

*Молодости зычная труба!
Миг победы, ты, как вспышка, краток,
Но за ним дорога новых схваток,
Если по плечу тебе борьба.*

Б. Белаш

ПАМЯТКА СПОРТСМЕНУ

- Всегда уважать соперника, уважать независимо от его титулов и званий.
- Не давать конкуренту в лобых, самых неприятных для тебя ситуациях повода подумать, что ты его боишься, наоборот, надо соперников всегда держать в напряжении: пусть не ты его, а он тебя боится.
- Всегда верить в себя и в свою победу. Всегда идти вперед и только вперед.
- Не завидовать другим, не искать причины своих неудач на стороне, не считать, что сопернику просто повезло, а тебе нет. Всегда надеяться только на себя самого, всегда трудиться больше, чем все, никогда, ни при каких случаях не раскисать.
- Если ты силен, если уверен в себе, честно ведешь борьбу, никакие судьи не помешают тебе победить. Они могут потрепать нервы, сделать твою победу в два, три раза труднее, чем она могла бы быть, но отнять ее они уже не могут. Ты должен честно и до конца делать дело, которое тебе доверили.

Трехкратный олимпийский
чемпион по вольной борьбе

А. Мсдвель

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева,
М.Г. Рыжкина

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Учебно-методическое пособие

Волгоград 2001

ББК 75.15я73
К56

Рецензенты:
д-р мед. наук, проф. *С.А. Никитин*;
канд. пед. наук *Ю.Н. Москвичев*

Печатается по решению
учебно-методической комиссии
(протокол № 1 от 29.09 2000 г.)

Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г.

К56 Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. — 88 с.

ISBN 5-85534-425-8

Предназначено для студентов и всех интересующихся физической культурой и спортом.

ISBN 5-85534-425-8



© Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева,
М.Г. Рыжкина, 2001
© Издательство Волгоградского
государственного университета, 2001

ВВЕДЕНИЕ

О роли физической культуры и спорта написано ни мало. Спорту принадлежит значительная роль в осуществлении благородной задачи воспитания молодого поколения. Велика роль спорта в решении образовательных и оздоровительных задач. Осознанную потребность в физическом совершенствовании человека необходимо формировать, начиная с раннего детства, и закреплять в семье, школе, других учебных заведениях, при прохождении военной службы и в трудовых коллективах.

Физкультурно-спортивные организации совместно с другими органами народного образования, здравоохранения и средствами массовой информации должны создать систему физкультурного образования для всех социально-демографических групп населения, необходимые условия и предпосылки для самостоятельных физкультурных занятий. Физкультурные занятия должны удовлетворять потребности людей в физическом совершенствовании, общении, взаимопомощи, дружбе, эстетическом и нравственном развитии.

1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Спорт — вид человеческой деятельности в сфере физического воспитания, направленный на достижение максимальных результатов в избранном виде. Различают спорт массовый и высших достижений.

Массовый (или базовый) спорт обеспечивает достижение массового уровня, используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности. Существенно, что занятия строятся в зависимости от основной (учебной или производственной) деятельности. Причем затраты времени и сил на него лимитируются тем жестче, чем больше их требует основная деятельность. Тем самым лимитируется и уровень спортивных достижений, хотя индивидуально он может быть очень высоким.

Спорт высших достижений ориентирован на абсолютные параметры спортивных результатов, включая достижения международного, всечеловеческого масштаба. Именно в этом роль спорта как деятельности, преодолевшей кажущиеся пределы человеческих возможностей. При фактическом воплощении такой установки спортивная деятельность подобна напряженному творческому труду. Она занимает в определенный период жизни спортсмена одно из доминирующих положений и требует особой организации (ежедневная тренировка, строго согласованный с нею и с регулярным участием в соревнованиях режим жизни и т. п.).

Реализуя свои цели в спорте, каждый человек должен иметь возможность оценить свои достижения, сравнить их с достижениями других спортсменов, видеть перспективу своего совершенствования.

1.1. Общая характеристика спортивной тренировки

Спортивная тренировка как педагогическое явление — это специализированный процесс физического воспитания, непосредственно направленный на достижение высоких спортивных результатов.

Тренировка характеризуется общим количеством выполняемой работы (объем тренировки), долей упражнений, выполняемых с повышенным напряжением (интенсивность тре-

нировки), сочетанием нагрузки специального и общего характера, применяемыми средствами и методами, специальными мерами, направленными на организацию отдыха, — восстановление.

Результатом процесса тренировки, ее прямым следствием, является изменение уровня тренированности, которая в общих чертах представляет собой готовность организма к проявлению физических, физиологических, биохимических и психологических предпосылок, при известных условиях реализуемых в спортивный результат.

Тренированность, таким образом, — это приспособленность организма к определенной работе, достигнутая посредством тренировки.

Основной характеристикой спортивной тренировки является тренировочная нагрузка. **Тренировочная нагрузка** — это общее, суммарное воздействие на организм спортсмена и выполненных упражнений, и отдыха между ними, и различных средств (массажа, фармакологические препараты и т. д.), убыстряющих процесс восстановления.

Выполненная тренировочная работа (упражнение, серия упражнений) вызывает ответную реакцию организма, то есть создает определенный тренировочный эффект (так называемый срочный тренировочный эффект), который может быть увеличен или уменьшен остальными факторами, входящими в понятие тренировочной нагрузки. Систематические, периодически повторяющиеся тренировочные нагрузки обуславливают соответствующую приспособительную (адаптационную) перестройку систем организма (кумулятивный, то есть суммарно нарастающий, тренировочный эффект).

Правильно подобранные нагрузки (как по величине, так и по режиму их выполнения) вызывают положительные сдвиги в тренированности, сопровождаются улучшением спортивных результатов. И наоборот, неправильно подобранные нагрузки (завышенный или заниженный объем упражнений, нерациональное соотношение работы и отдыха и т. д.) приводят к снижению тренированности, ухудшению результатов.

Основными факторами, характеризующими тренировочную нагрузку, являются: объем нагрузки, интенсивность нагрузки и меры, способствующие восстановлению организма.

Объем нагрузки — это суммарное количество тренировочной работы, выражаемое чаще всего временем выполнения упражнений. Временной показатель объема позволяет оценить тренировочную работу как в основных, так и во вспомогательных упражнениях. Кроме этого, для количественной оценки объема тренировки используются такие показатели, как число дней (соревнований, отдыха), занятий, километров, тонн, повторений и т. п.

Объем проделанной работы предопределяет технику спортсмена, хорошее и устойчивое состояние его здоровья, опорно-двигательного аппарата. Без длительной объемной работы невозможно создание прочной функциональной базы для роста интенсивности нагрузок. Однако повышение объема ни в коем случае не должно становиться самоцелью. Большой объем хотя и является необходимым условием роста спортивных результатов, но только в начале спортивного пути, при сравнительно невысокой квалификации спортсмена. В дальнейшем же объем тренировки должен рассматриваться как база для повышения интенсивности тренировки. Поэтому объем тренировочной нагрузки и ее интенсивность всегда тесно взаимосвязаны.

Интенсивность нагрузки может иметь два толкования. Под интенсивностью понимают либо степень напряженности организма при выполнении отдельного тренировочного упражнения (например, бег с интенсивностью 75 % от максимальной), либо долю упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью, в общем объеме тренировки (плавание 6000 м, из них 2000 м с повышенной интенсивностью; процент интенсивности равен 33).

В первом случае говорят об интенсивности упражнений, а во втором — об интенсивности тренировки. Иногда для обозначения этих понятий применяют соответственно термины «абсолютная интенсивность» и «относительная интенсивность».

Интенсивные упражнения в видах спорта циклического характера — это упражнения, выполняемые с повышенной, околосоревновательной скоростью. В одних случаях интенсивность их выражается понятиями «вполсилы», «в 3/4 силы» и т. д., в других — в процентах. Обычно для определения интенсивности в каждом виде спорта используются специальные таблицы.

Известно, что с повышением нагрузки частота пульса возрастает, а с понижением — уменьшается. На основе этого положения в последнее время широкое распространение в спортивной практике получил более точный метод определения интенсивности тренировочных упражнений — пульсометрия. Выразить интенсивность упражнения сообразно с частотой пульса можно по-разному. Простейшими методами являются следующие:

1. Определить интенсивность упражнения, исходя из максимальной частоты пульса. Например, если максимальная частота пульса достигает 180 уд/мин, то интенсивность в 90 % будет соответствовать:

$$\frac{180 \times 90}{100} = 162 \text{ уд/мин, или } 27 \text{ ударов за } 10 \text{ с.}$$

2. Определить интенсивность упражнения, исходя из разности между максимальным пульсом и пульсом в покое. Например, если максимальная частота пульса достигает 180 уд/мин, а

в покое — 60, то интенсивности в 90 % будет соответствовать:

$$60 + \frac{(180 - 60) \times 90}{100} = 168 \text{ уд/мин.}$$

Пульсометрия имеет существенное преимущество перед другими методами определения интенсивности. В частности, пульсовые показатели интенсивности более точно соответствуют истинному состоянию организма в момент тренировки. Кроме того, появляется возможность сопоставлять показатели интенсивности при выполнении различных упражнений.

С повышением тренированности спортсменов интенсивность тренировки может возрастать от 10—15 % у начинающих до 80—95 % у мастеров высокого класса.

Некоторые трудности представляет определение интенсивности в видах спорта ациклического характера. Здесь интенсивными упражнениями будут считаться те, которые выполняются спортсменами с повышенным напряжением сил. В спортивных единоборствах (борьба, фехтование, бокс) это будут, очевидно, тренировочные и соревновательные схватки, в гимнастике — выполнение полных комбинаций, в стрельбе — соревновательные упражнения и контрольные упражнения «на результат».

1.2. Основные задачи спортивной тренировки

Спортивная тренировка решает несколько взаимосвязанных задач:

- воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- повышение функциональных возможностей организма;
- систематическое и последовательное совершенствование спортивной техники;
- целенаправленное воспитание психических и морально-волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий спортсмена в необходимые моменты тренировок и соревнований;
- приобретение теоретических знаний, тренировочного и соревновательного опыта, позволяющих наиболее рационально строить тренировку и избирать правильную тактику во время соревнований.

1.3. Характерные особенности современной спортивной тренировки

Современная спортивная тренировка характеризуется некоторыми особенностями:

Во всех своих звеньях она сугубо индивидуальна.

Она всегда направлена на достижение максимально высокого (для данного спортсмена и для данного состязания) результата.

Ей свойственны достаточно четкая регламентация и систематичность, многолетнее планирование в соответствии с определенными закономерностями, выработанными длительным опытом и обоснованными в научных исследованиях, последовательное повышение тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение видов подготовки, средств и методов и т. п.

Единство обучения и воспитания в тренировке обеспечивается лишь при активном руководящем и направляющем воздействии тренера и сознательном творческом участии спортсмена.

При современном, исключительно высоком уровне тренировочных нагрузок она оказывает активное воздействие на весь жизненный путь спортсмена, определенным образом перестраивает его режим, «вмешивается» в личную жизнь, а во многих случаях влияет на выбор профессии, учебу, работу.

2. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Одним из важнейших условий успешного осуществления спортивной тренировки является ее правильное планирование. **Планирование спортивной тренировки** — это предвидение условий, средств и методов решения задач, которые ставятся перед процессом спортивной подготовки, предвидение тех спортивных результатов, которые должны быть достигнуты спортсменами. Правильно спланировать подготовку спортсменов — это значит, исходя из анализа особенностей данного контингента спортсменов (или одного спортсмена), наметить основные показатели в процессе подготовки и распределить их во времени.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в следующих формах: перспективное (многолетнее), текущее (годовое), оперативное. Основными документами планирования являются *групповые и индивидуальные перспективные планы подготовки спортсменов*. Документами *текущего (годового) планирования* являются *групповые и индивидуальные годовые планы тренировки*. Документы *оперативного планирования* — *групповые и индивидуальные планы тренировки на месяц или недельный цикл*. Все перечисленные документы планирования составляются на основе учебных программ.

Исходя из целей и задач спортивной подготовки, тренер определяет конкретные задачи, которые предстоит решить в итоге многолетней подготовки и на отдельных ее этапах. После этого определяется содержание тренировочного процесса, подбираются средства, устанавливаются этапы спортивной подготовки, примерное количество занятий, оптимальные тренировочные и соревновательные нагрузки, контрольные нормативы и другие показатели.

Перспективный план — основа подготовки спортсменов. В зависимости от того, правильно ли намечена перспектива совершенствования спортсмена на ряд лет вперед, рационально ли спланированы средства и методы тренировки, нагрузки, контрольные нормативы, во многом будут зависеть темпы роста его достижений, результативность подготовки в годовых циклах. Перспективные планы могут быть разработаны на раз-

личные сроки, в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа.

Годовой план тренировки представляет собой часть перспективного. В годовом плане более детально определены задачи года, периодов тренировки, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает следующие разделы: краткую характеристику спортсмена; краткую характеристику предшествующих этапов; цель и основные задачи на год; календарь основных соревнований и их задачи; цикличность подготовки и задачи по периодам; спортивно-технические показатели, контрольные нормативы; распределение тренировочной нагрузки; педагогический и врачебный контроль.

Работа над годовым планом начинается с составления характеристики тренировки в предшествующем году, включающей характеристику спортсмена, спортивные показатели, динамику тренированности, спортивной формы, тренировочных нагрузок. Характеристика предшествующего сезона обязательно должна заканчиваться анализом основных ошибок и выводом, позволяющим определить направленность работы в будущем.

Основу текущего планирования составляют месячные и недельные циклы, называемые иногда макро- и микроциклами.

2.1. Организационные формы спортивной тренировки

Основными организационными формами спортивной тренировки являются *тренировочный урок* (тренировочное занятие) и *соревнование*.

Тренировочное занятие проводится либо в группе (групповое занятие), либо индивидуально. Его продолжительность представлена на рис. 1.

В отдельных случаях продолжительность тренировочных занятий с высококвалифицированными спортсменами достигает 3,5—4,5 часа.

Существенной характеристикой занятия является не только его продолжительность, но и плотность, то есть отношение времени, использованного для непосредственного решения задач тренировки, ко всей продолжительности занятия (рис. 1).

	При одноразовой тренировке в день	При двухразовой тренировке в день
Для новичков	45—60 мин	—
Для спортсменов III—II разряда II — I разряда	60—90 мин 90—120 мин	— 2 x (80—100) мин.
Для кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта	120—180 мин.	2 x (90—120) мин.

Рис. 1. Продолжительность тренировочного занятия

Вводная часть продолжается приблизительно 3 мин. Она предназначена для построения, приветствия, постановки задач, объявлений. В тренировке спортсменов высших разрядов и при индивидуальных занятиях этой части урока может не быть.

Подготовительная часть (разминка) продолжается 10—15 мин в тренировке новичков, 30—35 мин — в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть урока направлена на функциональное вращивание организма, на предварительное усиление вегетативных функций, что позволяет спортсмену быстро включиться в работу, а также на разогревание и растягивание мышц, увеличение их эластичности, что дает возможность избежать травм. В предсоревновательную разминку и разминку перед тренировкой специализированного характера включается специальная часть, назначение которой — более целенаправленно настроить функции организма на те упражнения, которые предстоит выполнять на соревнованиях или в основной части занятия. Содержание специальной части разминки обычно составляют малоинтенсивные упражнения, представляющие собой целостное выполнение всего специализируемого упражнения (бег на коньках и лыжах, бой с тенью в боксе и т. п.) или отдельных его элементов.

Однако было бы неверным считать, что значение разминки ограничивается физиологической настройкой организма. Не меньшую роль она играет в решении задач психологической подготовки. У отдельных спортсменов разминка снимает чрезмерное возбуждение (часто в сочетании с легким, успокаивающим массажем), у других — слишком спокойных или пассивных — вызывает необходимое возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является хорошее настроение (чувство уверенности), желание поскорее начать выполнение основного упражнения, хорошее разогревание организма (до легкого потоотделения).

Особым случаем разминки на соревнованиях является дополнительное выполнение упражнений разминочного характера между соревновательными упражнениями. Оно практикуется в случаях: а) когда паузы между упражнениями (подходами), например в гимнастике, тяжелой атлетике, фехтовании, легкоатлетических и других многоборьях, продолжаются более 40—50 мин; б) когда спортсмен в силу различных причин, чаще всего психологического характера, неожиданно плохо выполняет подряд одно-два упражнения.

Основная часть продолжается от 20—30 мин до 1,5—2 часов. В ней может решаться одна задача (например, воспитание выносливости) или, что встречается гораздо чаще, несколько взаимосвязанных задач (например, совершенствование техники одного или нескольких упражнений, развитие одного или нескольких физических качеств, решение задач воспитательного характера и пр.).

В построении основной части урока можно отметить несколько закономерностей:

1. Задачи технической подготовки всегда решаются в первой трети основной части урока: когда организм спортсмена находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых и оценке знакомых координационных соотношений.

2. При решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость, другие виды выносливости, волевые качества.

3. В видах спорта с преимущественным проявлением выносливости в начале основной части целесообразно применять прерывистые методы воспитания выносливости, а затем непрерывные.

4. Наивысшая нагрузка в уроке должна приходиться приблизительно на вторую треть основной части с постепенным снижением в последней.

5. Заключительная часть продолжается 3—5 мин. Она предназначена для постепенного снижения двигательной активности спортсмена.

2.2. Основные виды подготовки спортсмена

В подготовке спортсмена принято различать следующие органически связанные между собой виды: *физическую, техническую, тактическую, теоретическую и морально-волевою подготовку.*

2.2.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей, а также на создание прочной функциональной базы для всех остальных видов подготовки.

По направленности и характеру воздействия применяемых средств физическую подготовку принято делить на *общую (ОФП)* и *специальную (СФП)*. Следует учитывать, что это деление весьма условно, так как во многих случаях цели и задачи того и другого разделов физической подготовки весьма близки.

1. **Общая физическая подготовка.** Ее задачами являются:

- 1) всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- 2) создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов);
- 3) улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств»;
- 4) устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Основными средствами ОФП являются упражнения «своего» вида спорта, а также широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта. Наиболее распространенными упражнениями, применяемыми в качестве средств ОФП буквально во всех видах спорта, являются: крос-

совый бег, упражнения с тяжестями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры. В программу ОФП часто включают также лыжный бег (для пловцов, гребцов, ватерполистов), греблю (для пловцов), езду на велосипеде (для конькобежцев и лыжников) и др.

II. **Специальная физическая подготовка** является специализированным развитием ОФП. Задачи ее, естественно, более узки и более специфичны:

- 1) совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта;
- 2) преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта;
- 3) избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательное упражнение «своего» вида спорта, а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения и, следовательно, направленные на специализированное развитие основных, «рабочих», групп мышц и ведущих функций.

Наиболее яркий пример подбора средств специальной физической подготовки представляет собой использование в летней тренировке конькобежцами роликовых коньков, лыжниками — лыжероллеров. Гребцы зимой занимаются в гребных бассейнах, пловцы в течение всего сезона применяют различные приспособления, позволяющие имитировать гребок с различной степенью усилий (резиновые шнуры, блочные устройства).

Соотношение средств и методов общей и специальной физической подготовки зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировки, решаемых задач.

Физическая подготовка необходима спортсмену любого уровня подготовленности и любого вида спорта. С повышением спортивной квалификации роль физической подготовки ни в

ккой мере не снижается. Однако ее характер, применяемые средства и методы претерпевают значительные изменения, выражающиеся, прежде всего, в специальной направленности. В специализации физической подготовки можно отметить определенную закономерность. Она заключается в том, что в процессе многолетней подготовки спортсмена соотношение средств общей и специальной физических подготовок постепенно меняется в пользу последней.

2.2.2. Техническая подготовка

В технической подготовке можно выделить общую техническую подготовку и специальную техническую подготовку.

Задачами общей технической подготовки являются:

- 1) максимальное расширение «запаса» разнообразных и разносторонних навыков и умений, что позволяет правильнее выполнять новые движения и быстрее овладевать ими;
- 2) Овладение техникой общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта, применяемых в тренировке, главным образом, как средства ОФП.

Задача специальной технической подготовки— это овладение техникой соревновательного упражнения избранного вида спорта и постоянное совершенствование в ней.

В различных видах спорта понятие совершенной техники имеет разное содержание. Там, где в основе лежит искусство движений (гимнастика, фигурное катание на коньках и др.), совершенная техника выражается в их красоте и точности. В тех же видах спорта, которые связаны с выносливостью, совершенство техники, прежде всего, заключается в экономичности движений. В них коэффициент полезного действия непосредственно зависит от спортивной техники.

Спортивная техника должна всегда рассматриваться в тесной связи не только с формой движений, но и, главным образом, с их содержанием, то есть с характером работы мышц, волевыми усилиями, энергетикой работы.

В каждом виде спорта выработаны представления о так называемом классическом исполнении упражнений. Обычно это техника лучшего (или лучших) спортсмена(ов), считающаяся своеобразным эталоном. Однако было бы неправильным требовать от спортсменов абсолютного копирования этой техники.

Классическое исполнение движений, описанное в пособиях и запечатленное на фото- и киноснимках, может быть лишь основой для обучения. Процесс же совершенствования спортивной техники должен быть сугубо индивидуальным. В нем классическая техника должна быть максимально приспособлена, «подогнана», к индивидуальным особенностям спортсмена: его телосложению, уровню физической подготовленности, психическим и другим качествам.

Спортивная техника в любом виде спорта должна всегда рассматриваться в теснейшей взаимосвязи с уровнем развития физических качеств, с уровнем тренированности.

В технической подготовке следует отметить несколько закономерностей. И овладение техникой, и совершенствование в ней происходят не равномерно, а скачкообразно, по этапам, определяемым некоторыми физиологическими особенностями спортсмена. В начале обучения спортсмен сталкивается с целым рядом незнакомых и непривычных для себя движений. Каждое из них, а главное, их сочетание вызывает повышенное возбуждение различных центров головного мозга. На этой стадии, так называемой стадии генерализации, новичок не может четко управлять своими движениями, его техника недостаточно слажена, большинство движений напряженны и несогласованны.

В дальнейшем возбуждение становится более концентрированным, движения более точными, хотя все еще недостаточно уверенными и излишне напряженными. Это *стадия формирования динамического стереотипа*.

Следующая стадия — *стадия автоматизации*. Техника спортсмена становится устойчивой, движения свободными. Спортсмен способен выполнять движение «не думая» о нем или сосредоточивая внимание на отдельном элементе, в то время как все остальные элементы целостного движения выполняются автоматически.

Методика технической подготовки во всех видах спорта приблизительно однотипна и осуществляется поэтапно:

1. **Метод объяснения.** Применяется на всех этапах овладения техникой. Краткое и понятное объяснение позволяет создать правильное представление о форме и характере движения, выделить главное, подчеркнуть суть основных элементов

техники. При использовании этого метода необходимо придерживаться следующих основных правил:

Объяснение должно быть понятным ученику во всех деталях. Излагать материал следует кратко и четко, акцентируя внимание на ключевых моментах.

При первичном ознакомлении с техникой объяснение должно ответить на вопрос «как». В этом случае тренер должен кратко, но достаточно детально описать движение, если необходимо, сопровождая объяснение демонстрацией.

При дальнейшем совершенствовании техники объяснение должно ответить на вопрос «почему». Оно становится более глубоким и детальным. Одним из важнейших условий успешного овладения техникой является ясное понимание спортсменом не только формы совершенствуемого элемента, но и содержания, а также целесообразности всех его деталей.

Особым случаем использования этого метода являются приемы непосредственного руководства техническими действиями спортсменов. Эти приемы могут применяться в различных формах. Иногда это краткое объяснение, практически представляющее собой напоминание спортсмену об основной детали техники, например: «подрыв!» — в тренировке тяжелоатлета, «проводка!» — в тренировке гребца и т. д. Иногда это подсчет («раз-два-три...»), использование метронома, звуколидера, ритмичной музыки, помогающих найти нужный ритм, односложное восклицание («оп!», «хоп!») или звуковой сигнал, побуждающие спортсмена к мгновенной реакции (например, в прыжках в воду — к своевременной разгруппировке перед входом в воду).

2. Методы обеспечения наглядности. Как известно, зрительное восприятие движения создает лучшее представление о нем. Поэтому на всех этапах работы над техникой должен широко использоваться показ самих движений, а также демонстрация иллюстративного материала (фотографий, рисунков, кинограмм, кинофильмов и кинокольцовок).

Как правило, вначале обучающимся демонстрируют упражнение (движение) в целом, в обычных условиях, в обычном темпе. Это может сделать тренер или хорошо подготовленный ученик. Целостный показ упражнения обязательно следует сопровождать объяснением. В результате спортсмен должен по-

нять движение, не вникая в мелкие детали, правильно представить его себе, уловить ритм выполнения.

3. **Метод целостного упражнения.** Этот метод является основным в процессе совершенствования техники. Он позволяет формировать целостный двигательный навык сначала при выполнении движений в несколько облегченных условиях (исключая отдельные элементы, уменьшая скорость), затем при усложнении условий (выполнение движений на фоне утомления, в неблагоприятных метеорологических условиях и т. д.). Заключительный этап применения этого метода — совершенствование технического мастерства в условиях соревнований.

4. **Метод расчлененного упражнения.** Этот метод предусматривает искусственное расчленение сложного технического действия на несколько более мелких и более простых «деталей», которые разучиваются спортсменом изолированно и лишь после определенной отработки соединяются в целостное действие.

5. **Идеомоторный метод.** Этот метод представляет собой мысленное выполнение движений. Оно создает своеобразный эталон в представлении спортсмена, ориентируясь на который, новичок быстрее и правильнее овладевает новыми элементами техники, а опытный спортсмен (особенно в таких видах спорта, как гимнастика, акробатика, прыжки в воду, фигурное катание на коньках) может, во-первых, лучше настроиться на последующее правильное выполнение движения, а во-вторых, проанализировать его после выполнения.

Этот метод рекомендуется применять как в работе с новичками при обучении техническим действиям (каждый раз перед реальным выполнением разучиваемого движения следует выполнить его мысленно), так и в тренировке подготовленных спортсменов.

Считается, что идеомоторный метод наиболее эффективен при овладении схемой движения и несколько менее эффективен при отработке скорости, ритма, то есть временных параметров движения. Он полезен в тех случаях, когда спортсмен почему-либо не может тренироваться (болезнь, травма, переезд), а также как одно из средств психологической настройки перед соревнованиями. Многократное воображаемое воспроизведение соревновательной ситуации и мысленное выполнение

упражнения помогают снять у некоторых спортсменов чрезмерное соревновательное возбуждение.

6. Метод последовательного переключения внимания. Этот метод — один из наиболее эффективных в технической подготовке квалифицированных спортсменов. Он заключается в том, что спортсмену во время выполнения упражнения предлагается последовательно переносить внимание на какие-то отдельные его элементы. Например, спортсмен проплывает серию тренировочных отрезков 20 x 50 м (она может рассматриваться и как упражнение на технику, и как упражнение для развития специальной или общей выносливости) с заданием: на первых нескольких отрезках сосредоточить внимание только на ослабленном проносе руки по воздуху; на следующих 2—4 отрезках — только на начале гребка, затем — на окончании гребка и т. д. Подобное выделение отдельных элементов позволяет спортсмену быстро сосредоточиваться на нужных движениях и последовательно доводить их до совершенства.

7. Метод анализа выполненных движений. С первых шагов изучения техники следует приучать спортсмена к тому, чтобы он постоянно анализировал свои движения и знал, почему данное движение нужно выполнять так, а не иначе. Особенно важно это в процессе совершенствования техники.

Анализ техники и разбор ошибок целесообразно проводить как можно чаще. При этом нужно стараться, чтобы анализ делали сами спортсмены, а тренер лишь поправлял их, дополнял, разъяснял непонятые или неправильно понятые детали.

Большую помощь в анализе техники и в выработке умения анализировать могут оказать наглядные материалы, например кинограммы, а также использование технических средств.

8. Метод использования технических средств. Технические средства, применяемые в спортивной тренировке для обучения технике и ее совершенствования, можно подразделить на две группы:

- средства, облегчающие разучивание и совершенствование элементов действий или целостных действий. Сюда относятся, например, плавательные доски, применяемые для раздельной отработки движений рук и ног в плавании, лонжи, употребляемые для разучивания и страховки сложных и опасных элементов гимнастики, акробатики, прыжков в воду и пр.;

- средства, позволяющие получить данные для последующего анализа техники (в первую очередь, кино- и фотоматериалы, видеомангитофонная запись).

9. **Метод срочной информации.** Предусматривает использование в тренировке специальных приборов и приспособлений, которые позволяют в процессе упражнения или сразу же после него получить количественную оценку упражнения.

2.2.3. Тактическая подготовка

Известный норвежский конькобежец Ялмар Андерсен писал: «Тактика — это участие мозга в беге... Побеждает чаще всего тот, кто умнее борется». Эта формулировка относится к любому другому виду спорта.

Тактика спортсмена в соревнованиях зависит от нескольких основных факторов: от умения целесообразно использовать в условиях спортивной борьбы природные данные и выработанные навыки; от умения правильно распределять свои силы в забеге (заплыве, бою, игре и т. п.); от внешних условий, в которых происходит состязание (качество снега и температура воздуха для лыжника, направление и сила ветра — для спортсмена-парусника и др.); от действий соперника или соперников.

Спортивная тактика весьма многогранна. Классифицируя ее особенности, прежде всего, следует выделить *пассивную* и *активную тактику*.

Пассивная тактика — это умышленное предоставление инициативы противнику, с тем чтобы в нужный момент предпринять решительные контрмеры. Примеры пассивной тактики: контратаки в боксе и фехтовании, финишный рывок «из-за спины» в беге, плавании, велосипедном спорте.

Активная тактика более разнообразна. Ее отличительная черта — навязывание противнику действий, выгодных для себя. Активная тактика может проявляться в различных формах. Одна из них — изменение режима работы. Это может быть бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного наступательного боя в боксе к замедленному. Другая форма активной тактики — это смена технических приемов, комбинаций.

Избираемая тактика должна соответствовать физическим возможностям спортсмена. Чем выше и разностороннее физи-

ческая подготовленность спортсмена, тем большими потенциальными возможностями располагает он в области тактики. Например, только отлично физически подготовленный борец сможет гибко менять тактику поединков в зависимости от складывающейся ситуации. В схватке с противником, ушедшим в глухую защиту после выигрыша баллов, он может использовать активные средства раскрытия защиты, требующие проявления силы и выносливости. Напротив, в схватке с борцом атакующего стиля он может применить контратакующие действия, основанные на высоких скоростных и координационных качествах.

Односторонняя физическая подготовленность, даже при высоком уровне развития того или иного качества, неминуемо ведет к тактико-технической ограниченности.

Планируя какую-то определенную тактику, следует исходить, прежде всего, из задач, решаемых в соревнованиях. Так, например, говоря о видах спорта «на выносливость», можно выделить четыре тактические задачи:

1. Показать высший возможный для данного момента результат.
2. Выиграть забег, заплыв.
3. Выиграть забег, заплыв и одновременно показать высший результат.
4. Показать оптимальный результат, достаточный для выхода в полуфинал, финал.

Решение этих задач в известной степени зависит от того, какую тактику изберет спортсмен. Любой из рассмотренных тактических приемов должен быть тщательно подготовлен в процессе тренировки.

2.2.4. Теоретическая подготовка

Знание общих закономерностей спортивной тренировки, особенностей психических процессов, четкое (пускай и недостаточно полное) представление о строении и функциях организма человека позволят спортсмену не только быстрее и глубже понять замысел тренера, но и точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия. Все это обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Особую категорию составляют глубокие знания тех требований и правил, с которыми спортсмен сталкивается каждый день. Это, в первую очередь, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю.

В понятие теоретической подготовки, разумеется, входит постоянное и тщательное изучение правил соревнований, особенно в тех видах спорта, где они весьма сложны (баскетбол, фехтование, гимнастика и др.).

Основная форма теоретической подготовки спортсмена — активное, творческое участие в планировании и организации тренировочного процесса. Разрабатывая план тренировки, переходя к использованию новых средств и методов, тренер должен стремиться к тому, чтобы спортсмен осмысливал и анализировал свои действия, а не был лишь механическим исполнителем воли тренера.

Большую помощь в теоретической подготовке спортсмена оказывает специально подобранная литература по основным вопросам тренировки при обязательном соблюдении требования постепенного усложнения рекомендуемого материала.

Эффективной формой теоретической подготовки являются также специальные теоретические занятия, лекции, семинары, которые особенно целесообразны в период пребывания в спортивных лагерях и на тренировочных сборах.

Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов. Например, в работе с начинающими спортсменами вопросам воспитания силы или быстроты может быть посвящена небольшая популярная беседа. В работе с мастерами спорта такая форма теоретической подготовки мало приемлема, так как уровень знаний их весьма различен. Для этой группы спортсменов более целесообразна активная форма занятий, которая сможет заинтересовать всех, независимо от уровня знаний, например, разбор какой-либо теоретической статьи, творческое обсуждение киноматериалов, посвященных технике или тактике сильнейших представителей «своего» вида спорта, коллективный анализ прошедшего периода подготовки или крупных соревнований и т. п. Важно, чтобы в разговоре принимали активное участие все спортсмены.

2.2.5. Морально-волевая подготовка

Выдающийся советский конькобежец Евгений Гришин как-то сказал: «Занимаясь спортом, мы развиваем не только наши мышцы, мы воспитываем волю и решительность, закаляем мужество, чтобы в любую минуту выдержать самое невероятное испытание...»

Сами по себе систематическая спортивная тренировка и выступления в соревнованиях являются прекрасным средством воспитания волевых качеств, ибо в условиях, требующих повышенной мобилизации сил, спортсмен постоянно поставлен перед необходимостью проявлять многие волевые качества.

Свое высшее выражение воля находит в проявлении так называемых бойцовских качеств, то есть способности максимально сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных соревнований, претерпеть усталость, боль, сломить сопротивление противника и продемонстрировать максимальные возможности, необходимые для достижения победы. Отличительным признаком высоких бойцовских качеств как раз и является достижение на соревнованиях более высоких результатов, чем на тренировках.

Волевые качества весьма многообразны. К ним относится такое специфическое для спортсменов качество, как «умение терпеть», а также упорство, настойчивость в преодолении трудностей, смелость, уверенность в своих силах, решительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Различные виды спорта и упражнения предъявляют требования к различным сторонам морально-волевой подготовки.

Воля спортсмена развивается и укрепляется в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Поэтому, естественно, основным методом воспитания волевых качеств является метод целенаправленной постановки усложняющихся задач. В спортивной практике этот метод реализуется в самых разнообразных формах:

1. **Упорство, настойчивость в преодолении трудностей** (выполнение запланированной тренировочной программы, не считаясь с утомлением, болью, сложными метеорологическими условиями и пр.). Это качество в современной тренировке, ос-

нованной на применении исключительно высоких и интенсивных нагрузок, приобретает особое значение.

Важнейшей составной частью этого качества является так называемое умение терпеть. Оно необходимо, в первую очередь, в видах спорта, связанных с проявлением выносливости. Однако в видах спорта «на быстроту», «на силу» спортсменам приходится преодолевать значительное утомление, вызываемое длительными и напряженными тренировками.

«Умение терпеть» вырабатывается обычно при помощи следующих методических приемов:

- искусственное наращивание усилий по мере наступления утомления. В тренировке на отрезках (бег, плавание, гребля и т. п.) этого можно добиться несколькими путями: либо последовательным увеличением скорости до максимально возможной на последних отрезках, либо объединением последних двух отрезков в один («длинный финиш»), либо увеличением длины или усложнением условия преодоления последнего отрезка (бег против ветра, в гору, по песку, гребля против течения и др.). Эти формы тренировки исключительно полезны для отработки умения «выложиться» на финише.

В борьбе и боксе способность наращивать усилия к концу схватки вырабатывается такими приемами, как подбор все более сильных спарринг-партнеров или выполнение тренировочных упражнений в ускоряющемся темпе;

- тренировка в группе. Эта форма работы особенно полезна для сравнительно слабых спортсменов. Пытаясь не отстать от сильных товарищей, они вынуждены проявлять значительные волевые усилия. Тренировка в группе неравных по силам спортсменов требует от тренера особого внимания, так как некоторые спортсмены, особенно молодые, могут получить чрезмерную нагрузку.

В тренировку группы приблизительно равного состава в легкоатлетическом беге, беге на коньках, лыжном и велосипедном спорте целесообразно время от времени включать переменное лидирование в течение 1—2 мин;

- применение соревновательного метода.

2. Смелость, уверенность в своих силах, решительность (выполнение упражнений, связанных с известной долей риска, единоборство с более сильным противником и т. п.). В одних

видах спорта эти качества являются ведущими (прыжки на лыжах и прыжки в воду, конный спорт, хоккей, бокс, борьба), в других — их значение не столь велико. Однако нет вида спорта, в котором они не играли бы важной роли. Ведь определенная доля смелости нужна стайеру, чтобы вовремя решиться на финишный рывок, стрелку — чтобы без колебаний нажать на спусковой крючок, футболисту — чтобы пробить по воротам, шахматисту — чтобы пойти на спортивную комбинацию. Так, средствами в этом случае должны быть:

- упражнения с постепенно повышающейся степенью риска;
- более частое участие в соревнованиях, как в специализируемых, так и в дополнительных упражнениях. Особенно полезны частые состязания с разными спортсменами (в том числе детей с юношами, юношей со взрослыми) в разной обстановке, на разных спортивных сооружениях;

- создание в тренировке соревновательных условий (старт под команду, выполнение упражнений на оценку, на результат, тренировка в месте будущего соревнования с использованием соревновательных снарядов). Эти приемы при их многократном повторении приучают спортсмена не бояться соревновательных условий, не бояться противников;

- создание в тренировке более сложных условий, чем на соревнованиях (контрольное преодоление большей дистанции, чем соревновательная, контрольные и тренировочные схватки с более сильными противниками, использование более тяжелых снарядов, более сложных препятствий);

- применение специальных психологических приемов, в частности идеомоторного метода (мысленное представление хода соревнований, продумывание всех соревновательных деталей, команд, тактики, ситуаций), а также психорегулирующей тренировки.

3. **Инициативность и самостоятельность** (умение самостоятельно, без помощи тренера оценить свое состояние, обстановку на соревнованиях, принять правильное тактическое решение, стремление избежать излишней опеки со стороны).

В процессе тренировки следует всячески поддерживать инициативу и самостоятельность учеников. Воспитание этих важных качеств начинается с попыток привлечь спортсменов к самостоятельному составлению плана тренировки, научить

применять методы самоконтроля. Разумеется, приучать к этому надо постепенно, путем постановки последовательно усложняющихся задач, требующих самостоятельного решения, путем совместной творческой работы (анализ дневника тренировки, изучение тактических особенностей противников и подбор соответствующей тактики и др.).

Самостоятельность и инициативность особенно ценны в условиях соревнований.

4. **Выдержка и самообладание** (умение концентрировать свое внимание на важнейших элементах и упражнениях, управлять своими эмоциями, сохранять спокойствие и уверенность во всякой обстановке, особенно на ответственных соревнованиях).

Эти качества вырабатываются в процессе многолетних занятий спортом.

3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

В понятие физических качеств спортсмена вкладываются особенности его двигательной деятельности, физиологических, психических и биохимических процессов.

К числу основных физических (или двигательных) качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, обычно относят **силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость**, которые проявляются, как правило, в определенных соотношениях в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности, интенсивности.

Установлено, что максимальное развитие какого-либо физического качества, определяющего в конечном итоге спортивный результат, возможно лишь на фоне оптимального совершенствования других качеств. Например, развитие способности быстроты невозможно без умения преодолевать внешнее сопротивление, то есть без должной силы. Развитие силы сопряжено с повышением функциональных возможностей центральной нервной системы и внутренних органов и, следовательно, с повышением выносливости и т. д. Единство и взаимозависимость в выработке качеств в каждом из видов спорта носит специфический характер.

Воспитание силы. *Силой* (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять конфигурацию тела (телосложение).

Средствами воспитания силы являются: гимнастические упражнения с отягощением (в качестве отягощения используется масса собственного тела или отдельных его частей — сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, наклоны и выпрямление туловища, приседания и т. п.); разнообразные прыжки; специальные силовые упражнения с малыми отягощениями (гантелями, эспандерами, резиновыми

амортизаторами, облегченными гирями, облегченной штангой); специальные силовые упражнения с большими отягощениями (гирями, штангой и др.). Наиболее распространены следующие методы воспитания силы:

1. **Метод максимальных усилий** характеризуется выполнением упражнений с применением предельных или околопредельных отягощений (90 % от рекордного для данного спортсмена). Каждое упражнение выполняется сериями. В одной серии (при одном подходе к снаряду) выполняется 1—3 повторений. За одно занятие выполняется 5—6 серий. Отдых между сериями составляет 4—8 мин (до восстановления). При использовании этого метода преимущественно развивается максимальная динамическая сила.

2. **Метод повторных усилий** (или *метод «до отказа»*) предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30—70 % от рекордного, которые выполняются сериями до 4—12 повторений в одном подходе. За одно занятие выполняется 3—6 серий. Отдых между сериями — 2—4 мин (до неполного восстановления). При этом методе происходит эффективное наращивание мышечной массы.

3. **Метод динамических усилий** связан с применением малых и средних отягощений (до 30 % от рекордного, чтобы не искажалась техника движений). Упражнения выполняются сериями по 15—25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3—6 серий. Отдых между сериями 2—4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества.

4. **Изометрический (статический) метод** предполагает статическое максимальное напряжение различных мышечных групп продолжительностью 4—6 с. За одно занятие упражнение повторяется 3—5 раз с отдыхом после каждого напряжения продолжительностью 30—60 с. Этот метод развивает преимущественно силу, которая в наибольшей степени проявляется при статической работе.

При выполнении силовых упражнений их необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и с расслаблением участвовавших в работе мышц. Наибольшее внимание следует уделять развитию мышц живота и спины, учитывая, что они определяют возможности человека при выполнении трудовых и бы-

товых действий, а также спортивных упражнений. Крепкий «мышечный корсет» способствует нормальному функционированию внутренних органов, положительно сказывается на состоянии здоровья человека.

Воспитание быстроты движений (скорости). Быстрота движений характеризуется временем двигательной реакции, максимальной скоростью одного движения и максимальной частотой движений в единицу времени.

К средствам воспитания быстроты движений относятся: физические упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; скоростно-силовые упражнения (прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры.

Применяется два основных метода воспитания скорости: повторное выполнение упражнений в максимально быстром темпе в облегченных условиях (преодоление отдельных отрезков дистанции, бег под уклон, метание облегченных снарядов и т. п.); повторное выполнение упражнений в максимально быстром темпе в затрудненных условиях (удлинение пробегаемых отрезков, бег в подъем, метание более тяжелых снарядов и т. п.).

При выполнении упражнений на развитие быстроты движений необходимо соблюдать определенные требования. Повторные упражнения следует выполнять с околопредельной или предельной интенсивностью. Длительность выполнения каждого упражнения не должна быть большой, так как поддерживать долго максимальную интенсивность невозможно. Во время отдыха между повторением упражнений рекомендуется использовать медленную ходьбу или покой, а сам отдых продолжать до восстановления дыхания. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться; дальнейшее выполнение упражнений на быстроту движений следует прекратить.

Воспитание ловкости (координации движений). Ловкость— способность управлять своими движениями во времени и пространстве, быстро овладевать новыми движениями, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Средством воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений.

В качестве методов применяют: разучивание новых упражнений; многократное повторение упражнений со сложной координацией движений; выполнение упражнений в две стороны поочередно (вправо и влево); выполнение упражнений поочередно правой и левой рукой (ногой); выполнение упражнений в меняющихся, нестандартных условиях (подвижные и спортивные игры).

Упражнения на ловкость рекомендуется включать в первую треть тренировочного занятия, примерно 15-минутными сериями.

Воспитание гибкости. *Гибкость* — способность выполнять движения с большой амплитудой. Для развития гибкости применяют следующие средства: активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой, например маховые движения руками; повторные пружинящие движения (в выпаде, в полупагате, пружинящие наклоны и др.); движения с использованием инерции, например махи ногами; движения с доставанием ориентиров (махи ногами, доставая вытянутые вперед руки, ветви деревьев и др.); движения с помощью партнера, помогающего увеличить амплитуду; движения с отягощениями с большой амплитудой; движения с большой амплитудой у дополнительной опоры (у гимнастической стенки, у дерева и т. п.).

Основным методом является регулярное многократное повторение упражнений на гибкость, например их выполнение при проведении ежедневной утренней гигиенической гимнастики, во время проведения тренировочных занятий в их подготовительной и заключительной части и т. д.

Воспитание выносливости. *Выносливость* как физическое (двигательное) качество есть способность организма длительное время эффективно выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — способность организма длительное время эффективно выполнять любую мышечную работу, преодолевая наступающее утомление.

Специальная выносливость — способность длительное время эффективно выполнять специфическую мышечную работу, присущую тому или иному виду физических упражнений или виду

спорта, преодолевая наступающее утомление. Специальная выносливость развивается на основе общей выносливости и подразделяется на скоростную, силовую и выносливость в упражнениях ациклической и смешанной структуры.

Уровень развития выносливости определяется прежде всего:

- функциональными возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем, а также печени (по скорости и эффективности распада гликогена);

- уровнем протекания процессов обмена веществ и устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма;

- координацией деятельности различных органов и систем организма человека.

При выполнении упражнений на выносливость тренировочная нагрузка характеризуется следующими компонентами: *интенсивностью упражнений, продолжительностью упражнений, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха, характером отдыха.*

Интенсивность физической нагрузки может определяться по частоте сердечных сокращений (ЧСС), то есть по пульсу. Пульс измеряется сразу после выполнения упражнения и подсчитывается в течение 10 с. Полученная цифра умножается на 6, чтобы определить ЧСС за одну минуту. Если задание выполняется длительное время, для контроля за поддержанием интенсивности пульс подсчитывается несколько раз.

Рекомендуется придерживаться следующей градации интенсивности. Выделяют 4 зоны интенсивности по ЧСС:

1. Малая интенсивность — ЧСС до 130 ударов в минуту. При этой интенсивности эффективного воспитания выносливости не происходит, однако создаются предпосылки для этого: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных мышцах и в сердечной мышце. В связи с этим рубеж — 130 уд/мин — назван порогом готовности, продолжительность работы — более 30 мин. При ЧСС меньше 130 уд/мин работа может продолжаться в течение 6—8 часов.

2. Средняя интенсивность — ЧСС от 130 до 150 уд/мин. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помо-

щью окислительных реакций. Продолжительность работы — 4—30 мин.

3. Большая интенсивность — ЧСС от 150 до 180 уд/мин. В третьей тренировочной зоне интенсивности к аэробным механизмам подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода. Продолжительность работы — от 30 с до 4 мин. При работе в анаэробных условиях занимающиеся сравнительно быстро ощущают сильное утомление. Переход к анаэробным механизмам энергообеспечения у разных людей происходит неодинаково. У физически нетренированных он может наступать даже при ЧСС 130—140 уд/мин, у тренированных — при ЧСС 160—165 уд/мин.

4. Предельная интенсивность — ЧСС 180 уд/мин и более. В этой зоне интенсивности совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения. Продолжительность работы — 15—30 с.

При циклических движениях (бег, бег на лыжах и т. п.) нагрузки большой и предельной интенсивности можно рекомендовать только физически тренированным лицам в возрасте от 16 до 35 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья. Лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, отнесенным при медицинском освидетельствовании к специальной медицинской группе, интенсивность тренировочной нагрузки необходимо подбирать особенно осторожно, начинать тренироваться с применением нагрузок малой интенсивности и только при хорошем самочувствии и положительных данных врачебного контроля и самоконтроля переходить к нагрузкам более высокой зоны интенсивности.

Зависимость максимальной величины ЧСС от возраста при тренировке на выносливость можно определить по формуле:

$$\text{ЧСС (максимальная)} = 220 - \text{возраст (в годах)}.$$

Методами воспитания и совершенствования *общей выносливости* являются *равномерный*, который заключается в преодолении тренировочной дистанции с равномерной скоростью малой или средней интенсивности, и *переменный*, который состоит в преодолении дистанции с переменной скоростью, например, когда на фоне бега малой интенсивности на отдельных отрезках дистанции выполняются ускорения средней или большой интенсивности.

К методам воспитания *скоростной выносливости* относятся: *переменный* — с чередованием малой, средней, большой и предельной интенсивности; *повторный* — многократное повторение укороченных отрезков тренируемой дистанции с большой или предельной интенсивностью и отдыхом между преодолением отрезков до полного восстановления дыхания; *интервальный* — повторное выполнение укороченных отрезков дистанции, но со строго дозированных (укороченными по времени) интервалами отдыха, при которых не происходит полного восстановления, и каждый последующий отрезок преодолевается в фазе недовосстановления организма после предыдущей работы.

Средствами воспитания *силовой выносливости* являются упражнения с отягощениями с применением небольших весов (до 50 % от предельного). Отягощениями могут быть: масса собственного тела или отдельных его частей, гантели, камни и другие предметы, эспандеры и резиновые амортизаторы, облегченные гири и штанги.

В числе методов применяется многократное выполнение серий упражнений с отягощением до утомления в каждой серии и с отдыхом между сериями до восстановления. В одном занятии может выполняться от 4 до 8 серий.

Выносливость в упражнениях ациклической и смешанной структуры воспитывается и совершенствуется с помощью выполнения отдельных элементов и целостных упражнений данного вида. К методам относятся: многократное выполнение отдельных элементов и целостного упражнения; повторное выполнение элементов и целостного упражнения с сокращением пауз отдыха; повышение плотности тренировочных занятий; увеличение числа занятий в недельном цикле.

Для развития общей и специальной выносливости необходимо выполнять следующие правила: повторять упражнения до утомления и на фоне утомления; строго координировать дыхание с движениями; интенсивность тренировочной нагрузки тщательно регулировать с помощью показателей ЧСС; стремиться установить оптимальную массу тела.

3.1. Что такое спортивная форма?

Спорт, сопряженный с высшими достижениями в проявлении как физических и двигательных возможностей, так и интеллектуальных, психических качеств человека, превратился в исключительно сложную форму человеческой деятельности. Если не учитывать этих особенностей организма, то добиться высоких результатов, как правило, не удастся.

Чтобы показать высокие спортивные результаты, необходима мобилизация скрытых потенциальных ресурсов организма. Даже для незначительного повышения функциональных возможностей организма спортсмена требуются все более значительные по силе биологические раздражители. В качестве таких раздражителей и выступают нагрузки повышенного типа.

Современная методика тренировки, предусматривающая не только строгое следование педагогическим принципам и закономерностям, но и научное содружество с представителями смежных наук, обеспечивает подготовку спортсмена к основным соревнованиям в пике спортивной формы.

Спортивная форма — это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности спортсмена на определенном уровне мастерства. Оптимальная готовность организма характеризуется высоким функциональным потолком отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов и способностей к интенсификации функций, устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды.

Для спортивной формы характерен особый психологический фон, тесно связанный с физиологическими изменениями в функциях кинестетического анализатора («чувство воды» у пловцов, «чувство снега» у лыжников). В состоянии спортивной формы повышается роль сознательного контроля и возможность регулирования эмоционального состояния.

Столь обширный и сложный комплекс изменений двигательной, вегетативной, психической сфер деятельности формируется постепенно. Процесс развития спортивной формы имеет фазовый характер. Последовательно сменяются 3 фазы: приобретение, сохранение и временная утрата формы. Время

достижения спортивной формы находится в пределах 5—6 месяцев. Этими сроками определяется и продолжительность подготовительного периода в годичном тренировочном цикле.

Основной физиологической предпосылкой достижения спортивной формы является повышение общего уровня функциональных возможностей организма, находящегося в тесной связи с прогрессивными морфологическими перестройками. Достижение оптимальной функциональной готовности отдельных систем организма происходит не всегда одновременно. Так, в некоторых случаях физическая работоспособность спортсменов может опережать техническую и тактическую подготовленность.

Для фазы относительной стабилизации спортивной формы характерно снижение темпов дальнейших биологических перестроек. Внешнее выражение этой фазы проявляется в устойчивых высоких спортивных результатах спортсменов с сохранением тенденции к их росту. Продолжительность сохранения формы колеблется от 2 до 4—5 месяцев.

Физиологическими критериями спортивной формы спортсменов являются уровень адаптации к физической нагрузке и потенциальная способность к мобилизации функциональных резервов организма. Для суждения об уровне адаптации к физической нагрузке применяют специальные пробы с физической нагрузкой. О потенциальной способности к выполнению спортивных нагрузок можно судить по показателям физиологических функций в состоянии относительного мышечного покоя или при выполнении работы, позволяющей прогнозировать работоспособность при заданном режиме (например, проба PWC_{170} , стандартные велоэргометрические пробы).

Стандартная мышечная работа, выполняемая спортсменом, находящимся в спортивной форме, характеризуется высокой экономичностью расходования энергии за единицу выполненной работы. Сдвиги в физиологических функциях при этом менее значительны, чем у недостаточно тренированных спортсменов.

Сохранению спортивной формы способствуют спортивные соревнования. Отмечено, что между высокими спортивными достижениями и количеством соревнований наблюдается высокая положительная корреляционная связь. Продолжи-

тельность отдыха между соревнованиями устанавливается в зависимости от индивидуальных особенностей. Пределы колебаний довольно значительны — от 4 до 20 дней.

Сравнительно короткий период, в течение которого спортсмены показывают стабильные и высокие результаты, дает основание говорить о сложности поддержания состояния динамического равновесия функций организма на пределе их возможностей. Потенциальные ресурсы человеческого организма при выполнении работы, требующей предельной функциональной отдачи, истощаются.

Снижение спортивных результатов является внешним проявлением процессов, обеспечивающих сохранение постоянства внутренней среды организма в сложных условиях спортивной деятельности. Напряженная тренировка, выступления в соревнованиях осложняют поддержание динамического равновесия функций. Поэтому временная утрата спортивной формы не должна рассматриваться как дефект — это биологически целесообразная защитная реакция организма против перенапряжения, переход на новый, более высокий уровень работы организма, обеспечиваемый снижением нагрузки, изменением содержания средств и методов тренировки.

Объективный процесс утраты спортивной формы отражается и на содержании переходного периода. Он является активным отдыхом от напряженной работы в соревновательном периоде. В переходном периоде используются преимущественно неспецифические для основного вида специализации упражнения значительно меньшей интенсивности и объема.

Достижение и сохранение спортивной формы обеспечивается комплексом средств и методов спортивной тренировки, соблюдением необходимого режима труда и отдыха, применением восстанавливающих средств. Методы и средства тренировки носят строго индивидуализированный характер. Они обусловлены степенью предварительной подготовки спортсмена, его спортивным стажем, уровнем спортивной квалификации.

3.2. Самостоятельные занятия

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов, аспирантов, препода-

вателей и сотрудников высших учебных заведений. Они являются неотъемлемой частью научной организации труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя, тренера, инструктора или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану. Эта форма занятий с каждым годом получает все большее распространение. Она необходима для повышения спортивных результатов спортсменов, а также способствует привлечению все более широкого круга членов коллектива вуза к занятиям, внедрению здорового образа жизни. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности активизирует занимающихся.

Занимающиеся при проведении самостоятельных занятий опираются на методическую помощь преподавателей кафедры физического воспитания и тренеров спортивного клуба.

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателей.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, то есть на 4—6 лет. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе. Эти планы отражают различные задачи, которые стоят перед студентами, зачисленными в разные медицинские группы.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к *специальной медицинской группе*, — ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты специальной медицинской группы при проведении самостоятельных тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и лечащим врачом.

Студентам, которые отнесены к *подготовительной медицинской группе*, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями и нормами программы. Одновременно с этим для данной категории студентов доступны занятия отдельными видами спорта и занятия по программе вуза.

Студенты *основной медицинской группы* подразделяются на две категории: занимавшиеся и не занимавшиеся ранее спортом. Студентам, ранее не занимавшимся спортом и не имеющим к нему интереса, рекомендуется заниматься по программе вуза. Студенты, поступившие на I курс с определенной спортивно-технической подготовкой, должны стремиться постоянно совершенствовать свое спортивное мастерство.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, — сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

4. КАК ПРАВИЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ

4.1. Правила проведения самостоятельных занятий

1. Не стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

2. Очень важно, чтобы физические нагрузки соответствовали вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

3. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов в избранном вами виде спорта.

4. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3—4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20—30 мин для выполнения комплекса упражнений.

5. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения тренировок, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих товарищей, членов семьи. Возьмите шефство над младшими братьями и сестрами.

6. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

7. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи тренировки вы можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время тренировок не стремитесь выполнять максимальную нагрузку. Даже при развитии силы выдающийся советский

штангист Ю.В. Власов рекомендует пользоваться непределенными отягощениями.

8. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

9. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, тренером, врачом.

Помните, что эффект тренировок будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

4.2. Формы и организация самостоятельных занятий

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: *утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия*. В содержание самостоятельных занятий рекомендуется включать все виды упражнений из программы ВУЗа.

Учитывая особое значение *утренней гигиенической гимнастики* (зарядки), ее следует ежедневно включать в распорядок дня всем студентам, аспирантам, преподавателям и сотрудникам.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2—3 мин); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или

с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног [сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями (для женщин — 1,5–2 кг, для мужчин — 2–3 кг), с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.]; различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) — 20–30 с; медленный бег и ходьба (2–3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнении физиологическую нагрузку на организм рекомендуется повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин.

Между сериями из 2–3 упражнений (а при силовых — после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20–30 с).

Дозировка физических упражнений, то есть увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед-вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе»); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Для занимающихся по программе ВУЗа или избранным видом спорта рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с подготовкой по программе ВУЗа и с упражнениями из избранного вида спорта способствует достижению занимающимися высоких спортивных результатов. Утренняя гигиеничес-

кая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5—7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10—15 мин через каждые 1—1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнение упражнений на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3—5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3—5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т. д. Не допускается также отставание от группы отдельных занимающихся. Заниматься рекомендуется 2—7 раз в неделю по 1—1,5 часа. Заниматься менее двух раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2—3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром, сразу после сна и натошак (утром необходимо выполнять гигиени-

ческую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, то есть занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей:

1. *Подготовительная часть* (разминка) делится на две части: *общеразогревающую* и *специальную*. *Общеразогревающая часть разминки* состоит из ходьбы (2—3 мин), медленного бега (женщины — 6—8 мин, мужчины — 8—12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, основные упражнения по частям и в целом. При этом учитываются темп и ритм предстоящей работы.

Например, на занятии по тренировке в беге на 100 м специальная разминка может состоять из бега с ускорением на 30—60 м, семенящего бега на 30—40 м, бега с высоким подниманием бедра на 30—40 м, бега прыжковыми шагами на 20—30 м. Каждое упражнение повторяется по 2—4 раза. Если в тренировке запланировано два и более вида занятий, то перед началом каждого вида необходимо сделать специальную разминку.

2. *Основная часть*, в которой изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При выполнении упражнений в основ-

ной части занятия необходимо придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия — упражнения для развития выносливости.

3. *Заключительная часть*, в которой выполняются медленный бег (3—8 мин), переходящий в ходьбу (2—6 мин), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях продолжительностью 60 или 90 мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная — 15—20 (25—30) мин, основная — 30—40 (45—55) мин, заключительная — 5—10 (5—15) мин.

Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо:

1. Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности на основе программы ВУЗа, повышение уровня спортивного мастерства по избранному виду спорта; определение индивидуальных особенностей занимающегося — спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств и т. п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий. Например, если занимающийся имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных тренировочных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для лиц практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий на первом этапе будет повышение уровня физической подготовленности на основе программы ВУЗа с переходом в дальнейшем на занятия избранным видом спорта с целью спортивного совершенствования. Для имеющих достаточную физическую подготовку и занимавшихся ранее избранным видом спорта целью самостоя-

тельных тренировочных занятий будет достижение высоких спортивных результатов.

3. Разработка и корректировка перспективного и годового плана занятий, а также плана на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий.

4. Определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, а также применяемых средств тренировки для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных нагрузок. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок.

4.3. Средства для организованных и самостоятельных занятий

Наиболее распространенными в вузах средствами организованных и самостоятельных самодеятельных занятий являются следующие физические упражнения и виды спорта: ходьба и бег, кросс и эстафеты, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, женская гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

4.4. Методика самостоятельных тренировочных занятий

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность.

Принцип сознательности и активности предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание цели и задач тренировочных занятий,

рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий. Самостоятельные занятия должны быть не только сознательными, но и активными. Занимающиеся должны проявлять инициативу и творчество в планировании занятий, подборе и использовании современных средств и методов спортивной тренировки.

Принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на след, оставленный предыдущим занятием. Эпизодические занятия, или занятия с большими перерывами (более 4—5 дней), неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

Принцип доступности и индивидуализации обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному; осуществлять строгий учет индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья, волевые качества, трудолюбие, тип высшей нервной деятельности и т. п.; подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок производить в соответствии с силами и возможностями их организма.

Принцип динамичности и постепенности определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно, с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся.

Повышение тренировочных нагрузок может быть прямолинейно-восходящим, скачкообразным, ступенчатым или волнообразным. Использование того или иного вида зависит от цели

и задач занятий на данный период, а также от индивидуальных особенностей занимающихся.

Постепенное повышение нагрузки характерно для одного занятия, для недельного и годового цикла и для многолетней тренировки. Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствуют достижению запланированных результатов, могут быть вредными для здоровья.

Если в тренировочных занятиях был перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует после разрешения врача при строгом соблюдении принципа постепенности. Вначале тренировочные нагрузки значительно снижаются и постепенно доводятся до запланированного в тренировочном плане уровня.

Все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

5. ВИДЫ СПОРТА, ИХ КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ

5.1. Легкая атлетика

Легкая атлетика — вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и составленные из этих видов многоборья.

Древнегреческое слово «атлетика» в переводе на русский язык — борьба, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически хорошо развитых, сильных людей.

Название «легкая атлетика» — условное, основанное на внешнем впечатлении легкости, выполнения легкоатлетических упражнений в противовес тяжелой атлетике. В ряде стран легкую атлетику называют атлетикой или упражнениями на дорожке и поле (в США, Англии, Австралии, Новой Зеландии, Франции, Румынии, в странах Южной Америки).

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств.

Спортивная ходьба — это простейший естественный вид локомоций в спорте, один из видов легкой атлетики. Главное условие спортивной ходьбы — сохранение двойной опоры ног. В этом виде спорта легко дозируется нагрузка, заниматься им можно как на стадионе, так и в парке, в лесу, на пешеходных улицах и т. д. Специалисты определили, что при спортивной ходьбе вовлекается в работу около 56 % мышц одновременно. Известно, что даже при обычной быстрой ходьбе примерно вдвое увеличивается число функционирующих капилляров в скелетных мышцах, в том числе и в сердечной мышце. Ходьба обычная, не спортивная, обладает ярко выраженным оздоровительным эффектом. Кардиологи утверждают, что среди мужчин, которые затрачивают на ходьбу в течение дня приблизительно час-полтора, ишемическая болезнь сердца встречается в 5 раз реже, чем у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Протяженность официально признанных соревновательных дистанций в спортивной ходьбе, в зависимости от уровня и специфики соревнований среди мужчин и женщин, находится в диапазоне от 2—3 до 50 км.

Тренирующий эффект спортивной ходьбы связан со скоростью и продолжительностью ходьбы. Так, скорость 3—4 км/ч (80—90 шагов в мин) обеспечивает некоторое повышение тренированности только для начинающих, длительная ходьба со скоростью 4—5 км/ч (90—100 шагов в мин) обеспечивает существенный тренировочный эффект. Если учесть, что тренировки спортивных ходоков, как правило, проводятся на открытом воздухе и круглогодично, то нетрудно себе представить существенную роль закаливания и развитие кардиореспираторной системы.

Средний показатель роста спортсменов-сороходов составляет 172,6—177,8 см, масса тела — 67,6—73,1 кг, лучшие результаты они показывают в возрасте 21—30 лет.

Очевидно, что ходьба сама по себе (быстрая и длительная) имеет большое профессионально-прикладное значение для специалистов, род деятельности которых связан с вышеуказанным передвижением на местности (топографам, геологам, геодезистам, лесоустроителям, почвоведом, геоботаникам, сельскохозяйственным работникам и т. п.).

Бег в легкоатлетическом спорте занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть других видов легкой атлетики. Бег, в отличие от ходьбы, характеризуется фазой полета (сменой периода опоры периодом безопорным). Процесс управления движениями при беге — более сильный.

Бег является составной частью большинства видов спорта и используется как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Этот вид физических упражнений всегда был и остается одним из наиболее популярных и массовых видов спорта. Большое распространение бега, прежде всего, объясняется его разносторонним, положительным влиянием на организм человека, а также доступностью и простотой организации занятий.

Бег вовлекает в работу все основные группы мышц и внутренние органы. Быстрые и мощные усилия, особенно при различном темпе бега, чередуемые с последующими моментами

расслабления, способствуют развитию силы мышц, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений. Особенно необходим бег для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.

Известно, что бег проводится в благоприятных гигиенических условиях на открытом воздухе, поэтому свежий, чистый воздух, непрерывная смена впечатлений вызывают положительные эмоции, благотворно действуют на нервную систему.

Бег, который осуществляется с определенной целью, спортивный, оздоровительный или прикладной — способствует формированию характера, развитию воли, настойчивости, упорства. Поэтому особую ценность имеет спортивный бег. Стремление спортсмена достичь высокого результата ведет к расширению знаний у занимающегося, дисциплинирует его и приучает к соблюдению определенного режима. Доступность занятий определяется и тем, что для него не обязательно наличие специальных дорожек. Бегать можно в лесу, на лугу, в парке, по дорогам и т. д.

Бег в зависимости от его продолжительности, условий и места проведения подразделяется на виды и отдельные дистанции. Различаются бег гладкий, с естественными и искусственными препятствиями (кросс, бег с барьерами, эстафетный и т. д.). Бег, проводимый на специальной дорожке без препятствий, называется гладким бегом. Его разновидности — бег на короткие, средние, длинные и сверхдлинные дистанции [60, 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000, 10000, 42195 м (марафон)]. Бег на пересеченной местности называется кроссом.

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

Бег с препятствиями имеет две разновидности: 1) барьерный бег, проводимый по беговой дорожке на дистанциях от 50 до 400 м с однотипными препятствиями, расставленными рав-

номерно по дистанции (каждый спортсмен движется по отдельной дорожке); 2) бег на 3000 м с препятствиями (стипельчез), проводимый по беговой дорожке с прочно установленными барьерами и ямой с водой в одном из секторов стадиона.

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

Бег в естественных условиях по пересеченной местности (кросс) проводится на дистанции до 15 км, а на более длинные дистанции — по дорогам (шоссе и проселочным). Наибольшая дистанция в легкой атлетике — 42 км 195 м в беге (марафонская) и 50 км в спортивной ходьбе.

Прыжки как способ преодоления препятствий характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями. На занятиях легкоатлетическими прыжками совершенствуется умение владеть своим телом и концентрировать усилия; развиваются сила, быстрота, ловкость и смелость.

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида: 1) через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть как можно выше, — прыжок в высоту и прыжок с шестом; 2) через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть как можно дальше, — прыжок в длину и тройной прыжок. Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах.

Все виды прыжков, кроме прыжков с места, как самостоятельные виды включаются в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, стран и т. д. *Прыжки в длину* с места включены в школьные и вузовские программы по физвоспитанию, используются как подготовительные упражнения в учебно-тренировочных занятиях.

Прыжки в высоту осуществляются с разбега через планку в поролоновую яму. В настоящее время наибольшее распространение в практике спорта получили два способа — «перекидной» и «фосбюри-флоп». Однако используются и другие виды прыжков «перешагивание» и «перекат». Наиболее прост по обу-

чению способ «перешагивание». *Прыжки с шестом* — это прыжки с разбега в поролоновую яму с использованием шеста.

Тройной прыжок, прыжки с разбега и с места в длину производятся в яму с песком с деревянного бруска, плотно устанавливаемого в землю на уровне с поверхностью дорожки для разбега и окрашенного в белый цвет. Песок в яме должен быть влажный, хорошо взрыхлен и разровнен на одном уровне с дорожкой для разбега. Покрытие дорожки для разбега должно удовлетворять требованиям для беговых дорожек. Длина дорожки для разбега — 40—45 м, ширина — 1,22—1,25 м.

Во всем мире известны имена таких прыгунов, как В. Брумелль, В. Яценко, Р. Фосбюри, Д. Стоунз, Т. Авдиенко, И. Паклин, Т. Быкова (прыжки в высоту), И. Тер-Ованесян, Р. Бимон, К. Льюис, Л. Галкина (прыжки в длину), В. Санеев (тройной прыжок), С. Бубка, К. Волков, Р. Гатауллин (прыжки с шестом) и многие другие.

Метания — упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Результаты измеряются в метрах и сантиметрах. Метания характеризуются кратковременными, но максимальными усилиями не только мышц рук, плечевого пояса, туловища, но и ног. Чтобы далеко метать легкоатлетические снаряды, необходимы высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умение концентрировать свои усилия.

Толкание ядра, как и другие виды метаний, является самостоятельным видом в легкой атлетике. В этом виде метания соревнуются как мужчины, так и женщины. Вес снарядов для мужчин и женщин различен. Женское ядро весит 4 кг, мужское — 7,260 кг. Диаметр снаряда для женщин — 95—110 мм, для мужчин — 110—130 мм. Толкание ядра производится из круга в размеченный участок поля — сектор для приземления снарядов. Поверхность внутри круга может быть из бетона, асфальта, земли, спецсмеси (такого типа, как покрытие беговой дорожки и атлетических секторов) и других твердых, но не скользких материалов. Эта поверхность должна быть ровной, горизонтальной и лежать в одной плоскости с грунтом вне круга. Круг ограничивается кольцом, изготовленным из металла или другого твердого и прочного материала и окрашенным в белый цвет. Внутренний диаметр кольца в толкании ядра и метании молота — 213,5 см. При толкании ядра у середины передней части кольца установ-

ливаются и прочно закрепляется деревянный брусок (сегмент), прикрывающий кольцо снизу и совпадающий своей внутренней поверхностью с внутренним краем кольца. Сегмент окрашивается в белый цвет.

Такие виды метаний, как метание молота, метание диска, так же как и толкание ядра производятся из круга в размеченный сектор для приземления снарядов.

Метание молота основано на вращательных движениях снаряда. Снаряд представляет собой ядро, соединенное проволокой с ручкой, весом 7,260 кг для мужчин. До недавнего времени этот вид метания был только мужским. Сейчас в этом виде соревнуются и женщины. Вес снаряда для них составляет 4 кг. Миру известны многие советские, российские метатели молота. На Олимпийских играх в 1988 г. в Сеуле и в 1992 г. в Барселоне весь пьедестал почета был занят нашими спортсменами. В Сеуле это — Ю. Седых, С. Литвинов, Ю. Тамм. В Барселоне — А. Абдувалиев, И. Астапкович, И. Никулин.

В метании диска, выполняемого в форме поворота, дальность броска измеряется из круга до отметки, оставленной диском при падении. Диаметр круга равен 250 см. Вес снаряда для мужчин — 2 кг, для женщин — 1 кг.

Метание копья — сложный по технике исполнения и по координации вид метания. Копье представляет собой полый, металлический снаряд, с веревочной обмоткой у центра тяжести; для мужчин весом 800 г, длиной 260—270 см, для женщин, соответственно, 600 г и 220—230 см.

Копье метают в сектор, граница которого находится под углом 29 градусов. Дальность броска измеряется по радиусу от внутреннего края 4-метровой криволинейной планки, очерченной радиусом в 8 м и ограничивающей разбег до ближайшего следа на грунте, оставленного наконечником при приземлении копья. Длина дорожки для разбега составляет 30 м (максимальная — 36,5 м), ширина — 4 метра.

Метание гранаты и мяча производится от прямой планки в размеченный участок поля. При метании гранаты и мяча в месте приземления обозначается коридор шириной 10 м, в пределах которого засчитывается результат. Место приземления в поле в пределах коридора размечается белыми линиями, указывающими расстояние от обращенного к разбегу края планки.

Линии проводятся параллельно планке каждые 5 м, начиная от 20—30 м в зависимости от пола и квалификации участников.

Дорожка для разбега с покрытием, удовлетворяющим требованиям, предъявленным к покрытиям для беговых дорожек, должна быть на одном уровне с полем приземления. Длина дорожки — не менее 30 м, но не более 36,5 м, ширина — 4 м на всем протяжении. Дорожка ограничивается с обеих сторон белыми линиями толщиной 5 см, не входящими в ширину дорожки.

Многоборья включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Виды многоборья:

1. *Десятиборье* — спортивные упражнения для мужчин, состоящие из 10 разных видов легкой атлетики: бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 м.

2. *Семиборье* — спортивные упражнения для женщин, состоящие из 7 различных видов легкой атлетики: бег на 100 м с барьерами, прыжки в высоту, толкание ядра, бег на 200 м, прыжки в длину, метание копья, бег на 800 м.

Правилами соревнований по легкой атлетике предусмотрен ряд многоборных программ для разных возрастных групп. Результат оценивается по сумме очков, полученных в каждом виде многоборья по специальной таблице очков.

Считается, что начало истории современной легкой атлетики положили учащиеся колледжа г. Регби в 1837 г. в соревнованиях по бегу на дистанцию около 2 км, после чего такие соревнования стали проводиться и в других учебных заведениях Англии. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, а с 1851 г. — прыжки в длину и в высоту с разбега. В 1865 г. был основан Лондонский атлетический клуб.

В США атлетический клуб был организован в Нью-Йорке в 1868 г., студенческий спортивный союз — в 1879 г., затем легкая атлетика достигла широкого распространения в американских университетах. Это обеспечило в последующие годы (до 1952 г.) ведущее положение американских легкоатлетов. Широкое развитие современной легкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр в 1896 г., в которых, отдавая

дань древнегреческим олимпиадам, им была отведена ведущая роль. И сегодня Олимпийские игры — мощный стимул для развития спорта и, в частности, легкой атлетики во всем мире.

Возникновение легкой атлетики в России связано с организацией в 1888 г. спортивного кружка в Тярлове близ Петербурга. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство России по легкой атлетике было проведено в 1908 г., в котором приняло участие около 50 спортсменов.

В 1911 г. был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, Москвы, Киева, Риги и других городов. В 1912 г. русские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх в Стокгольме. Из-за слабой подготовленности спортсменов и плохой организации соревнований выступление русских легкоатлетов было неудачным — никто из них не занял призового места. В дореволюционной России занятие спортом было привилегией имущих классов.

Только после Великой Октябрьской социалистической революции в нашей стране были созданы условия для физического воспитания советских людей, спортивного роста молодежи. С первых лет образования Советского государства легкая атлетика стала развиваться как массовый вид спорта. Большую роль в этом сыграл Всеобуч. По его инициативе в ряде городов состоялись крупные соревнования, в программе которых главное место отводилось легкой атлетике.

В 1922 г. в Москве впервые было проведено первенство РСФСР по легкой атлетике.

Важное значение для дальнейшего развития физической культуры имело Постановление ЦК РКП (б) от 13 июля 1925 г., в котором, в частности, отмечалась положительная роль спортивных соревнований. В 1927 г. был проведен Всероссийский праздник физической культуры в Москве, а в 1928 г. — Всесоюзная спартакиада. В этих соревнованиях особенно отличились: И. Потанин, А. Демин, А. Максун, Н. Озолин, М. Шаманова, Е. Егорова, В. Парфинович, Д. Марков.

В предвоенные годы советские легкоатлеты значительно повысили уровень своих достижений.

В суровые годы Великой Отечественной войны вся деятельность физкультурных организаций была подчинена интересам обороны Родины, массовой подготовке резерва Советской Армии. В программах военно-физической подготовки, которую осуществляли и физкультурные организации, большое место занимали элементы легкой атлетики (ходьба, кроссы, прыжки, метания).

С первых дней войны многие легкоатлеты ушли в ряды действующей армии, партизанские отряды, народное ополчение и отважно сражались за свободу и независимость нашей Родины. Среди них были известные всей стране чемпионы и рекордсмены СССР Н. Копылов, Г. Знаменский, Г. Ермолаев, И. Чебуркин, А. Гидрат, Д. Ионов, М. Кузнецов и многие другие.

Сотни легкоатлетов за боевые подвиги были награждены орденами и медалями. За проявленное мужество и отвагу заслуженному мастеру спорта Н. Копылову присвоено звание Героя Советского Союза.

В 1941 г. была введена Единая спортивная всесоюзная классификация, которая в связи с начавшейся Великой Отечественной войной, естественно, не могла получить широкого применения. В 1949 г. она была пересмотрена. Начиная с 1949 г., спортивная классификация корректируется на каждый очередной четырехлетний олимпийский цикл.

В 1952 г. советские спортсмены впервые участвовали в Олимпийских играх. Дебют был успешным. Чемпионами Игр стали Н. Ромашкова (диск), Г. Зыбина (ядро), а серебряные медали завоевали М. Голубичная (барьерный бег), А. Чудина (прыжок в длину, копье), Ю. Литув (бег на 400 м с барьерами).

Среди победителей Олимпийских игр нужно особенно отметить тех, кто завоевал две золотые медали в одних играх: В. Куц (бег на 5000 и 10000 м), В. Борзов (бег на 100 и 200 м), Т. Пресс (ядро, диск), В. Маркин (бег на 400 м, 4 x 400 м). Завидное долголетие продемонстрировали, добиваясь побед на нескольких олимпиадах: В. Голубничий (спортивная ходьба), И. Пресс (барьеры, пятиборье), Т. Пресс (ядро, диск), Ю. Седых (молот), В. Санеев (тройной прыжок). Причем В. Санеев, выступая на четырех олимпиадах, завоевал 3 золотые и 1 серебряную медаль.

Накануне открытия Спартакиады народов СССР в 1956 г. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР принял решение учредить звание «Заслуженный тренер СССР» за многолетнюю педагогическую деятельность и подготовку высококвалифицированных спортсменов. Первыми были удостоены этого звания В.И. Алексеев, Н.Н. Денисов, Д.И. Ионов, Д.П. Марков, Н.Г. Озолин, З.П. Сеницкий, Е.М. Шукевич.

В 1965 г. были введены новые спортивные звания «Мастер спорта СССР международного класса» и «Кандидат в мастера спорта СССР».

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

За период 1952—2000 гг. (кроме 1984 года) советские, российские спортсмены-легкоатлеты приняли участие во всех олимпиадах. Много поколений известных, выдающихся спортсменов сменилось за прошедшие годы. Каждая олимпиада открывала новые имена. XXV, XXVI, XXVII Олимпийские игры в Барселоне (1992 г.), Атланте (1996 г.), Сиднее (2000 г.) принесли известность волгоградке Е. Романовой (бег на 3000 м), С. Мастерковой (бег на 800 м, 1500 м), И. Приваловой (бег на 200 м, 400 м с барьерами), И. Маркову, Е. Николаевой (спортивная ходьба), В. Егоровой (марафон), М. Тарасову, И. Граденкову (прыжки с шестом), И. Ласовской, волгоградке Т. Лебедевой (тройной прыжок), Н. Садовой (диск), О. Кузенковой (молот), С. Ключину, Е. Елесиной (прыжок в высоту) и многим, многим другим талантливым молодым спортсменам. На трех последних олимпиадах в Барселоне, Атланте, Сиднее спортсменами-легкоатлетами завоевано 42 медали (8 золотых, 10 серебряных, 2 бронзовых; 3—6—1; 3—4—5).

В преддверии XXI века — XXVIII Олимпиада в Афинах. Сколько новых имен она откроет?

5.2. Тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика, гиревой спорт, пауэрлифтинг

Когда мы говорим о фантастических достижениях в спорте, о пределе человеческих сил и возможностей, то обязательно вспоминаем тяжелоатлетов. Мощь человека, его сила и ловкость, мужество и сила воли проявляются в этом виде спорта так ярко, как ни в каком другом. Спортсмен всего себя подвергает испытанию высшей сложности. И покоренные килограммы становятся как бы символом величия человека.

Тяжелая атлетика — это вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений в поднимании тяжестей. Соревнования проводятся по весовым категориям в рывке и толчке штанги, а также в сумме результатов этих двух движений. Занятия способствуют совершенствованию возможностей проявления максимальных мышечных усилий групп мышц нижних конечностей, туловища и рук. Выполнение тяжелоатлетических упражнений сопровождается высоким уровнем кислородного долга (до 50 % от кислородного запроса), так как энергетика такого рода мышечной деятельности связана с анаэробным энергообразованием. Систематические занятия силовыми упражнениями способствуют совершенствованию структуры белковых образований в мышцах и увеличению не только мышечной массы, но и функциональных возможностей мышечных образований и биохимических превращений, что и способствует приросту мышечной силы. Необходимо помнить, что значительные напряжения при подъеме тяжестей связаны с так называемым феноменом натуживания, предъявляющим высокие (порой опасные для здоровья) требования к сердечно-сосудистой и двигательной системам, опорно-двигательному аппарату, системам управления движениями. Все это необходимо учитывать при организации занятий тяжелой атлетикой, основываясь на принципах постепенности и доступности выполнения упражнений тренировочной нагрузки.

Атлетическая гимнастика — система упражнений с отягощениями, тренажерными устройствами. Краткое название — атлетизм, бодибилдинг, культуризм. Основное назначение силовых упражнений в атлетической гимнастике — стремление к здоровому образу жизни, к формированию сильного, гармо-

нично развитого и красивого тела, пропорциональному развитию его форм и осанки в процессе жизненной деятельности.

Гиревой спорт также развивает силу и силовую выносливость, координационные мышечные взаимодействия. Соревнования проводятся по весовым категориям с гирями весом 24 и 32 кг. Гиревое двоеборье состоит из рывка на прямую руку и толчка двух гирь двумя руками от плеча. Спортивная классификация предусматривает разрядные нормативы от третьего разряда до мастера спорта. Основная особенность гиревого спорта — это продолжительные по времени и количеству подъемов упражнения с одним и тем же весом (гирей). Достаточно высокими результатами, например, считаются подъемы более 30 раз для весовой категории 60 кг и более, 150—160 раз — для категории 90 кг.

В отличие от штангистов, гиревики уделяют большое внимание ритму дыхания при выполнении упражнений. Поэтому деятельность организма осуществляется в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

Последнее время особой популярностью стал пользоваться *пауэрлифтинг* (силовое троеборье). Этот вид спорта (от английских слов «*power*» — мощь и «*lift*» — поднимать) включает приседания со штангой, жим штанги лежа и становую тягу. Он образовался из набора тяжелоатлетических упражнений, которые некогда в США получили эпитет «странные». В этот набор, например, входили сгибания рук со штангой, жим штанги сидя из-за головы и другие упражнения, которые спортсмены использовали десятилетиями во многих странах. Новая волна интереса к «странным упражнениям» прошла по свету после второй мировой войны. В начале пятидесятых годов в США, Австралии и Англии почти одновременно были организованы национальные первенства по этим своеобразным дисциплинам. В 1964 году в Соединенных Штатах состоялся первый официальный национальный чемпионат по пауэрлифтингу, и эту дату можно считать началом развития нового вида спорта. Пауэрлифтинг в России имеет статус любительского спорта.

Пауэрлифтинг удовлетворяет интересам и потребностям самых разных людей — мужчин и женщин, подростков, школьников, студентов и тех, кому за сорок.

Одежда пауэрлифтера — плотная, облегающая фуфайка; другие аксессуары — бандажы для коленей, толстые кожаные пояса и т. п. — подробно регламентируются правилами и инструкциями Международной пауэрлифтерской федерации (ИПФ).

Русская земля издавна славится своими богатырями. Еще гиревики дореволюционной России вписали немало ярких страниц в историю мировой тяжелой атлетики. Г. Гаккеншмидт, С. Елисеев, Я. Краузе, П. Херудзинский внесли немало поправок в таблицы рекордов.

Началом занятий тяжелой атлетикой как средством физического воспитания следует считать 10 августа 1885 г., когда по инициативе петербургского врача В.Ф. Краевского был создан первый в России кружок тяжелой атлетики, сыгравший большую роль в развитии этого вида спорта в стране. Вскоре были организованы кружки в Москве, Киеве, Одессе, Риге, Твери и некоторых других городах.

В 1897 г. был проведен чемпионат России по тяжелой атлетике (без деления спортсменов на весовые категории). Первым чемпионом страны стал петербургский атлет Г. Мейер.

На первых международных соревнованиях по тяжелой атлетике (конкурсах), проведенных в 1899 г. в Милане, победы добился русский атлет С. Елисеев, а в конкурсе этого же года в Вене Г. Гаккеншмидт занял 3-е место.

В 1913 г. был организован Всероссийский союз тяжелой атлетики, и в этом же году русские атлеты вступили во Всемирный союз тяжелой атлетики.

В 1913 и 1914 гг. тяжелая атлетика вошла в программы всемирных олимпиад. Соревнования проводились по системе пятиборья (жим, рывок и толчок двумя руками, рывок и толчок одной рукой); участники соревнований делились на 5 весовых категорий.

Однако, несмотря на значительную активность, проявленную организаторами этого вида спорта, тяжелая атлетика в царской России не получила массового развития. По имеющимся данным, этим видом спорта до Первой мировой войны в России занимались около 500—600 человек. Широкое развитие и должную популярность тяжелая атлетика получила в стране только после Октябрьской революции.

Первые официальные соревнования на первенство страны были проведены в 1922 г. с участием 50 спортсменов. Первыми чемпионами страны в своих весовых категориях стали А. Бухаров, И. Жуков, Д. Эхт, Я. Спарре и П. Ширяй.

Крупнейшим событием и своеобразной вехой в развитии тяжелоатлетического спорта в нашей стране стала Всесоюзная спартакиада 1928 г., в которой приняли участие представители зарубежных рабочих спортивных организаций. В соревнованиях по пятиборью участвовало около 130 советских и зарубежных штангистов.

В истории тяжелоатлетического спорта нашей страны 30-е годы характерны массовым его развитием, и в особенности восхождением наших штангистов на высоты мирового спортивного мастерства.

В 1946 г. советские штангисты вступили в Международную федерацию гиревого спорта и в том же году впервые участвовали в чемпионате мира. Первым чемпионом мира среди советских спортсменов стал Г. Новак (средний вес) с результатом 425 кг. В розыгрыше неофициального командного первенства наши штангисты заняли 2-е место, проиграв 1 очко команде США.

Отлично выдержали экзамен тяжелоатлеты, впервые участвуя в XV Олимпийских играх (Хельсинки, 1952 г.). Звание чемпионов Игр завоевали: И. Удодов, Р. Чимишкян и Т. Ломакин. В неофициальном командном первенстве наши штангисты поделили первое место со штангистами США.

На играх XVI Олимпиады 1956 г. в Мельбурне американская команда в неофициальном зачете на 1 очко обошла команду Советского Союза. Олимпийскими чемпионами стали советские атлеты И. Рыбак (67,5 кг), Ф. Богдановский (75 кг), А. Воробьев (90 кг). Но уже в следующем году в первенстве мира в Тегеране советские спортсмены одержали триумфальную победу, оставив позади себя своих соперников. Чемпионами мира стали В. Стогов, Е. Минаев, В. Бушуев, Т. Ломакин, А. Воробьев и А. Медведев. Алексей Медведев первым из советских богатырей перешел рубеж 500 кг в сумме троеборья и положил начало победному шествию атлетов страны в тяжелой весовой категории.

Первенство мира 1958 г. в Стокгольме не внесло серьезных изменений в расстановку сил на мировом тяжелоатлетическом помосте.

1959 год принес первый успех молодой команде Польской Народной Республики. На чемпионате мира в Варшаве, где 1-е место вновь завоевали советские штангисты, польские атлеты вышли на 2-е место, оттеснив американцев на 3-е. Советские атлеты В. Стогов, В. Бушуев, Р. Плюкфельдер и Ю. Власов стали чемпионами мира.

Тяжелоатлетический турнир на Играх XVIII Олимпиады 1960 г. в Риме завершился триумфом советских спортсменов, установивших 15 олимпийских рекордов, 7 из которых превысили мировые. Выдающегося достижения (537,5 кг) добился Юрий Власов, побивший казавшиеся недостижимыми рекорды гиганта Андерсона. А. Воробьев первым из советских тяжелоатлетов стал двукратным олимпийским чемпионом. Большой успех выпал на долю А. Курынова, победившего американского атлета — «железного гавайца» Томми Коно.

После успешного выступления на Играх XVIII Олимпиады, где советские атлеты намного опередили своих соперников, в 1965 г. команда потерпела подряд две неудачи. На первенстве Европы и на первенстве мира в Тегеране, несмотря на удачное выступление В. Куренцова и Л. Жаботинского, она оказалась на 2-м месте (после команды Польши).

На первенстве мира 1966 г. в Берлине советская команда вернула себе титул сильнейшей в мире. Чемпионами стали А. Вахонин, Е. Кацура, В. Куренцов, В. Беляев, Л. Жаботинский.

На играх XIX Олимпиады 1968 г. в Мехико вновь победили советские штангисты, набрав в неофициальном общекомандном зачете 39 очков. В. Куренцов показал в толчке феноменальный (в то время) для атлетов полусредней весовой категории результат — 187,5 кг. На 2-е место вышла команда ПНР (28 очков), на 3-е — Японии (21 очко), на 4-е — ВНР (14 очков), команда США передвинулась на 7-е место.

Чемпионат мира и Европы 1969 г. в Варшаве по количеству участников и установленных рекордов превзошел Игры XIX Олимпиады. В новой, наилегчайшей весовой категории (до 52 кг) одинаковую сумму очков набрали молодой советский атлет В. Кришишин и ветеран команды В. Сметанин — 337,5 кг

(1-е место, как более легкий, занял В. Крицишин). Вновь вне конкуренции был В. Куренцов, значительно оторвавшийся от всех соперников. Победные очки принес своей команде и Я. Тальтс, впервые выступивший в первой тяжелой весовой категории (до 110 кг). Однако состязания атлетов второго тяжелого веса (свыше 110 кг) были не совсем удачными: впервые за много лет золотая медаль досталась не советскому атлету — чемпионом стал американец Джо Дьюб. Команда СССР вышла на первое место, набрав 40 очков.

В январе 1970 г. атлет второго тяжелого веса Василий Алексеев установил 3 мировых рекорда: в жиме — 210,5 кг, в толчке — 221,5 кг и в сумме троеборья — 595 кг. В марте он добился нового выдающегося достижения: стал первым атлетом в мире, показавшим в сумме троеборья результат 600 кг, к которому в течение нескольких лет безуспешно стремились многие тяжелоатлеты.

Выступление советской команды на Играх XX Олимпиады 1972 г. в Мюнхене было неудачным. Успешно выступили только Я. Тальтс, М. Киржинов и В. Алексеев, а В. Каныгин, Б. Павлов, В. Шарий и Д. Ригерт получили нулевые оценки. Команда уступила первое место болгарским атлетам.

Чемпионат мира и Европы 1970 г. проводился в Москве. Он завершился убедительной победой хозяев помоста. В этом же году в СССР была введена новая весовая категория — второй полутяжелый вес (до 100 кг).

Игры XXI Олимпиады 1976 г. в Монреале ознаменовались победой советской команды тяжелоатлетов. В. Алексеев, выступавший во втором тяжелом весе, на 30 кг опередил Бонка (ГДР), занявшего второе место, и установил мировой рекорд в толчке — 250 кг.

В 1978 г. пять советских атлетов — К. Осмоналиев, Н. Колесников, Ю. Варданян, Д. Ригерт и Ю. Зайцев — стали чемпионами мира в Геттисберге (США).

На Олимпиаде-80 тяжелоатлеты продемонстрировали высочайшие достижения. Во всех десяти весовых категориях происходила интересная, напряженная борьба не только за медали, но и за первые шесть мест. На олимпийском помосте в Москве установлен 21 олимпийский рекорд, причем 13 из них — миро-

вые (всего на этих соревнованиях мировые рекорды были превышены 18 раз).

В 1981—1986 гг. советскими тяжелоатлетами на чемпионатах мира и Европы было завоевано 46 золотых, 36 серебряных и 12 бронзовых медалей, 20 спортсменов получили звание чемпиона мира, 26 — чемпиона Европы.

Наиболее отличились К. Осмалиев, Ю. Саркисян, Ю. Вardanян, В. Соц, В. Солодов, П. Кузнецов, А. Гуняшев, Ю. Захаревич, О. Мирзоян.

Советские тяжелоатлеты вписали немало ярких страниц в историю мировой тяжелой атлетики.

После победы сборной команды на Олимпийских играх 1988 г. в Сеуле наметился спад в тяжелой атлетике. Команда стала уступать в командном зачете на Европейских, мировых первенствах, Олимпийских играх спортсменам Болгарии, Турции, Китая. В последнее время проиграны чемпионаты мира 1997 г. (4 место), 1998 г. (5 место), 1999 г. (7 место), XXVII Олимпийские игры в Сиднее. Но, несмотря на проигрыши в командном зачете, не оскудела Россия богатырями. Их имена известны всему миру:

- Виктор Трегубов (в/к до 100 кг), олимпийский чемпион Барселоны, 1992 год;

- Сергей Сырцов, серебряный призер XXVI Олимпийских игр 1992 года, чемпион Игр доброй воли, чемпион мира 1994 года;

- Алексей Петров (г. Волгоград), 2-х кратный чемпион мира 1994, 1995, 1999 гг. (5 место), олимпийский чемпион Атланты (1996 г.), бронзовый призер XXVII Олимпиады 2000 г.;

- Максим Агапитов, чемпион мира 1997 года;

- Михаил Шевченко (г. Волгоград), бронзовый призер Европы 1997 года;

- Вячеслав Ивановский, чемпион Европы 1998 года;

- Евгений Шишлянников, серебряный призер Европейского первенства 1998 года;

- супертяжеловес Андрей Чемеркин, 4-х кратный чемпион мира 1995, 1997, 1998, 1999 гг., олимпийский чемпион XXVI Олимпийских игр в Атланте, бронзовый призер XXVII Олимпийских игр;

- победители Молодежного первенства мира 1998 г. Эдуард Тюкин, Сергей Жуков и многие другие.

Убедительная победа сборной молодежной команды на Молодежном первенстве мира в Софии в 1998 году, где завоевано шесть медалей из восьми, вселяет надежду на возвращение утраченных позиций. В настоящее время тяжелая атлетика перестала быть только мужским видом спорта. Штангой увлеклись и женщины. Проводятся чемпионаты Европы и мира, где участвуют женщины. Законодательницами моды в тяжелой атлетике являются китайские спортсменки. Российские спортсменки пока не очень успешно выступают на соревнованиях такого ранга. На чемпионатах мира 1997, 1998, 1999 гг. российская женская команда по тяжелой атлетике занимала, соответственно, 7, 6, 8 место, проиграны и XXVII Олимпийские игры. Единственная российская спортсменка В. Попова (в/к 61 кг) стала серебряным призером Олимпиады, еще две российские спортсменки И. Касимова (в/к 69 кг) и С. Хабирова (в/к 75 кг) были лишь шестыми.

5.3. Спортивные игры

В нашей стране спортивные игры стали признанным средством спортивного воспитания. Футбол, волейбол, хоккей с мячом, пинг-понг (настольный теннис), баскетбол, отличавшиеся простотой и доступностью, давно превратились в массовые виды спорта и стали отличным средством привлечения людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Наибольших успехов представители игровых видов спорта начали добиваться в 50-х годах, когда стали постоянными участниками всех крупнейших международных соревнований. В активе наших спортсменов — многочисленные победы на международных соревнованиях, в том числе на Олимпийских играх.

Спортивные игры занимают ведущее место в системе физического воспитания. Обучение спортивным играм позволяет значительно расширить двигательные возможности занимающихся, воспитывать у них ловкость, совершенствовать жизненно важные двигательные навыки.

Спортивные игры давно получили признание как незаменимое средство общей физической подготовки. Разнообразие игровых действий, их соревновательный характер обеспечива-

ют полноценное физическое развитие и способствуют достижению разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Овладение спортивными играми открывает для каждого возможность самостоятельно использовать их в своем отдыхе, что помогает сделать его не только интересным, но и полезным.

Тренировки и соревнования по спортивным играм, где необходимо преодолеть сопротивление соперника, совершенствуют способность к интуитивным действиям. Коллективный характер такой деятельности обеспечивает приобретение навыков взаимодействия, развивает такие ценные морально-волевые качества, как взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, чувство ответственности и т. д.

Велико значение занятий спортивными играми и в решении оздоровительно-гигиенических задач. В ходе игры участники выполняют большую и часто довольно интенсивную работу. Однако в силу того, что игровая деятельность отличается прерывисто-переменным характером, здесь постоянно чередуются моменты высокой и небольшой активности, а иногда и полного отдыха. Важно, что участники могут сами регулировать степень своей активности, а в необходимых случаях прекратить игру или на время выйти из нее. Это создает благоприятные предпосылки для восстановления деятельности организма и оказывает положительное влияние на совершенствование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что повышает его работоспособность.

Тренировки и соревнования по спортивным играм проходят в самых разных условиях: в спортивных залах, на стадионах и открытых площадках. Их участники привыкают к выступлениям при любой погоде: в жару и холод, на мягком газоне и твердом льду. Тем самым они подвергаются закалывающему влиянию природных факторов, усиливающему сопротивляемость организма к заболеваниям и укрепляющему здоровье занимающихся.

Особенно важно, что в результате систематических занятий этими интересными и доступными видами спорта воспитывается жизненно важная привычка к соблюдению режима и постоянным упражнениям, и, таким образом, формируется

здоровый образ жизни, способствующий достижению долголетия.

Спортивные игры — самый зрелищный вид физических упражнений. Больше всего зрителей собирают матчи футболистов, хоккеистов, теннисистов. Наблюдая за действиями спортсменов, зрители сами хотят быть такими же сильными, ловкими, смелыми. Так появляется заинтересованное отношение, которое часто приводит вчерашнего зрителя в спортивный зал или на площадку. Сегодня редко можно встретить спортсмена, который не начинал бы свою спортивную биографию с увлечения спортивными играми. В этом заключена особая ценность спортивных игр — мощного средства агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Важное место среди спортивных игр занимают подвижные игры. Подвижные игры как средство физического воспитания отличаются рядом особенностей. Наиболее характерные из них — активность и самостоятельность играющих, соревновательный характер и коллективность действий в непрерывно меняющихся условиях.

Деятельность играющих подчинена правилам, регламентирующим их поведение и отношения. Правила определяют выбор тактики и облегчают руководство игрой.

5.3.1. Баскетбол

Баскетбол — один из молодых и очень немногих видов спорта, в «биографии» которых нет, так сказать, белых пятен. Нет нужды строить догадки о том, где, когда и благодаря кому увидела свет эта игра.

Известен человек, давший жизнь баскетболу. Это — преподаватель анатомии и физиологии Спрингфилдского колледжа (США, Массачусетс) Джеймс Нейсмит.

Известны год и место рождения баскетбола. Первый баскетбольный матч был сыгран в 1891 г. в спортзале Спрингфилдского колледжа.

Известен человек, давший имя этой игре. Ф. Мэган, один из зрителей первого матча, шутя соединил два слова — «ball» (мяч) и «basket» (корзина). Мяч забрасывался в обыкновенную корзину из-под персиков, которая валялась в спортзале и попала на глаза Нейсмицу.

Баскетбол быстро завоевал популярность у себя на родине, особенно среди студентов. В первую очередь, благодаря ему баскетбол недолго оставался игрой одних только американцев. Иностранцы, обучавшиеся в университетах и колледжах США, возвратившись на родину, познакомили своих соотечественников с новой игрой.

И еще одно обстоятельство способствовало быстрому проникновению баскетбола в страны обоих полушарий. В 1904 г. в Сент-Луисе состоялись III Олимпийские игры. На правах хозяев Олимпиады американцы провели показательный турнир. Цель, которую преследовали организаторы турнира, была достигнута: баскетбол пришелся по вкусу, им заинтересовались все.

Кстати, олимпийским видом спорта баскетбол стал в 1936 г. Тогда в Берлине на первом олимпийском баскетбольном турнире присутствовал 75-летний Джеймс Нейсмит.

В Россию баскетбол попал, когда ему было 15 лет отроду. В начале XX века в Петербурге существовало общество содействия нравственному, умственному и физическому развитию молодых людей, именовавшееся «Маяком». Член этого общества С.В. Васильев, которого позже назовут русским Нейсмитом, раздобыл правила баскетбола, перевел их на русский язык и уговорил своих товарищей, которые в ту пору из всех видов спорта признавали только гимнастику, испробовать новинку. И в декабре 1906 г. в Петербурге был сыгран первый баскетбольный матч. Играли «зеленые» и «лиловые» (команды получили название по цвету маек участников матча).

Начиная с 1947 г., советские баскетболисты регулярно участвуют во всех серьезных официальных международных турнирах — в олимпиадах, чемпионатах мира и Европы, в розыгрышах Кубков европейских чемпионов и Кубка обладателей Кубков.

На XV Олимпийских играх в Хельсинки (1952 г.) состоялся дебют советских баскетболистов. В решающем матче за золотые медали встретились команды СССР и США. Уступив победу со счетом 25 : 36, советские баскетболисты стали обладателями серебряных наград. И на трех последующих Олимпиадах, проходивших в 1956 г. в Мельбурне, в 1960 г. в Риме и в 1964 г. в Токио, наши спортсмены завоевали серебро. В играх 1968, 1976 и 1980 годов советские баскетболисты довольствовались

бронзовыми медалями. В первых двух случаях они уступили в полуфинале Югославии, а в Москве потерпели неожиданное поражение еще и от команды Италии.

В 1972 г. в Мюнхене советские баскетболисты под руководством В. Кондрашина впервые стали Олимпийскими чемпионами, победив в финале команду США со счетом 51 : 50. Проигрывая со счетом 49 : 50 за три секунды до финального свистка, наши баскетболисты И. Едешко и А. Белов провели блестящий розыгрыш мяча, который закончился точным броском и сенсационной победой над непобедимой прежде американской сборной.

В 1988 г. на XXIV Олимпийских играх в Сеуле под руководством Заслуженного тренера СССР А. Гомельского они повторили свой успех, выиграв в финале у сборной Югославии. В 1992 г. в Барселоне команда заняла 4 место, а в 1995 году, проиграв чемпионат Европы в Афинах (7 место), она была лишена права участия в Олимпиаде 1996 г. На XXVII Олимпийских играх команда заняла 8 место.

Женский баскетбол был впервые включен в программу Олимпийских игр в 1976 г., и до 2000 года (включительно) комплект олимпийских наград разыгрывался 7 раз. Трижды победителями были наши соотечественницы, четырежды — баскетболистки США. Олимпийскими чемпионками наша женская команда становилась в 1976, 1980, 1992 годах, «бронзы» она была удостоена в 1988 г. в Сеуле. В 1996 г. на Олимпиаде в Атланта команда была лишь пятой. В 2000 г. в Сиднее — шестой.

На мировых первенствах мужская сборная команда побеждала в 1967, 1974, 1982 гг. Серебряными призерами становилась в 1978, 1986, 1990, 1994, 1998 годах. Бронзовые медали завоеваны в 1963, 1970 годах.

Женская команда была более удачлива. Наши девушки становились чемпионками мира в 1959, 1964, 1967, 1971, 1975, 1983 годах. «Серебро» было завоевано в 1957, 1986, 1998 гг. Самыми неудачными годами для команды были 1990 год, где команда впервые не попала в число призеров (пятое место), и 1994 год. Проиграв чемпионат Европы 1993 года и впервые в истории заняв седьмое место, она тем самым лишила себя права участия в чемпионате мира 1994 года.

Долгие годы и мужская, и женская команды баскетболистов — мужчины с 1947 по 1985 годы, женщины с 1950 по 1991 годы — являлись лидерами Европейского баскетбола. Серебряные награды мужская команда имела в 1975, 1977, 1987, 1993 гг., «бронзу» в 1955, 1973, 1983, 1997 гг. Женская команда становилась серебряным призером лишь в 1958 году, бронзовым — в 1995, 1999 гг.

Имена таких баскетболистов, как С. Белов, А. Белов, М. Гауласкаускас, Г. Вольнов, А. Сабонис, В. Ткаченко, Ш. Марчуленис, А. Волков, Н. Феселков, А. Белостенный, Куртилайтис, В. Тихоненко, С. Еремин, А. Мышкин, В. Валтерс и многих других навсегда вошли в историю отечественного и мирового баскетбола.

В настоящее время, как и все игровые виды спорта, баскетбол утратил свои ведущие позиции. Причиной этого явилось трудное экономическое положение в стране, отъезд ведущих игроков в зарубежные клубы, упадок детского спорта и т. д.

Правила игры. За время существования баскетбола многое изменилось в его правилах. Сначала в них было 13 статей, сейчас — более 200. Раньше в баскетбол играли футбольным мячом, а теперь мяч — специальный. Его окружность — 75—78 см. Весит мяч 600—650 г. Современная игра продолжается четыре периода (тайма) по 10 мин с перерывами 2, 10, 2 мин между периодами. В баскетболе учитывается только игровое, так называемое чистое время. Всякий раз когда мяч выходит из игры, при каждом штрафном броске секундомер, отсчитывающий время игры, останавливают.

Команде запрещается владеть мячом более 24 с. Если за это время игроки не произведут бросок по кольцу, мяч передается противникам. Так что в баскетболе сейчас нельзя «тянуть время».

Если к финальному свистку судьи счет становится равный, то назначаются дополнительные пятиминутки до тех пор, пока одна из команд не выиграет. «Ничьи» допускаются только в матчах подростков 13—14 лет. В их игре добавочные пятиминутки не назначаются.

Судит матч целая бригада. Двое судей находятся на площадке, секретарь ведет протокол игры, а обязанности секундометриста (их может быть двое) — строгий учет времени.

Баскетбольная команда состоит из 12 игроков: 5 на площадке и 7 запасных. Каждый из них может неограниченное число раз входить в игру. Этому права баскетболист лишается только после пятого персонального замечания. Баскетболисты в командах делятся на центральных, нападающих и защитников. Однако разница между нападающим и защитником в баскетболе условна. В тех случаях, когда мяч у противника, нападающие, так же как и защитники, активно обороняются. Когда же мячом владевает своя команда, то ее защитники вместе с нападающими энергично атакуют неприятельскую корзину.

Игра ведется на ровной прямоугольной площадке размером 28 x 15 м (минимально 20 x 11 м). Начинается она так: один из судей подбрасывает мяч между центральными игроками команд, каждый из них старается перебросить его одному из своих партнеров. Передавать мяч можно двумя руками или одной, по воздуху или с отскоком от площадки, от груди и от головы, сверху и снизу, вперед, назад и в стороны. Мяч передается, когда игрок стоит или передвигается, но при этом нельзя делать «пробежку», то есть более двух шагов с мячом в руках. Эффективны так называемые скрытые передачи: игрок, владеющий мячом, не смотрит на партнера, которому он хочет передать мяч, и тем самым дезориентирует соперников. Лишь в последний момент пальцами и кистями рук он меняет направление мяча. Передвигаясь по площадке с мячом, баскетболист должен толчкообразными ударами направлять мяч вперед-вниз так, чтобы он отскакивал от пола. Это так называемый дриблинг, или ведение мяча.

У «большого баскетбола» есть младшие братья — «микробаскетбол» и «минибаскетбол». *Микробаскетбол* — игра для трехшестилетних детей, а *минибаскетбол* предназначен для детей семи-десятилетнего возраста. Для этого используются облегченные мячи, снижена высота кольца, сокращено время игры и размеры площадки, что позволяет привлечь детей к занятиям интересной и доступной игрой.

В последнее время наиболее популярным массовым видом спорта является *Streetball* (блектоп), или уличный баскетбол. Эта игра проста и демократична, так как в нее играют люди всех возрастов на свежем воздухе, на половине баскетбольной площадки с асфальтированным покрытием. В команде всего три

игрока, четвертый — запасной. Судейство осуществляют сами игроки, но в случае грубых ошибок на официальных соревнованиях, нарушение фиксирует судья-наблюдатель. Игра идет до 15 очков, или 20 минут «грязного» времени. Большинство всемирно известных баскетболистов начинали свой спортивный путь со стритбола. Эта игра распространена более в чем 160 странах мира, где организуются предварительные официальные соревнования, победители которых участвуют во всемирном фестивале уличного баскетбола.

5.3.2. Ручной мяч

Ручной мяч — увлекательная спортивная игра. Ручной мяч как вид спорта обладает возможностями разностороннего воздействия на занимающихся.

В процессе игры в ручной мяч воспитывается ловкость, гибкость, выносливость — качества, необходимые для всестороннего развития человека.

Так, сила в ручном мяче находит свое выражение в скорости выполнения бросков по воротам, при длинных передачах мяча, в прыжках, в скорости бега, способности изменять направление бега, стартовой скорости и др.

Важнейшим качеством гандболиста является скорость. Она зависит не только от двигательной реакции, но и от быстроты мышления и уровня развития морально-волевых качеств.

В ручном мяче действия игрока подчинены интересам коллектива и в то же время требуют полной самоотдачи. Отсюда формирование высоких моральных качеств: сознательности, активности, дисциплинированности, целеустремленности, выдержки, самообладания, умения управлять эмоциями. У игрока воспитывается острая наблюдательность, внимание, творческое воображение, быстрота мышления.

Гандбол, как и каждая спортивная игра, имеет свою историю. Преподавателю физического воспитания реального училища датского города Ордруп Хольгеру Нильсену пришла мысль создать спортивную игру, похожую на футбол, но чтобы передавать мяч партнеру и бросать по воротам разрешалось только руками.

Идея игры в ручной мяч появилась у Нильсена после того, как мальчишки, играя во дворе в футбол, несколько раз поразили не ворота соперников, а окна домов, выходящих на спортивную площадку. Во избежание неприятностей, а главное — для того чтобы дети могли продолжать тренировки, находчивый датчанин придумал новую спортивную игру, которую назвал «хаандбольд», что в переводе означает ручной мяч. Это произошло в 1898 году. По правилам, разработанным Нильсеном, в каждой команде играло по семь человек — гандбол 7 : 7. Игроки забрасывали мяч от линии, которую полукругом чертили перед воротами. Эта простая и доступная девочкам и мальчикам игра быстро завоевала популярность не только в Дании, но и за ее пределами.

Первоначальное широкое развитие ручной мяч получил в Европе. Международные правила по гандболу 7 : 7 были утверждены в 1934 году. Первый чемпионат по этому виду спорта состоялся в том же году в Германии. В нем приняли участие всего 4 команды. Первым чемпионом мира стала сборная Германии. Серебряные медали завоевали спортсмены из Австрии, бронзовые вручили команде из Швеции.

Международная федерация гандбола (ИГФ) была создана в 1946 году. Ее первыми членами стали восемь европейских команд: Дания, Норвегия, Нидерланды, Польша, Франция, Швеция, Финляндия, Швейцария.

В 1954 году в Швеции состоялся второй чемпионат мира. Его организаторы — шведы — завоевали золотые медали, а сборные команды ФРГ и Чехословакии стали, соответственно, серебряными и бронзовыми призерами.

Дебют наших гандболистов на пятом чемпионате мира, проходившем в Праге в 1964 году, был удачным. Они заняли пятое место. На шестом чемпионате мира, организованном в 1967 году в Швеции, гандболисты СССР стали четвертыми. Во Франции на седьмом чемпионате в 1970 году сборная СССР выступила неудачно, заняв лишь девятое место. На очередном мировом первенстве в Берлине в 1974 году советская команда завоевала пятое место.

Больших успехов советские гандболисты добились на девятом мировом первенстве, проходившем в Дании в 1978 году, где они стали серебряными призерами, и в 1982 году в ФРГ,

где они были удостоены золотых медалей. В 1986 году на одиннадцатом чемпионате мира советская сборная оказалась лишь на десятом месте. Вновь обладателями золотых медалей советские гандболисты стали в 1993, 1997 годах, «серебро» получили в 1990, 1999 годах.

Первый женский чемпионат мира по гандболу 7 : 7 был проведен в 1957 году в Югославии на специально построенном стадионе «Тайшмайдан». Участвовало девять команд. Чемпионками мира стали гандболистки Чехословакии, серебряные медали завоевали спортсменки Венгрии, бронзовые — организаторы чемпионата. Женская сборная команда СССР в этом чемпионате, как и в третьем, проходившем в ФРГ в 1962 году, заняла шестое место. В финале четвертого чемпионата, проходившего в 1971 году в Голландии, сборная СССР не участвовала, так как в отборочных играх, проиграв румынским гандболисткам, выбыла из дальнейшего розыгрыша.

На пятом чемпионате мира в Белграде сборная СССР заняла третье место, на шестом, проходившем в СССР в 1975 году, и на седьмом в 1978 году в Братиславе, советские гандболисты становились серебряными призерами.

На восьмом чемпионате в 1982 году в Венгрии и на десятом чемпионате, проходившем в 1986 году в Югославии, сборная команда СССР дважды завоевала медали высшей пробы.

В 1990 году команда повторила успех. В 1993 и 1997 гг. команда не попала в число призеров (5, 4 место), а 1999 год был самым неудачным для россиянок — команда заняла 12 место и тем самым лишила себя права участия в Олимпийских играх 2000 года.

Решением IV конгресса ИГФ в 1957 году в Париже проходили первые соревнования на Кубок европейских чемпионов. Обладателями почетного Кубка стали спортсмены армейского клуба «Дукла» из Праги.

По решению Международной федерации гандбола организуются популярные международные турниры «Кубок Балтии», «Кубок Балатона», «Кубок Карпат», «Заря Востока» и «Кубок Тайшмайдана».

Начиная с 1915 года, одновременно с развитием гандбола 7 : 7 росла популярность ручного мяча с одиннадцатью игроками, который впервые появился в Германии.

Гандбол 11 : 11 развивался быстрыми темпами и вышел за рамки одной страны. В 1925 году организуются международные соревнования, а в 1926 году на конгрессе в Гааге при Международной любительской атлетической федерации спорта была организована специальная комиссия, в задачи которой входило содействие развитию игры. Это позволило в 1928 году в Амстердаме создать Международную любительскую федерацию гандбола 11 : 11 (ИАГФ).

Что же произошло с гандболом 7 : 7? Почему, будучи столь популярным, он уступил место большому гандболу? Причина одна. Игра в гандбол 11 : 11 проводилась на футбольном поле, мячи забрасывали в футбольные ворота, поэтому не было необходимости строить новые спортивные площадки.

В 1936 году популярность гандбола 11 : 11 позволила включить его в программу Олимпийских игр. В 1938 году состоялся первый чемпионат мира. С 1938 по 1966 год было проведено семь чемпионатов мира среди мужских команд, а с 1949 по 1960 годы — три среди женских. Первыми чемпионами мира по гандболу с одиннадцатью игроками среди мужских команд стала сборная Германии (1938 год), среди женских — венгерские спортсменки (1949 год).

В середине 50-х годов популярность гандбола 11 : 11 заметно упала, и с 1966 года решением ИГФ соревнования по этому виду спорта не проводятся.

Международные и национальные федерации гандбола полностью отдали предпочтение гандболу 7 : 7, который стал одной из увлекательных спортивных игр, имеющий миллионы почитателей.

В России гандбол с семью игроками известен с 1909 года, когда в Харькове была построена гандбольная площадка и прошли первые встречи по этому виду спорта.

Впервые всесоюзные соревнования по гандболу 7 : 7 состоялись в 1959 году в Харькове. Победили мужская команда из Киева и женская из Каунаса. Они сохранили свое звание и в 1960 году. В 1961 году проходили еще два турнира. У мужчин дважды выходили победителями гандболисты Москвы, у женщин — спортсменки из Московской области и Каунаса.

Большим событием для любителей гандбола стало проведение с 1962 года чемпионата СССР для мужских и женских

команд. Первым чемпионом Советского Союза среди мужских команд стала студенческая сборная Тбилиси, среди женских — московский «Труд».

Популярность игры в ручной мяч 7 : 7 возросла на международной арене, и в 1965 году решением Международного олимпийского комитета гандбола она была впервые включена в программу Игр XX Олимпиады для мужских команд, а в 1974 году в программу Олимпийских игр для женских команд.

XXI Олимпийские игры в Монреале в 1976 году стали «золотыми» для обеих команд, еще трижды мужская гандбольная команда завоевывала золотые медали в Сеуле в 1988, в Барселоне в 1992 году, в Сиднее в 2000 г. На Московской Олимпиаде 1980 года команда была серебряным призером. Олимпиада 1996 года в Атланте была неудачной — команда была лишь пятой. Женская команда вновь стала обладателем золотых медалей в 1980 году в Москве. В 1988 году в Сеуле и в 1992 году в Барселоне была «бронза». В 1996 году в Атланте и в 2000 г. в Сиднее команда российских спортсменок была лишена права участия в Играх.

Правила игры. Игра проводится на площадке размером 40 x 20 м. Мужчинами используется мяч размером 58—60 см, массой 425—475 г, женщинами — размером 54—56 см, массой 325—400 г. Продолжительность игры — 2 тайма по 30 минут.

Сущность игры состоит в том, что игроки соревнующихся команд стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в ворота противника и не пропустить его в свои ворота. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество мячей.

На площадке играют две команды, по семь человек каждая (шесть полевых игроков и один вратарь). Всего в одной игре от команды может выступать двенадцать игроков (десять полевых и два вратаря). Замена игроков проводится в центре площадок неограниченное количество раз в любой момент игры.

Игра может начинаться, если в составе команды есть пять игроков. При удалении игроков с поля игра не прекращается. Вратари не могут заменить полевых игроков, а те могут заменить вратаря в том случае, когда оба вратаря выбывают из игры.

Игра начинается по свистку судьи броском (передачей) мяча в любом направлении. После того как мяч брошен в ворота, игра начинается в центре поля команды, которая пропустила

мяч. Мяч можно передавать друг другу одной или двумя руками и вести одной рукой (или поочередно правой и левой). Ведение мяча заканчивается передачей или броском в ворота.

Мяч можно передавать (бросать) и ловить любым способом — с помощью рук, предплечья, туловища, бедра. Если после ведения игрок поймал мяч, он обязан передать его партнеру либо провести бросок по воротам. С мячом в руках нельзя делать более трех шагов, а держать мяч в руках разрешается не более 3 с.

Броски в ворота игрок производит, не заходя в площадь вратаря. Заступание (впрыгивание) в площадь вратаря после броска по воротам за ошибку не считается.

В площади ворот имеет право играть лишь один вратарь. Он может задерживать мяч любым способом, в том числе и ногами. Если мяч выходит за лицевую линию и последним его касается игрок атакующей команды или вратарь защищающейся команды, назначается бросок от ворот (мяч в игру вводит вратарь). Если последним мяча коснется полевой игрок защищающейся команды, начинается угловой бросок, который выполняется с угла площадки игроком атакующей команды.

Атакующая команда может владеть мячом только 45 с. Если за это время не произведен бросок по воротам противника, то мяч передается противоположной команде. Исчисление 45 с назначается снова, если мяч после броска в ворота отскочил от вратаря или штанги и им вновь овладела атакующая команда; если мяч ушел на угловой; если игроку защищающейся команды судья сделал предупреждение; если назначен спорный бросок.

За нарушения правил назначается свободный бросок. Он производится с места нарушения без свистка судьи. Если место нарушения было ближе к воротам, чем линия свободных бросков, то свободный бросок производится с линии свободных бросков. Не ближе 3 м перед вводящим мяч в игру игроком имеют право стоять только игроки защищающейся команды. Игрок, производящий свободный бросок, должен бросить мяч в течение 3 с.

Если игрок защищающейся команды допустит грубость с целью помешать выполнению броска в ворота, намеренно (в целях защиты) войдет в площадь ворот, умышленно отбросит

мяч своему вратарю и тот коснется мяча в площади ворот, а также когда вратарь внесет мяч в площадь ворот, назначается семиметровый штрафной бросок без защиты. При выполнении штрафного броска вратарь не должен приближаться к игроку, производящему бросок, ближе, чем на 3 м.

В игре не разрешается: отнимать мяч у противника, когда тот им прочно владеет; хватать (обхватывать) противника, удерживать, тянуть, ударять, толкать, делать подножку, оттеснять в площадь ворот, намеренно бросать в него мяч, падать на мяч.

За грубую игру и неспортивное поведение судья может удалять игрока с поля (без права замены). В зависимости от характера проступка или нарушения правил игрок может быть удален с поля на 2 и 5 мин. Третье удаление на время (2 или 5 мин) является одновременно удалением до конца игры, но после истечения времени удаления на площадку может выйти другой игрок.

5.3.3. Волейбол

До настоящего времени сохранились хроники римских летописцев III века до н. э. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нас дошли и правила, описанные историками в 1500 г. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90 x 20 м, разделенной невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3—6 игроков. Игроки стремились перебить мяч через стену на сторону противников.

Позже итальянский «фаустбол» стал популярным в Германии, Франции, Швейцарии, Австрии, Дании и других странах Европы. Со временем и правила, и площадка изменялись. Так, длина площадки была уменьшена до 50 м, а вместо стены появился шнур, натянутый между столбами. Строго определился и состав команды — 5 человек, которые размещались на площадке следующим образом: двое впереди, один в центре, двое сзади. Мяч перебивали через шнур кулаком или предплечьем, причем уже оговаривали три касания мячом. Игра длилась два тайма по 15 мин.

В 1995 г. мировая спортивная общественность отметила 100-летие со дня рождения волейбола. Официальной датой рождения этой спортивной игры считается 1895 год, когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачу-

сетс, США) Вильям Морган изобрел игру в волейбол, а затем разработал ее первые правила. Это официальная версия, хотя есть и другие. Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американского доктора Холстеда из Спрингфильда, который в 1866 г. начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную волейболом.

Первые правила игры в волейбол были обнародованы в 1897 г. Естественно, они во многом отличаются от первоначальных, что отражает рост и совершенствование волейбола.

Сейчас невозможно точно определить, где и когда в нашей стране мяч впервые взвился над сеткой. Из воспоминаний же людей, стоявших у истоков советского волейбола (Г. Нисского, А. Потанина, Н. Арупова), мы знаем, что в 1919 г. в волейбол играли «юки» — юные коммунары. Немного позже в него стали играть бойцы Всеобуча, причем в 1922 г. в Главной военной школе физического образования были проведены первые соревнования по волейболу.

Конечно, в те годы волейбол еще не был «видом спорта», как мы называем его теперь, но как подвижная игра он привлекал к себе все больше и больше поклонников.

Команды стали организовываться на промышленных предприятиях, стройках, в учебных заведениях. Образно говоря, начался настоящий волейбольный бум.

Волейбол держался на энтузиазме влюбленных в него. Волейболисты сами шили мячи и спортивную форму, плели сетки, строили площадки. Официальную же прописку волейбол получил в 1925 году, когда секция спортивных игр Московского совета физкультуры утвердила первые правила соревнований.

С того времени в спортивную практику вошли регулярные соревнования волейболистов Москвы и Ленинграда. В 1927 году состоялась первая междугородная встреча волейболистов в Харькове.

Волейбол получил распространение по всей стране. В него играли повсюду: на бульварах, площадях, дворах, в парках культуры и отдыха.

В 1928 г. волейбол был включен в программу I Всесоюзной спартакиады. В 1933 г. в Днепропетровске состоялся I Всесоюзный чемпионат. Первыми чемпионами страны стали женская и мужская команды Москвы.

В 1935 состоялась первая международная встреча с командой Афганистана. Победное шествие советского волейбола на международной арене началось в послевоенные годы.

В 1947 г. в Праге состоялся I Международный фестиваль демократической молодежи. В его спортивной программе достойное место заняли состязания волейболистов. Они завершились убедительной победой волейболистов СССР. В том же году на первом конгрессе по волейболу было принято решение о создании Международной федерации волейбола (ФИВБ). В 1948 г. в нее была принята Всесоюзная федерация волейбола. С того года советские спортсмены становятся своеобразными законодателями мод в мировом волейболе.

Наша женская команда становится четырехкратным чемпионом XIX, XX, XXII, XXIV Олимпийских игр 1968, 1972, 1980, 1988 гг.; четырежды серебряным призером Игр 1964, 1976, 1992, 2000 гг. В 1996 году на Олимпиаде в Атланте она была четвертой.

Мужская команда волейболистов — трехкратный олимпийский чемпион XVIII, XIX, XXII Игр 1964, 1968, 1980 гг. Трижды завоевывала «серебро» в 1976, 1988, 2000 гг., а в 1972 году стала обладателем бронзовых наград. На Олимпийских играх в Барселоне (1992 г.) она была лишь седьмой. На Олимпиаде в Атланте (1996 г.) команда заняла четвертое место.

Самыми неудачными годами на мировых первенствах для нашей мужской команды были 1970, 1998 гг., где команда замыкала шестерку в турнирной таблице, и 1994 г., где команда впервые за всю историю участия в мировых первенствах заняла 7 место. Для женской команды неудачным стал 1982 год (шестое место), в остальные годы, начиная с 1952 г., команда была в числе призеров.

Начиная с 1949 года у женщин и с 1950 года у мужчин, до 90-х годов мужская и женская команды являлись бессменными лидерами в Европе.

Далеко за пределами нашей страны стали известны имена таких волейболистов, как: В. Савина, К. Реви, В. Ульянова, В. Шагина, П. Воронина, С. Нефедова, М. Пименова, Н. Фасахова, Ю. Чеснокова, В. Коваленко, И. Бугаенкова, Г. Мондзольского, Ю. Пояркова, А. Савина, В. Зайцева, А. Чудиной, В. Свиридовой, С. Кундиренко, В. Осколковой, М. Еремеевой, Л. Рыс-

каль, Р. Селиховой и многих других; тренеров: В.А. Платонова, В.Л. Паткина, Н.В. Карполь, Н.А. Беляева.

Правила игры. На волейбольной площадке, разделенной сеткой на две равные части и размером 18 x 9 м, соревнуются две команды по 6 человек. Еще в команде может быть шесть запасных. Игроки должны не допускать падения мяча на свою площадку, а стремиться перебить его через сетку (длина сетки 9,5 м, ширина 9 м, высота сетки для мужчин — 243 см, для женщин — 224 см) на сторону соперника. Мяч для игры в волейбол должен быть однотонным и светлым, размером 65—67 см, весом 260—280 г. Прием мяча может осуществляться любой частью тела.

Игра состоит из трех или из пяти партий, в каждой из которой счет ведется до 25 очков по системе «тай-брейк» (подача-очко). Разница должна быть в два очка. Решающая партия (третья или пятая) проводится до 15 очков. Разница также должна быть в 2 очка. Побеждает та команда, которая выигрывает две партии из трех или три из пяти. Если первую партию выигрывает одна команда, а вторую — другая, то проводится третья — решающая. Аналогичные условия и при игре из пяти партий. После каждой партии команды меняются площадками.

Игроки располагаются на площадке следующим образом: трое занимают места на передней линии у сетки, остальные на задней линии, но так, чтобы можно было контролировать всю площадку. Волейболисты, находящиеся на передней линии, участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают подачу, принимают и передают мяч, подстраховывают, но не имеют право выходить на переднюю линию для атаки и блокирования.

Игра начинается с подачи мяча одной из команд. Право на первую подачу определяется жеребьевкой, которую проводит судья с капитанами команд. Причем капитан команды, выигравший жребий, получает право на выбор площадки или на первую подачу.

Когда игроки займут места на площадке, судья подает сигнал начала встречи. подача мяча считается правильной, если она выполняется с отведенного места — площадки подачи; удар по подброшенному вверх мячу производится коротким касанием и мяч проходит над игровой частью сетки. На подачу отво-

дится не более 5 с после свистка судьи. Если мяч коснется сетки, то это не является ошибкой. Один игрок выполняет подачи до тех пор, пока его команда не совершит ошибку. Если это происходит, то мяч передается сопернику. В этом случае команда, отыгравшая подачу, производит переход игроков из зоны в зону по часовой стрелке. Зон на площадке шесть. При выигрыше очка на чужой подаче команда осуществляет переход. Таким образом, подачу выполняет уже другой игрок.

Мяч считается вышедшим из игры, если он пролетел за ограничительными лентами на сетке, которые крепятся над проекцией боковых линий, или коснулся мяча либо других предметов вне площадки. Надо помнить, что боковые и лицевые линии — так называемая разметка — входят в площадь игрового поля.

Команда имеет право на два перерыва для отдыха и шесть на замену игроков в каждой партии (можно использовать оба перерыва подряд).

Волейболисты должны быть одеты опрятно и в одинаковую форму. Тапочки не должны иметь каблучков (с разрешения судьи можно играть без обуви). На футболку наносят номера (с 1-го по 18-й включительно), причем в команде не должно быть двух и более игроков с одинаковыми номерами на майках.

Во время игры к судье может обращаться только капитан команды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: ФиС, 1971.
2. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физвоспитания. М.: ФиС, 1972.
3. Фомин Н.А., Филин В.П. Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 1980.
4. Все о спорте: Справочник. М.: ФиС, 1972. Т. 1.
5. Попов Ю.А. Легкая атлетика: Учеб.-методич. пособие. М.: Динамо, 1974.
6. Фурманов А.Г., Болдарев Д.М. Волейбол. М.: ФиС, 1983.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1991.
8. Игнатъева В.Я. Гандбол: Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1983.
9. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура: Учебник для учащихся 10—11 классов общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 1998.
10. Легкая атлетика: Учебник для ИФК / Под ред. Н.Г. Озолина, В.Н. Воронкина, И.Н. Примакова. М.: ФиС, 1980.
11. Баскетбол: Учебник для вузов / Под ред. Ю.М. Портнова. М.: ФиС, 1997.
12. Массовая физическая культура в вузе: Учебник для вузов / Под. ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. М.: Высшая школа, 1991.
13. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. М.: Академия, 1998.
14. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1989.
15. Физкультура и спорт. 1985. № 2; 12.
16. Волгоградская правда. 1996; 1999.
17. Советский спорт. 1994; 1996—2000.
18. Спорт-Поволжье. 1997; 1999, 2000.
19. Спортивная жизнь России. 1992. № 12.
20. Спортивная жизнь России. 1990. № 12.

Для заметок

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	6
1.1. Общая характеристика спортивной тренировки	6
1.2. Основные задачи спортивной тренировки	10
1.3. Характерные особенности современной спортивной тренировки	10
2. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	11
2.1. Организационные формы спортивной тренировки	12
2.2. Основные виды подготовки спортсмена	15
2.2.1. <i>Физическая подготовка</i>	15
2.2.2. <i>Техническая подготовка</i>	17
2.2.3. <i>Тактическая подготовка</i>	22
2.2.4. <i>Теоретическая подготовка</i>	23
2.2.5. <i>Морально-волевая подготовка</i>	25
3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	29
3.1. Что такое спортивная форма?	36
3.2. Самостоятельные занятия	38
4. КАК ПРАВИЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ	41
4.1. Правила проведения самостоятельных занятий	41
4.2. Формы и организация самостоятельных занятий	42
4.3. Средства для организованных и самостоятельных занятий	47
4.4. Методика самостоятельных тренировочных занятий ...	47
5. ВИДЫ СПОРТА, ИХ КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ	50
5.1. Легкая атлетика	50
5.2. Тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика, гиревой спорт, пауэрлифтинг	60
5.3. Спортивные игры	67
5.3.1. <i>Баскетбол</i>	69
5.3.2. <i>Ручной мяч</i>	74
5.3.3. <i>Волейбол</i>	80
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	85

Коваленко Татьяна Григорьевна

Моисеева Ольга Алексеевна

Рыжкина Майя Григорьевна

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Учебно-методическое пособие

Главный редактор *А.В. Шестакова*
Редакторы *О.С. Кашук, И.И. Незнаева*
Технический редактор *М.Н. Растегина*

Подписано в печать 10. 04.2001 г. Формат 60×84/16.
Бумага типографская № 1. Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 5,1.
Уч.-изд. л. 5,5. Тираж 300 экз. Заказ . «С» 38.

Издательство Волгоградского государственного университета.
400062, Волгоград, ул. 2-я Продольная, 30.