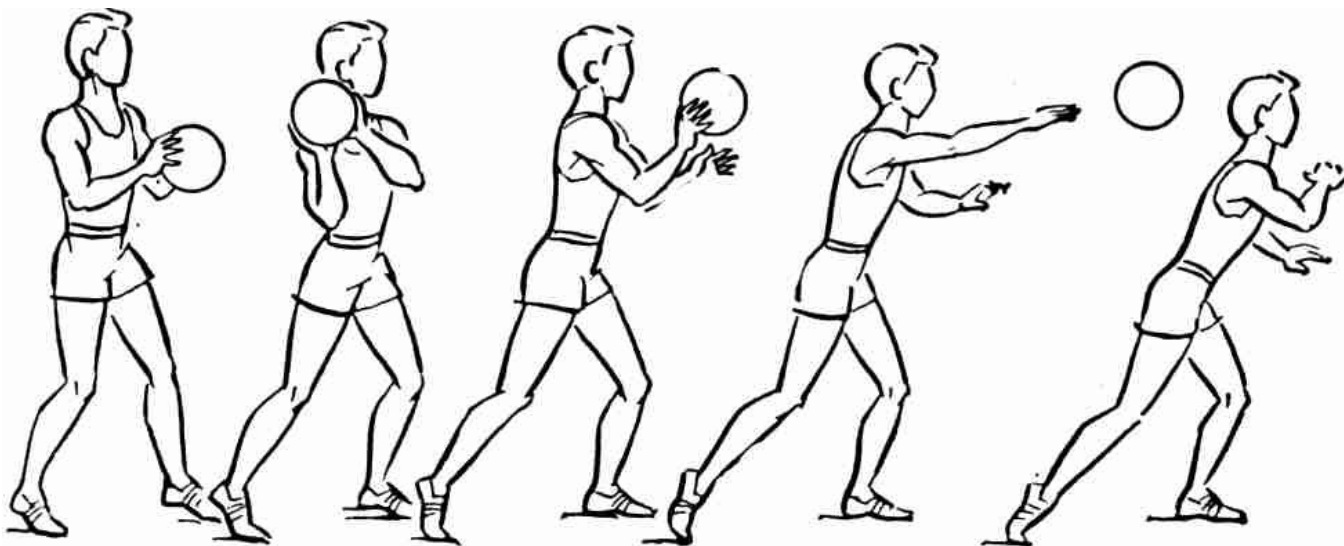


Рисунок 21 – Передача одной рукой от плеча

Дальность передачи увеличивается правильной работой ног (выталкивание – одной, шаг за мячом – другой), а также движением плеч вслед за мячом. Еще более эффективна эта передача, выполненная в прыжке после короткого разбега.

Передача одной рукой снизу. При этом способе передачи ноги и руки в момент замаха работают так же, как и при передаче двумя руками снизу. Лишь в самом конце замаха кисть передающей руки заводится за мяч и несколько под него, мяч оказывается в сгибе между кистью и предплечьем. Быстрое толчкообразное движение вперед начинается плечом и предплечьем, а заканчивается кистевым сопровождением мяча.

Одной рукой выполняется также передача «крюком» – широким дугообразным движением над головой (спереди или сзади).

Передача отскоком от площадки выполняется против подвижного и ловкого соперника, способного прервать передачу и завладеть мячом. Передачу отскоком можно выполнять как одной, так и двумя руками. Основные условия при этом: толчок мяча должен быть сильным, а точка отскока всегда должна быть ближе к принимающему мяч и дальше от передающего. Очень эффективны передачи отскоком от площадки, выполненные с подкручиванием мяча вперед или назад. Для отработки этих передач упражнения выполняйте в парах, анализируя и запоминая характер отскока мяча на полу, на грунтовых площадках, с подкрутками и без них.

4. Ведение мяча (дриблинг) – важный элемент техники баскетбола, так как позволяет игроку, владеющему мячом, не нарушая строгих баскетбольных правил, выходить на удобную для атаки позицию, приближаться к кольцу и забрасывать мяч. Ведение осуществляется толчками мяча в пол (площадку) упругим движением пальцев (но не шлепками по мячу). Если около вас нет соперника, отскок мяча может быть высоким; сближаясь с соперником, следует согнуть ноги, уменьшить высоту отскока мяча и прикрыть его туловищем и свободной рукой от попыток противника овладеть мячом. Для изменения направления ведения рука на мяч накладывается несколько сбоку и толчок мяча в пол выполняется в нужном направлении.

Совершенствуя технику дриблинга, научитесь ведению мяча без зрительного контроля, за счет периферического зрения и мышечного чувства мяча. Для этого во время ведения старайтесь не смотреть на мяч, а бросайте взгляд на свой щит, щит противника, разметку на площадке, на других игроков. Это научит вас во время игры видеть всю площадку, свободные места на ней, расположение игроков, незащищенные, уязвимые места под кольцом соперников.

Для закрепления навыка выполните следующее упражнение: ведите мяч в ограниченной зоне площадки (например, в одном из кругов, в трехсекундной зоне), укрывая его от соперника, пытающегося отнять мяч. Отбор мяча сначала выполняется неактивно, но по мере улучшения дриблинга – все более агрессивно и настойчиво. Это упражнение является отличным средством для совершенствования качества дриблинга.

5. Броски мяча в кольцо. Главное в баскетболе – результативный бросок. Именно в нем смысл и цель игры: побеждает команда, игроки которой большее число раз забросят мяч в кольцо соперников. Все остальные элементы техники призваны создавать наилучшие условия для результативного броска.

Без результативных бросков нельзя победить даже слабую команду соперников. Это говорит о том, что совершенствованию бросков мяча в кольцо следует уделять много времени и внимания и учитывать ряд моментов:

а) мяч считается заброшенным, если он прошел в кольцо сверху (диаметр кольца 45 см, диаметр мяча 24-25 см). Из этого следует, что траектория полета мяча должна быть достаточно высокой: говоря образно, мяч должен «заглянуть» в кольцо сверху. Однако при чрезмерно высокой траектории вероятность попадания уменьшается, так как увеличиваются путь полета мяча и одновременно площадь рассеивания;

б) каждый бросок по кольцу должен быть прицельным, выполнять бросок надо не просто в направлении кольца, а в определенную точку, служащую мишенью. Попадание в эту точку-мишень обеспечивает попадание мяча в кольцо. Такой мишенью является ближайшая точка на дужке кольца: при броске взгляд должен быть направлен в эту точку, а мяч должен упасть на нее сверху;

в) установлено, что при бросках сбоку от кольца вероятность попаданий выше, если мяч брошен с отражением от щита. Определены также точки на щите, отражаясь от которых мяч чаще всего попадает в кольцо. Так, стоя под углом 45 градусов к щиту, мяч надо бросать в верхний ближний угол нарисованного на щите прямоугольника. Его размеры: 59 см в ширину, 45 см в высоту. Во время броска направляйте взгляд на эту точку щита. Прицельная точка может смещаться как в сторону, так и по высоте, что зависит от скорости полета мяча и от угла его полета по отношению к щиту (от угла атаки), – все это надо учитывать, особенно при бросках в движении.

Бросок двумя руками от груди выполняется после короткого петлеобразного замаха быстрым, но мягким набрасыванием мяча на кольцо по нужной траектории. Для результативного броска важное значение имеет правильная работа ног: при замахе ноги несколько сгибаются, а при броске мяча – полностью выпрямляются, все тело как бы вытягивается вслед за мячом.

Бросок двумя руками снизу в настоящее время не применяется вообще, хотя он прост в исполнении и результативен при штрафных бросках. Ноги при этом броске ставятся на ширину плеч, стопы параллельно, мяч удерживается с боков и снизу, для замаха опускается между коленями слегка согнутых ног. Бросковое движение выполняется симметричным подниманием прямых рук с одновременным

выпрямлением ног и туловища; движение заканчивается мягким набрасыванием мяча на кольцо.

Бросок двумя руками сверху во многом сходен с броском от груди с той разницей, что в исходном положении мяч удерживается выше лба, а локти согнутых рук подняты на уровень лица и направлены вперед в стороны. Кисти рук находятся под мячом и немного сзади от него. Бросковое движение выполняется энергичным выпрямлением рук и заканчивается кистевым хлестом. Особенно эффективен этот бросок в прыжке, так как высокое положение мяча затрудняет перехват его в полете. Бросок часто применяется при добивании мяча, отскочившего от щита (рисунок 22).

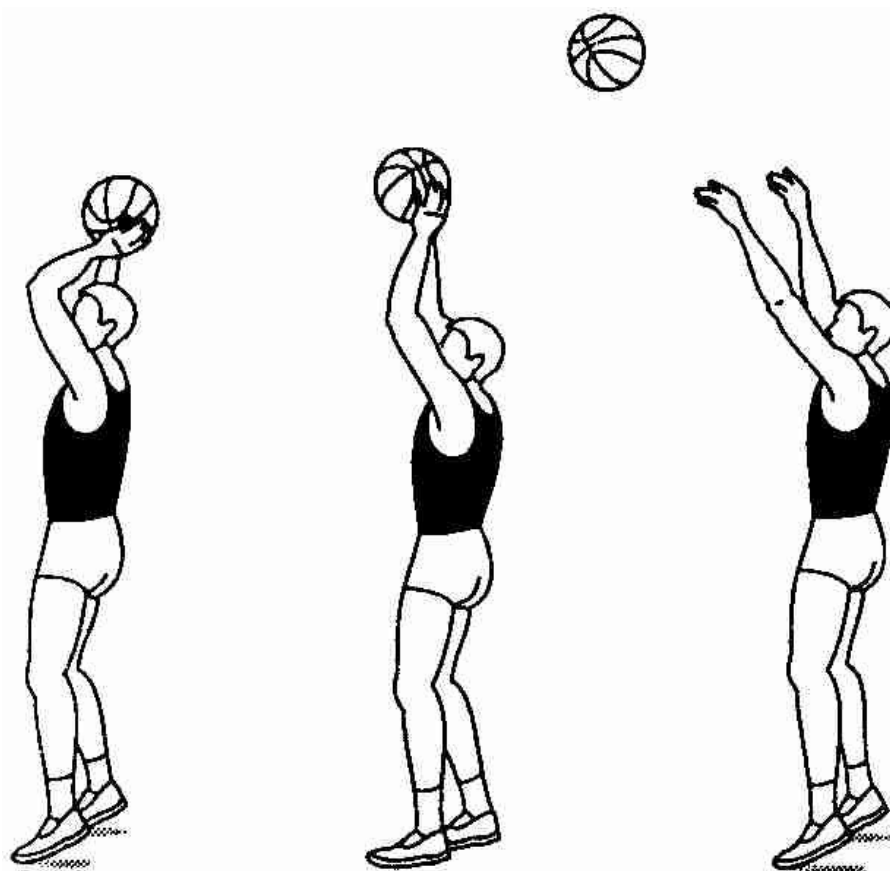


Рисунок 22 – Бросок мяча двумя руками сверху

Бросок одной рукой от плеча по характеру подготовительных движений и по работе ног сходен с броском двумя руками от груди. Из положения готовности мяч поднимается к плечу и переносится на пальцы бросающей руки (ладонь под мячом); другая рука, поддерживавшая мяч снизу-спереди при замахе, отводится в сторону. Бросковое движение выполняется энергичным выпрямлением руки и

сопровождающим кистевым хлестом. Если бросок выполняется с места (например, штрафной бросок), вперед выставляется нога, одноименная с бросающей рукой, или нога под мячом.

Бросок одной рукой сверху выполняется аналогично предыдущему, но мяч при замахе в этом случае поднимается выше и выбрасывается от головы (от лба). Особенно эффективен этот бросок, выполненный в прыжке. При броске правой рукой надо оттолкнуться левой ногой и наоборот. Бросок мяча одной рукой в движении показан на рисунке 23.

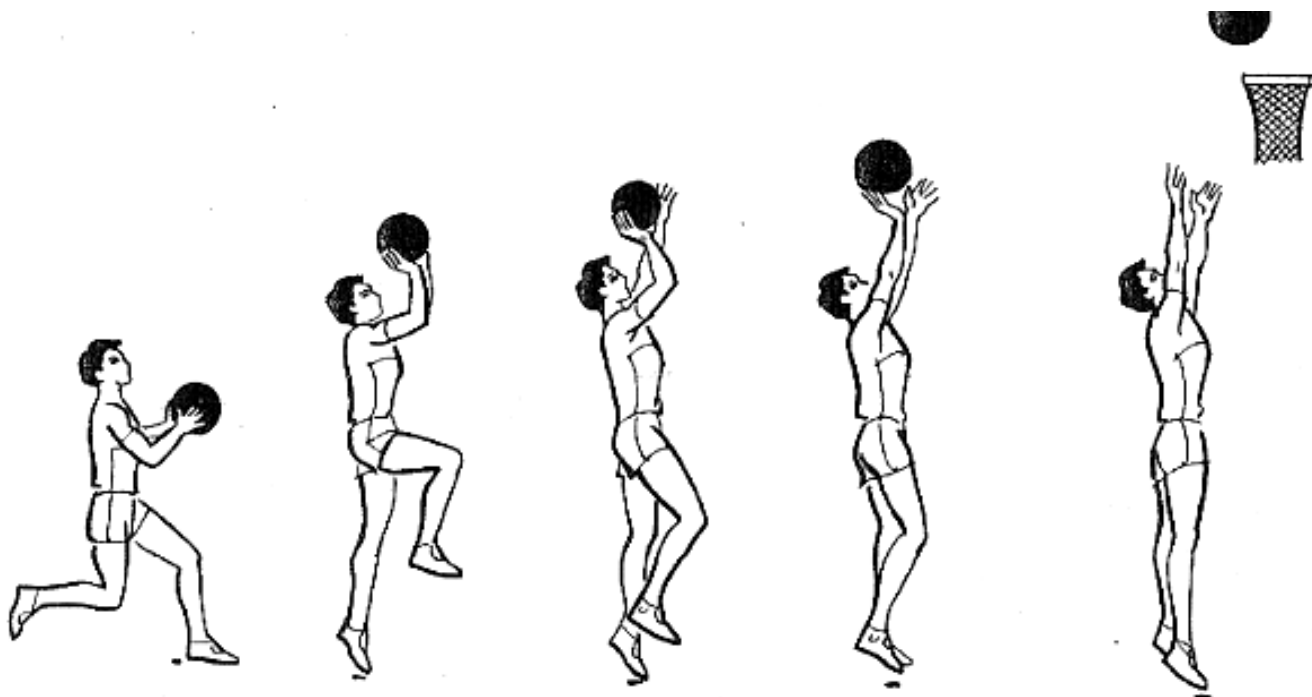


Рисунок 23 – Бросок мяча одной рукой в движении

Бросок «крюком» выполняется широким дугообразным движением одной руки. Бросающий поворачивается в сторону кольца лицом, взглядом находит мишень, широким взмахом руки от колена через сторону над головой направляет мяч в щит выше кольца на 30-45 см, ноги выпрямляются; толчок выполняется ногой, ближней к щиту (при броске правой рукой – толчок левой ногой).

Этот бросок обычно выполняется из положения стоя спиной или боком к щиту при получении мяча на своей точке. Бросок «крюком» эффективен против высокорослых защитников, его преимущество в том, что длинная траектория замаха

и высокая точка выбрасывания мяча отдалены от защитника и закрыты телом бросающего игрока.

Бросок одной рукой в прыжке выполняется после выпрыгивания толчком двумя ногами. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой (левой) руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Левую (правую) руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой (левой).

Существует несколько разновидностей броска в прыжке, а выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. Например, бросок в прыжке с отклонением туловища назад применяют для атаки кольца с близких и средних дистанций при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центра поля зрения игрока – он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.

Большое значение приобретает быстрота выполнения броска, или его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их рационализацию.

6. Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удастся. При накрывании нужно избегать движения всей рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу. Лучшим для отбивания мяча (при броске в прыжке с траектории полета в кольцо) является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим (рисунок 24).

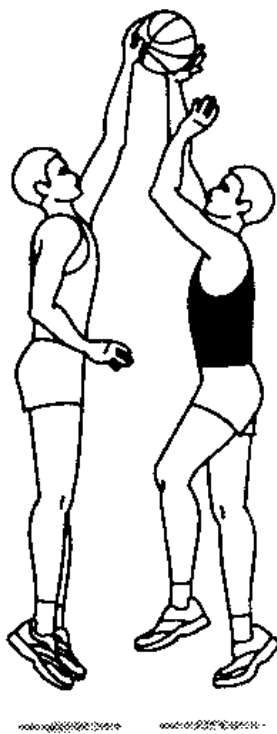


Рисунок 24 – Накрывание мяча

Быстрое овладение основными движениями зависит от последовательности постановки педагогических задач. Вначале студент должен освоить исходное положение, узнать, какие части тела принимают участие в движении, определить направление и согласованность этих движений. Затем студент должен научиться выполнять движения по оптимальной амплитуде в произвольном, удобном для него темпе, добиться точности выполнения элементов движений. В ходе обучения нужно усложнять обстановку, чтобы подвести занимающихся к применению приемов игры на занятиях по баскетболу.

О высоких результатах в процессе технической подготовки можно говорить в том случае, когда игрок (студент):

- а) владеет всеми известными современному баскетболу приемами и умеет осуществлять их в разных условиях;
- б) умеет сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения;

в) владеет комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, выполняет их с наибольшим эффектом; максимально использует индивидуальные способности и особенности;

г) постоянно совершенствует приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

6 Настольный теннис

6.1 Основные правила игры в настольный теннис

Настольный теннис является одной из самых общедоступных элективных дисциплин по физической культуре и спорту, не требующей дорогостоящего спортивного оборудования и инвентаря.

Для игры в настольный теннис необходим теннисный стол, который имеет высоту в 76 см и стеку разделяющую его пополам (рисунок 25). Также необходимы две теннисные ракетки и мяч.

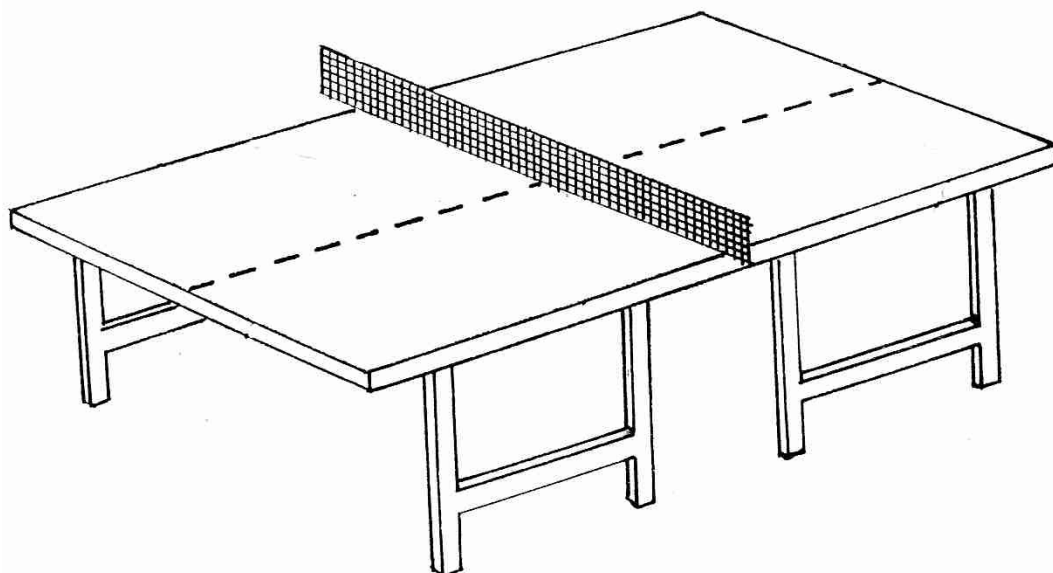


Рисунок 25 – Стол для игры в настольный теннис

Игра начинается с подачи и при этом мяч должен коснуться дважды стола на стороне подающего и на стороне принимающего. Все последующие удары осуществляются только на половину принимающего с однократным касанием стола, а также мяч не должен касаться сетки. Если мяч коснулся сетки при подаче, то он подается заново. Если мяч коснулся сетки во время игры и перелетел на сторону партнера, то игра продолжается, а если остался на стороне ударившего по нему игрока, то он проигрывает очко. При подаче важно подбросить мяч вверх, подача с руки – запрещена. Касаться стола во время игры также запрещено.

Партия играется до 11 очков, при этом разрыв в счете должен составлять 2 очка. Очки начисляются за любую ошибку в игре. Количество партий 3 или 5.

Оптимально реагировать на все игровые ситуации позволяет правильная стойка теннисиста, при которой туловище слегка наклонено вперед, а ноги согнуты (рисунок 26).

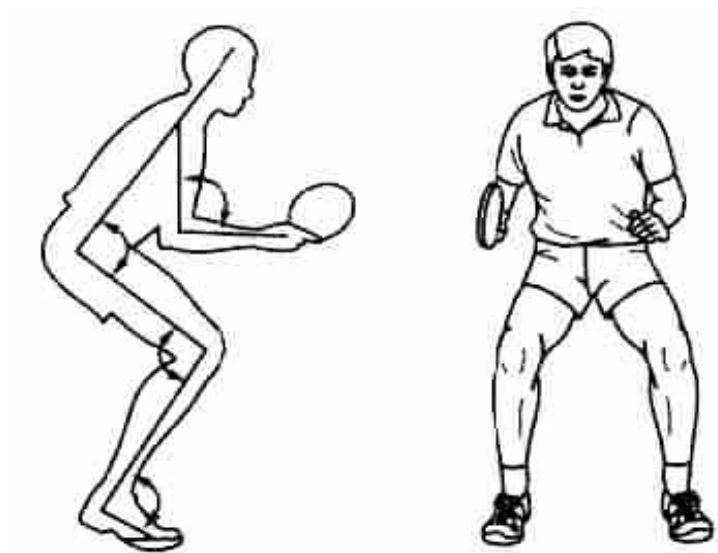
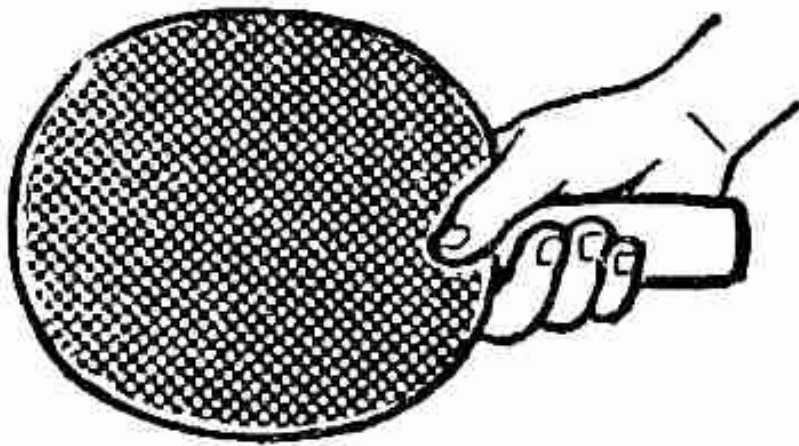
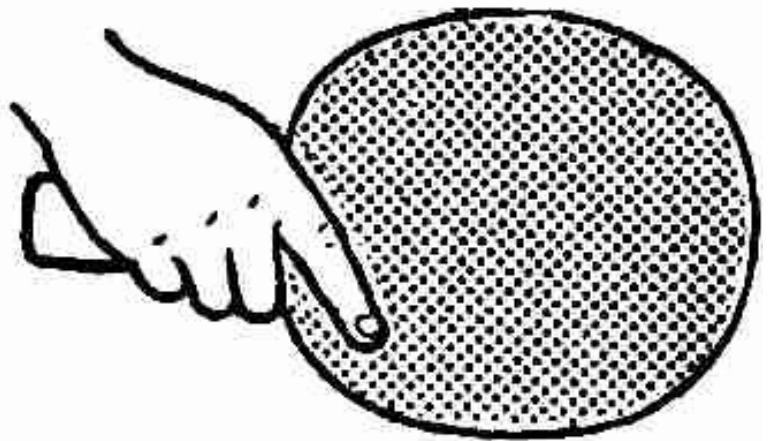


Рисунок 26 – Стойка теннисиста

Игроку в настольный теннис важно выполнять удар по мячу так, чтобы максимально усложнить прием мяча сопернику. Для этого используются резкие и сильные удары по прямой траектории. Эти удары осуществляются как внутренней, так и наружной стороной ракетки, также большое значение имеет правильный хват ракетки (рисунок 27).



а) удар внутренней стороной ракетки



б) удар внешней стороной ракетки

Рисунок 27 – Основные удары ракеткой

Для усложнения приема мяча используются подкручивание, при котором удар осуществляется не напрямую по отскочившему мячу, а как бы по касательной, чтобы придать ему вращение. Используя подкручивание в различных направлениях, с различным усилием, посылая мяч в различные участки стола можно добиться необходимого и непредсказемого для соперника отскока мяча.

После каждой партии соперники меняются сторонами. Различают оборонительную тактику и атакующую.

6.2 Обучение в настольном теннисе

Настольный теннис сложно-координированная игра, поэтому при обучении важно применение повторного метода. Чем больше играет студент, тем больше он учится управлять ракеткой и мячом.

После объяснения устройства стола и ракетки, изучают стойку теннисиста и хваты ракетки. Набивание мяча является первым и простейшим упражнением на начальном этапе. Сначала оно выполняется на месте, а затем в движении. Затем изучают основы подачи и удары по мячу в учебной обстановке, как правило, с более умелым партнером, задача которого создать удобные условия для приема мяча на начальном этапе обучения.

После этого организуется учебная встреча с соперником равным по технической подготовленности, в которой игроки пытаются выиграть очко, выполнив удар так, чтобы сопернику было трудно его принять. Данный этап продолжается относительно долгое время и осуществляется под руководством преподавателя.

Затем уже постепенно изучаются приемы, позволяющие реализовывать тактические замыслы. При совершенствовании технической составляющей нельзя забывать об общей физической подготовке студента.

Важным этапом подготовки студента в настольном теннисе является создание соревновательных ситуаций на занятии и непосредственное участие студента на студенческих соревнованиях разного уровня.

Задание на самостоятельную подготовку. Студентам необходимо самостоятельно изучить технику выполнения разных типов ударов: толчок, подставка, накат, накат открытой ракеткой справа, накат закрытой ракеткой слева, подрезка, топ-спин.

7 Плавание

7.1 Общая характеристика плавания, значение для здоровья студента

Плавание на занятиях со студентами – один из самых полезных видов физических упражнений, способствующих оптимальному физическому развитию студентов, их оздоровлению и активному отдыху. Занятия по данной элективной дисциплине физической культуры формируют у студентов жизненно важный навык – способность, плавать, которая у человека, в отличие от других млекопитающих, не является врожденной.

Плавание эффективно тренирует важнейшие системы организма. Мышечная система получает хорошую нагрузку и это происходит при минимальном воздействии на позвоночник, поэтому упражнения по плаванию рекомендуются студентам, имеющим заболевания позвоночника. Развивается дыхательная и сердечнососудистая система, потому что физические упражнения циклического характера выполняются достаточно длительное время с определенным циклом дыхания, и выдох происходит в воду, в более плотную среду, чем воздух. Оказывается положительное влияние на нервную систему, вода успокаивает тело, «купание» приносит радость, начинают вырабатываться гормоны удовольствия – эндорфины. Плавание является хорошим средством в профилактике депрессивных состояний. Также укрепляется здоровье, происходит закаливание организма, обеспечиваются мероприятия по гигиене тела.

Водная среда позволяет уменьшить нежелательные эффекты интенсивных занятий (тренировок) на суше и в то же время дает дополнительную нагрузку за счет преодоления сопротивления воды. Студенты-спортсмены из разных видов спорта активно используют плавательные упражнения как средство общей физической подготовки. Плавание в бассейне является хорошим средством физической рекреации и реабилитации.

7.2 Основы техники разных стилей плавания

Все тело пловца работает во всех четырех стилях спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Требуется скоординированные действия общей скелетно-мышечной системы пловца, движения одной части его тела влияют на все остальные.

Кроль на груди. Наиболее распространенный и популярный среди студентов стиль плавания, который сочетает в себе скоординированную работу рук и ног (рисунок 28).

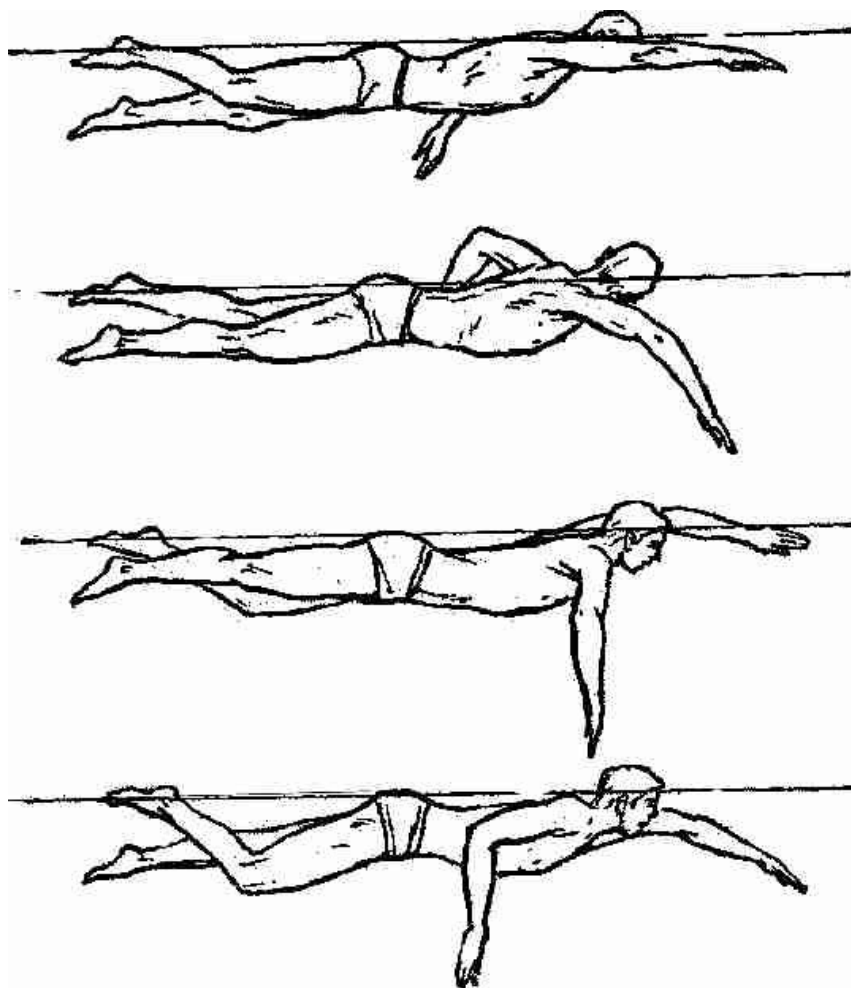


Рисунок 28 – Кроль на груди

В работе рук выделяют вход руки в воду, гребок, вынос руки из воды и пронос руки над водой. Выдох производится в воду, и он более долгий, чем вдох. Вдох делается быстро во время и в сторону руки, которая выносится из воды. Вдох

выполняется не под каждый гребок. Ноги работают хлыстообразно и разноименно. Движение ноги напоминает движение хвоста дельфина, и позволяет ногам участвовать в продвижении пловца в воде.

В кроле на груди выделяют старт, плавание по дистанции, повороты и финиширование. Старт выполняется с тумбы, когда пловец по команде (сигналу) мощно отталкивается ногами вперед и входит в воду так, чтобы войдя в воду сверху с наименьшим сопротивлением, переводя вектор усилия в горизонтальное направление (рисунок 29).

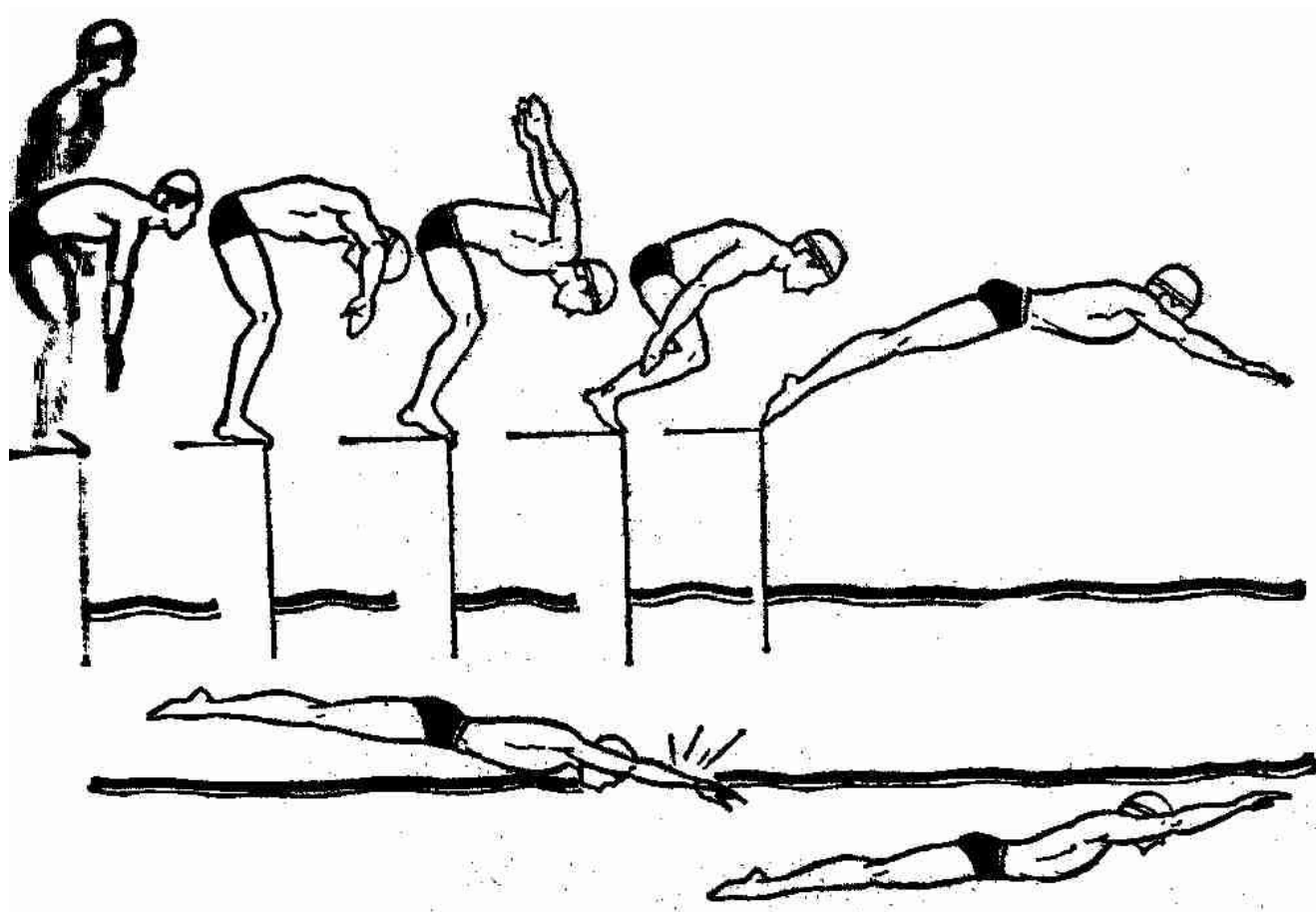


Рисунок 29 – Старт в бассейне

Во время гребка пловец опирается всей рукой о воду, но главной площадью является кисть и траектория гребка кистью не прямая, она имеет S-образную вид (рисунок 30). Это делается для того, чтобы увеличить путь опоры и опираться на «свежую и застоявшуюся» воду, а не на сдвигающуюся перед кистью под воздействием гребка.

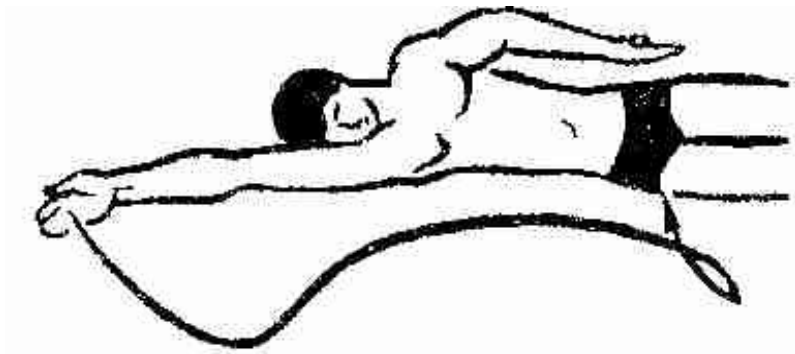


Рисунок 30 – Траектория гребка (кроль на груди)

Бассейны имеют ограниченную стандартную длину (25, 50 м), поэтому для плавания на большие дистанции пловец вынужден делать поворот (разворачиваться) и желательно при этом не много терять в скорости. Существуют три основных способа поворота: «маятник», поворот разворотом, скоростной поворот. Скоростной поворот выполняется кувырком и изучается на более поздних этапах формирования двигательного навыка.

Кроль на спине. Примерно тот же стиль плавания, что и на груди, только выполняется на спине. Дыхание при этом произвольное, гребок выполняется вдоль пловца, гребок «в стороне» – ошибка (рисунок 31).

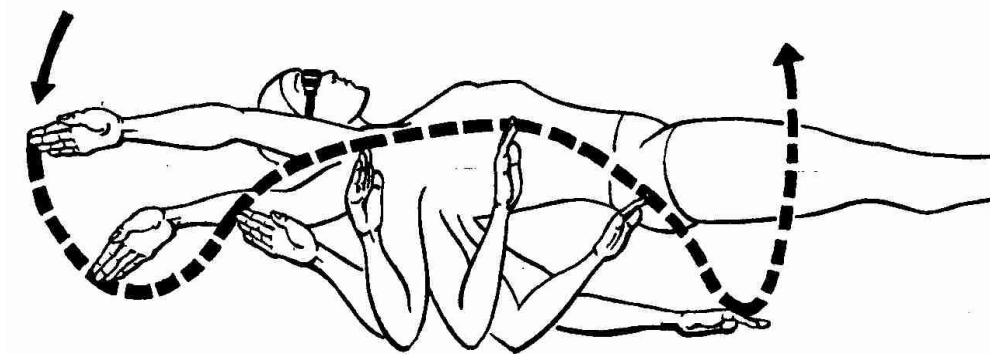


Рисунок 31 – Траектория гребка (кроль на спине).

Вынос руки осуществляется большим пальцем вверх, а вход в воду – мизинцем, делая пронацию в предплечье над собой (рисунок 32).

Старт выполняется из воды, держась за ручку (поручень) стоя спиной по направлению движения. Поворот выполняется также кувырком, но перед этим и после поворота выполняется еще и поворот вокруг продольной оси.

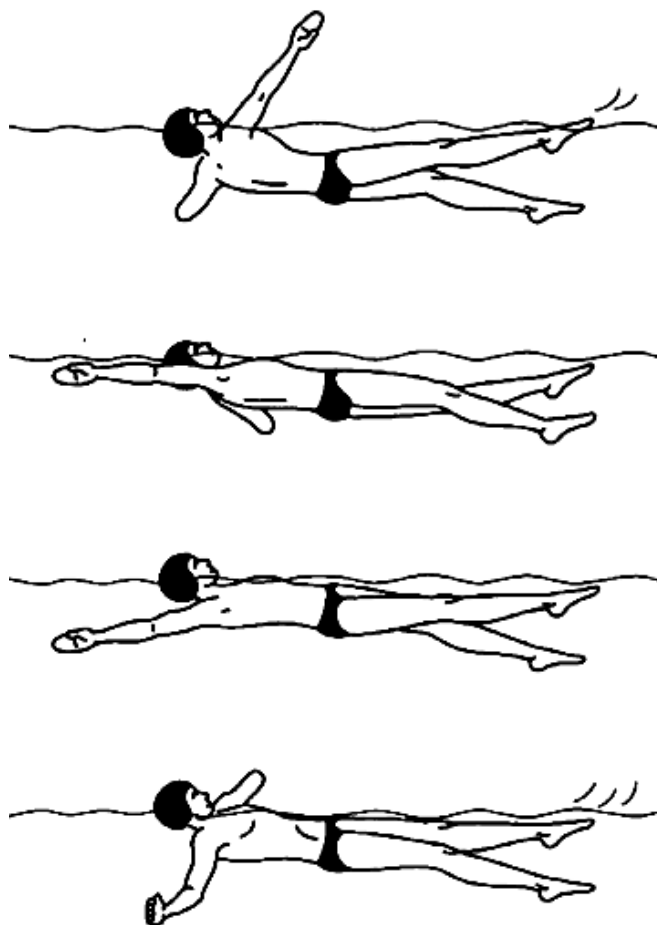


Рисунок 32 – Кроль на спине

Старт выполняется из воды, держась за ручку (поручень) стоя спиной по направлению движения. Поворот выполняется также кувырком, но перед этим и после поворота выполняется еще и поворот вокруг продольной оси.

Брасс. В координационном плане более сложный в освоении для студентов стиль. Но при этом он относительно менее энергозатратный, поэтому более популярен среди не молодых людей.

Старт выполняется с тумбы и после входа в воду пловец должен сделать один гребок руками и один гребок ногами до того момента как его голова покажется на поверхности. При повороте и финишировании касаться двумя руками одновременно. Важное значение имеет скоординированная не одновременная работа ног и рук. Руки делают одноименный гребок, а затем ноги делают гребок в

стиле движения осьминога (или лягушки) во время плавания, создавая реактивную силу воды.

Последовательность движения следующая (рисунок 33):

- а) начало гребка руками;
- б) гребок руками;
- в) подъем головы;
- г) сведение рук и вдох;
- д) опускание головы начало сгибания ног;
- е) сгибание ног и разведение стоп с выносом рук вперед;
- ж) разгибание и сведение ног;
- з) скольжение.

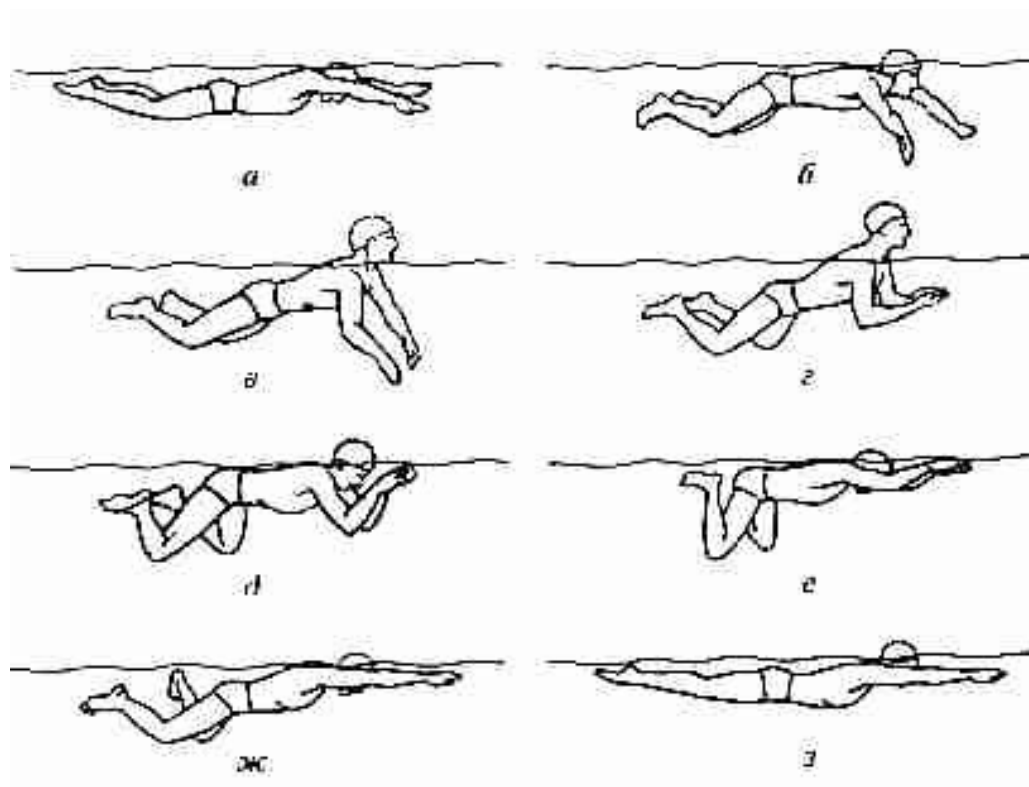


Рисунок 33 – Последовательность движений в брасе

Баттерфляй. Еще более сложный стиль плавания не только в координационном плане, но и в силовом. Требуется от пловца хорошей гибкости в плечевых суставах и силы в верхнем плечевом поясе. Гребок и вынос рук осуществляется одновременно и за один цикл работы рук происходит два цикла

работы ног – два движения ногами похожих на движения хвоста дельфина. Вдох осуществляется как в брассе или движением головы в сторону под одну из рук. Зрелищный и динамичный вид плавания, изучаемый на последнем этапе изучения курса плавания.

7.3 Основы прикладного плавания

Способы прикладного плавания отличаются от способов спортивного плавания тем, что они должны обеспечить возможность выполнения ряда дополнительных операций: транспортировки пострадавшего на воде или уставшего пловца, буксировки предметов, погружения под воду и извлечения из-под воды пострадавшего или различных предметов, преодоления водных преград в разных погодных условиях и др. Одним из распространенных упражнений на начальном этапе обучения является доставание различных предметов со дна (рисунок 29).

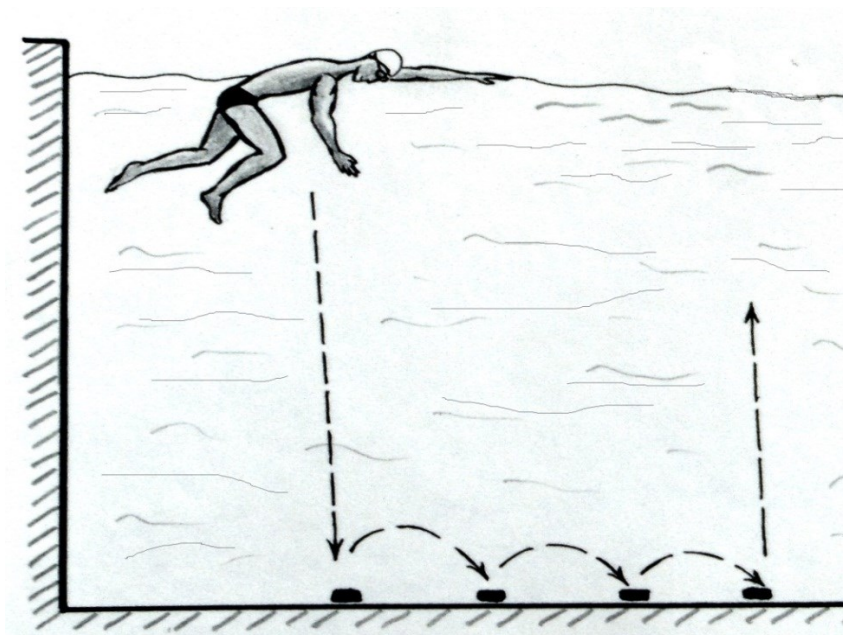


Рисунок 29 – Доставание различных предметов со дна бассейна

Основные способы прикладного плавания следующие: плавание на боку, плавание брассом на груди и спине, плавание кролем без выноса рук, а также с различным сочетанием движений рук и ног из различных способов плавания

в зависимости от конкретных ситуаций и задач, которые приходится решать пловцу. На занятиях по плаванию для совершенствования навыков прикладного плавания студентов используется также плавание в одежде (майка, штаны), плавание с предметом (макет автомата), доставание со дна предметов (шайбы), плавание под водой, транспортировка партнера (студента) разными способами и др. [5].

Данные физические упражнения в воде требуют от студентов хорошей плавательной и физической подготовленности, поэтому изучаются на заключительном этапе подготовки и только под руководством преподавателя по плаванию при соблюдении всех требований безопасности.

8 Подвижные игры

8.1 Общая характеристика подвижных игр

Подвижная игра как одно из эффективных средств физической рекреации применяется не только во всех элективных дисциплинах по физической культуре, оно также является хорошим средством при активном отдыхе в летнее время на открытом воздухе. Пикники и купание на пляже могут стать более разнообразными и интересными с применением элементов подвижных, спортивных игр.

В настоящее время в теории и практике физической культуры студентов подвижные игры занимают весьма значительное место. Средствами подвижных игр, основное содержание которых составляют физические упражнения, возможно, эффективно формировать и совершенствовать необходимые для дальнейшей жизни и будущей профессиональной деятельности физические качества, двигательные умения и навыки, морально-волевые качества и психофизиологические функции.

Подвижные игры и физические упражнения в них характеризуются особым разнообразием, многофункциональностью, привлекательностью, универсальностью, глубиной, доступностью и поэтому имеют большое значение в физической культуре. Их ценность еще и в том, что их средствами можно эффективно воздействовать не только на двигательную, но и на психическую сферу личности на различных этапах ее жизнедеятельности.

Оздоровительное значение подвижных игр, заключается в профилактике различных заболеваний и отклонений в развитии, повышении функциональных способностей организма, закаливании, гигиене труда и отдыха.

Широко известно, что подвижные игры нормализуют сердечнососудистую и дыхательную функцию, нервную и эндокринную систему, укрепляет опорно-двигательный аппарат.

Регулярные и правильно организованные подвижные игры способствуют устранению лишнего веса, формируют красивое телосложение и правильную

осанку. Они прекрасно подходят для смены вида деятельности и активного отдыха студентов, высокий эмоциональный фон способствует устранению стрессовых реакций организма и повышает сопротивляемость организма человека к заболеваниям, значительно снижает риск простудных заболеваний. На современном этапе это особенно актуально. Подвижные игры наиболее полезны на свежем воздухе, в различное время года.

Следует особенно отметить высокую оздоровительную и гигиеническую ценность подвижных игр, проводимых на воде.

Образовательное значение игр является не менее важным. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательных умений и навыков, их содержание способствует воспитанию физических качеств необходимых для жизни. В играх, приближенных к спортивным, происходит знакомство студентов с некоторыми особенностями тренировки в этих видах спорта, с инвентарем, оборудованием и атрибутикой.

В игре развиваются психические процессы человека, а также сосредоточенность, наблюдательность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное и проделанное, на основании чего делать выводы.

Заслуживает внимание образовательная направленность подвижных игр в аспекте профессионально-прикладной физической культуры. Специально подобранными подвижными играми эффективно формируются специальные и прикладные умения, навыки, которые необходимы студентам как будущим специалистам в профессиональной деятельности. Подвижные игры играют большую роль в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости. Развивается воля и формируется характер, умения владеть и управлять своими эмоциями, умение планировать, выполнять и контролировать. В образовательном процессе с применением игр совершенствуется рефлексия личности студента, идет познание своих сильных и слабых сторон, познание преимуществ коллективных усилий в достижении победы, при этом, мнение товарищей может быть решающим.

Воспитательное значение. При использовании подвижных игр осуществляется нравственное, трудовое, эстетическое воспитание студентов. Воспитываются честность, справедливость, дисциплинированность, требовательность к себе, взаимовыручка, уважение к сопернику и партнеру, правильное отношение к победе и поражению.

8.2 Требования к организации и проведению подвижной игры

Организатор игры, должен стремиться к тому, чтобы она была реализована с максимальным оздоровительным и познавательным эффектом. Для качественного проведения подвижных игр необходимо помнить об основных приемах обеспечения четкого руководства игрой. В связи с этим ведущие специалисты в физической культуре дают следующие рекомендации:

- а) полное и детальное изучение содержания, правил игры и методики ее проведения;
- б) планирование подвижной игры с ее реализацией в воображении, предвидя все возможные ситуации;
- в) доступно и в полной мере разъяснить студентам правила игры с примерами и возможным развитием событий;
- г) предусмотреть, продумать и реализовать мероприятия по обеспечению безопасности играющих;
- е) контролировать соблюдение правил и мер безопасности на всех этапах игры;
- ж) судейство должно быть честным и беспристрастным;
- з) остановить игру и снова объяснить студентам правила игры, если с самого начала появились ошибки массового характера;
- и) строго наказывать студентов, которые систематически и умышленно нарушают правила, проявляя неуважение к сопернику, используя педагогические методы порицания и наказания;
- к) поощрять игроков, призывающих к максимально честной игре;

- л) уметь перестроиться в случае изменения условий;
- м) грамотно распределять роли капитанов, водящих, помощников судьи;
- н) комментировать действия игроков, вести счет, подводить итоги каждой игры.

При подготовке мест занятий необходимо учитывать отсутствие опасных мест на площадке, посторонних предметов на площадке и вблизи нее. Учитывается наличие разметки и качества инвентаря, погода и соответствующие требования гигиены, санитарии.

Главной особенностью при выборе подвижной игры для студентов вуза является то, что содержание игры должно соответствовать возрастным и психологическим особенностям студентов. Необходимо помнить, что молодые люди – это не дети младшего школьного возраста, не каждая игра или учебно-методическое пособие по подвижным играм может подойти для организации и проведения подвижных игр со студентами вуза. Особого внимания требует адаптация игры для студентов с сюжетно-ролевой основой. Не выполнение данного требования не обеспечит достижения цели активного отдыха, понизит познавательную активность или может способствовать отказу студента от участия в общей деятельности, а также подвергает сомнению организаторские способности активиста.

Важно не только руководить ходом игры, контролировать ее развитие, но и своевременно закончить ее. Игра должна иметь оптимальную продолжительность и заканчиваться в нужный момент. Подвижная игра не должна измотать игроков, став скучной и остановиться на самом интересном месте в разгар эмоциональных переживаний.

Задание на самостоятельную подготовку. Студентам необходимо самостоятельно изучить правила подвижных игр: «Охотники и утки», «Качели» (на воде), «Торпеды» (в воде), «Воробьи и вороны», «Салки», «Сражение всадников» (в воде), «Гонки крабов» (эстафета), «Кто сильнее», «Удочка», «Волки во рву».

9. Самостоятельные занятия студентов

9.1 Цели и задачи самостоятельных занятий по общефизической культуре

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье [3].

За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий по физической культуре, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Исследования ученых свидетельствуют о том, что реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности,

интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий элективных курсов, уровень требований рабочей программы по учебной дисциплине, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска. Значимой причиной психологической переориентации студентов является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности. Студенты старших курсов более критично оценивают содержательный и функциональный аспекты занятий, их связь с профессиональной подготовкой. Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов (норм комплекса ГТО), достижение спортивных результатов.

9.2 Самоконтроль на самостоятельных занятиях

Самоконтроль имеет воспитательное и педагогическое значение, приучает занимающегося к активному наблюдению, оценке своего состояния и служит важным дополнением к врачебному. Данные самоконтроля фиксируются в дневнике и могут оказать большую помощь преподавателю и тренеру студенческих команд в регулировании тренировочной нагрузки, а врачу – в правильной оценке состояния здоровья студента и его физического развития [4].

Показатели самоконтроля принято делить на субъективные и объективные.

Субъективные показатели – самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит и т.п. Объективные признаки: частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии, функциональные пробы. Необходимо следить за частотой сердечных сокращений во время и после спортивных нагрузок. Длительность восстановления частоты пульса

после определенных спортивных нагрузок служит важным показателем функционального состояния студента.

Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый самоконтроль с записью данных в дневнике самоконтроля.

Цель предварительного учета – зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающегося. Эти данные должен иметь каждый, приступающий к занятиям, для составления плана тренировочных занятий с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Текущий учет позволяет анализировать показатели самостоятельных тренировочных занятий. Анализируется количество проведенных тренировок в неделю, в месяц, в год, выполненный объем и интенсивность тренировочной работы, самочувствие. Анализ показателей текущего учета позволяет проверить правильность хода самостоятельного тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий. Объективную оценку состояния занимающегося дает применение разнообразных тестов (методик самоконтроля).

Итоговый учет осуществляется в конце периода или в конце годового цикла самостоятельных тренировочных занятий. На основании анализа данных дневника разрабатываются и корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Правила организации и гигиены самостоятельных занятий по физической культуре включают в себя, прежде всего, здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма и закаливания, кроме того, необходимо поддерживать хорошее санитарное состояние мест занятий, спортивной одежды и обуви, а также знать основной характер воздействия применяемых упражнений на организм человека.

Рекомендуется также уметь пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами, такими, как парная баня и массаж или самомассаж.

Профилактика отрицательных явлений требует выполнения ряда условий. Например, заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в

соответствующей спортивной форме. Необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества. Обувь, одежда и спортивный инвентарь должны соответствовать возможностям и возрасту занимающихся, а также погодным условиям. Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания, особенно девушкам. Очень важно соблюдать правила личной гигиены, особенно чистоту тела. Рекомендуется занятия физическими упражнениями всегда проводить на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания – солнце, свежий воздух.

Задание на самостоятельную подготовку. Кроме способов определения пульса (пульсометрия), артериального давления, жизненной емкости легких (ЖЭЛ) и силы (динамометрия) студентам необходимо самостоятельно изучить особенности проведения следующих методик (тестов): проба Штанге, проба Генчи, проба Руфье, ортостатическая проба, одномоментная проба, тест Купера, Гарвардский-степ тест.

Также в приложении даны контрольные вопросы для самостоятельной проверки усвоенных теоретических знаний по изложенным выше темам (приложение).

Заключение

Изучение теоретических основ физкультурного образования позволит студентам более эффективно и качественнее осваивать программный материал на практических занятиях элективной дисциплины (модулю) по физической культуре и спорту, а также планировать и организовывать самостоятельные занятия.

Изучение основ волейбола, баскетбола, легкой атлетики, настольного тенниса, плавания, подвижных игр позволит не только обогатить содержание багажа двигательных умений и навыков, но и будет совершенствовать физическую культуру личности студента. Имея в наличии данный багаж знаний, умений и навыков студенты смогут сами делиться полученными ценностями физической культуры, а это один из признаков сформированности физической культуры личности.

Изучение данного учебно-методического пособия позволит студентам оказывать помощь преподавателям на занятии по физической культуре и при организации и проведении как внутривузовских соревнований, так и межвузовских студенческих соревнований.

Начинающим специалистам в области физической культуры и спорта данное пособие может послужить ориентиром в реализации рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту.

Получая университетское образования, студенты получают разностороннюю подготовку в рамках физкультурного образования, что позволит им свободно ориентироваться в различных сферах физической культуры и спорта. Выпускники будут ощущать уверенность на корпоративных физкультурно-спортивных мероприятиях, защищая спортивную честь своей организации. Знания физической культуры будут полезны в личной и семейной жизни, как будущего родителя, заботящегося о физическом развитии детей, организующего активный отдых. Знания требований безопасности, двигательные умения и навыки позволять сохранить жизни и здоровье себе, а также окружающим.

Список использованных источников

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Саратов: Вузовское образование. – 2016. – 270 с. – ISBN 978-5-9008749-23-5.

2. Захарова, Л.В. Физическая культура: учебное пособие / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ. – 2017. – 612 с

3. Зиамбетов, В.Ю. Основы гиревого спорта в физкультурно-спортивной деятельности студентов: учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов, В.В. Баранов, Н.П. Павлов, Н.Н. Фунтиков. "Оренбург. гос. ун-т". – Оренбург: ОГУ. – 2019. – 104 с. – ISBN 978-5-7410-2292-4.

4. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; Изд. 2-ое., дополн. Оренбургский гос.ун-т. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2016. – 103 с.: ил. ISBN 978-5-4417-0591-2.

5. Зиамбетов, В. Ю. Содержательные основы подготовки студентов вузов к военной службе: монография. "Оренбург. гос. ун-т". – Оренбург: Университет. – 2019. – 200 с. – ISBN 978-5-4417-0772-5.

6. Зуев, С.Н. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / С. Н. Зуев, О. Е. Цой, Ю. В. Цубан. – Москва: Российская таможенная академия. – 2016. – 132 с. – ISBN 978-5-9590-0882-6.

7. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия». – 2003. – 464 с. ISBN 5-7695-1146-X

8. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва: Издательство «Спорт». – 2016. – 280 с. – ISBN 978-5-906839-23-7.

9. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий. – 2017. – 64 с. – ISBN 978-5-00032-250-5.

10. Цветков, М.С. Методические основы подготовки студентов 1-3 курсов НовГУ к выполнению норм ГТО по лёгкой атлетике, стрельбе и плаванию: учебно-методическое пособие. – Великий Новгород; НовГУ им. Ярослава Мудрого. – 2017.– 90 с.

11. Холодова, Г.Б. Беговые виды легкой атлетики в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие \ Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева, В.Ю. Зиамбетов. – Оренбург: ООО ИПК «Университет». – 2017. – 109 с. ISBN 978-5-4417-0660-5.

Приложение

(рекомендуемое)

Контрольные вопросы

1. Что такое физкультурное образование?
2. Что такое элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту?
3. Назовите цели элективной дисциплины по физической культуре и спорту?
4. Назовите задачи элективной дисциплины по физической культуре и спорту?
5. Назовите дисциплины элективной дисциплины по физической культуре и спорту?
6. Какие бывают ценности физической культуры?
7. Что такое принцип, назовите принципы физкультурного образования?
8. В чем заключается суть принципа наглядности?
9. В чем заключается суть принципа сознательности и активности?
10. В чем заключается суть принципа воспитывающего характера обучения?
11. В чем заключается суть принципа ведущей роли преподавателя на занятии по общефизической культуре?
12. В чем заключается суть принципа дифференцированного обучения?
13. В чем заключается суть принципа разносторонности педагогических воздействий?
14. В чем заключается суть принципа учета индивидуальных особенностей студентов?
15. В чем заключается суть принципа профессиональной и военно-прикладной направленности?
16. В чем заключается суть понятия форма организации занятий?
17. Назовите формы организации элективной дисциплины по физической культуре и спорту?

18. В чем заключается суть понятия средства элективной дисциплины по физической культуре и спорту?
19. Назовите средства элективной дисциплины по физической культуре и спорту?
20. В чем заключается суть понятия методы элективной дисциплины по физической культуре и спорту?
21. Назовите методы элективной дисциплины по физической культуре и спорту?
22. Перечислите требования безопасности на занятиях по физической культуре?
23. Почему требуют заниматься на занятиях по физической культуре в спортивной форме-одежды и обуви?
24. Что такое общая физическая подготовка?
25. Назовите задачи общей физической подготовки?
26. Что такое специальная физическая подготовка?
27. Что такое физическая подготовка?
28. Что такое физическая подготовленность?
29. Что такое физическое упражнение?
30. Что такое двигательное действие и движение?
31. Что такое физическая подготовка?
32. Что такое физическое развитие и что такое физическое воспитание, в чем отличие?
33. Что такое спорт?
34. Что такое физическая нагрузка?
35. Что такое объем физической нагрузки?
36. Что такое интенсивность физической нагрузки?
37. Что такое темп движений?
38. Что такое ритм движений?
39. Назовите зоны интенсивности физической нагрузки и кратко их охарактеризуйте?

40. Назовите последовательно предстартовые состояния организма?
41. Кратко охарактеризуйте предстартовые состояния организма?
42. Что такое физические качества?
43. Перечислите физические качества?
44. Охарактеризуйте силу как физическое качество?
45. Охарактеризуйте быстроту как физическое качество?
46. Охарактеризуйте гибкость как физическое качество?
47. Охарактеризуйте выносливость как физическое качество?
48. Охарактеризуйте ловкость как физическое качество?
49. Охарактеризуйте легкую атлетику?
50. Назовите задачи, которые решаются дисциплиной «Легкая атлетика»?
51. Охарактеризуйте спортивную ходьбу?
52. Охарактеризуйте бег на короткие дистанции?
53. Охарактеризуйте бег на средние дистанции?
54. Охарактеризуйте бег на длинные дистанции?
55. Охарактеризуйте эстафетный бег?
56. Охарактеризуйте барьерный бег?
57. Охарактеризуйте бег с препятствиями?
58. Охарактеризуйте прыжок в длину с разбега?
59. Охарактеризуйте прыжок в высоту?
60. Охарактеризуйте метания?
61. Охарактеризуйте многоборья?
62. Назовите признаки циклических движений?
63. Назовите и охарактеризуйте пространственно-временные характеристики движения?
64. Опишите низкий старт в легкой атлетике?
65. Опишите спортивную площадку в волейболе?
66. Расскажите о команде в волейболе и передвижении на площадке?
67. Кратко расскажите о правилах игры в волейбол?
68. Какие передачи бывают в волейболе?

69. Какие подачи бывают в волейболе?
70. Назовите основное двигательное действие в нападении и в обороне в волейболе?
71. Опишите стойку волейболиста в игре?
72. Опишите баскетбольную площадку?
73. Кратко расскажите о правилах игры в баскетболе?
74. какие бывают передачи в баскетболе?
75. Какие бывают броски в баскетболе?
76. В чем заключается суть правила «24 секунд»?
77. В чем заключается суть правила «3 секунд»?
78. В чем заключается суть правила «средней линии»?
79. Сколько можно делать шагов без ведения мяча в баскетболе после его ловли?
80. Сколько можно делать шагов без ведения мяча в баскетболе после ведения мяча?
81. Опишите игровой стол для настольного тенниса?
82. До сколько очков разыгрывается партия в настольном теннисе?
83. Назовите требования к подаче в настольном теннисе?
84. Назовите типы ударов в настольном теннисе?
85. Охарактеризуйте плавание как элективную дисциплину?
86. Охарактеризуйте такой стиль плавания как кроль на груди?
87. Охарактеризуйте такой стиль плавания как кроль на спине?
88. Охарактеризуйте такой стиль плавания как брасс?
89. Охарактеризуйте такой стиль плавания как баттерфляй?
90. Что такое прикладное плавание, для чего оно нужно?
91. Охарактеризуйте особенности поворотов в плавании при использовании разных стилях?
92. Опишите особенности дыхания при использовании различных стилей плавания?

93. Опишите особенности старта и финиша при использовании различных стилей плавания?
94. Что такое подвижные игры?
95. Назовите рекомендации специалистов в области физической культуры по организации подвижных игр?
96. Назовите какие подвижные игры вы знаете, кратко опишите их?
97. В чем заключается суть самоконтроля на занятиях по физической культуре?
98. Для чего необходим самоконтроль состояния организма на занятиях по физической культуре?
99. Основы планирования самостоятельных занятий по физической подготовке?
100. Назовите санитарно-гигиенические основы занятий по физической культуре?