

Министерство образования и науки Российской Федерации
Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №51 г. Комсомольска-на-Амуре

**Учебно-методическое пособие
по физической культуре
«Методика преподавания легкой атлетики в
образовательном учреждении»**

для учителей физической культуры
общеобразовательных учебных заведений

Комсомольск-на-Амуре, 2017

Рекомендовано к печати научно-методическим советом МОУ ЦО
«Открытие»

Составитель: Лозан Иван Анатольевич - учитель физической культуры Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51

Учебно-методическое пособие можно рекомендовать в качестве методического пособия для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений.

Содержание

Раздел 1. Основы техники легкоатлетических видов	4
§1. Основы техники ходьбы и бега.....	4
§2. Спортивная ходьба.....	5
§3. Бег на короткие дистанции.....	7
§4. Бег на средние и длинные дистанции.....	14
§5. Эстафетный бег.....	20
Раздел 2. Основы техники метаний и прыжков	24
§6. Особенности метания мяча и гранаты.....	24
§7. Прыжки в длину с места.....	24
§8. Прыжок в длину с разбега.....	25
§9. Прыжки в высоту.....	31
Раздел 3. Особенности методики подвижных игр на уроках легкой атлетики	39
§10. Игра как средство отбора для занятий легкой атлетикой.....	39
§11. Игры на уроках физической культуры.....	40
§12. Развитие в играх физических качеств легкоатлета.....	44
§13. Игры в тренировочном цикле и уроке.....	48
Раздел 4. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике	50
§14. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.....	50
Методические рекомендации.....	58
Библиографический список.....	60
Приложение.....	61

Раздел 1. Основы техники легкоатлетических видов

§1. Основы техники ходьбы и бега

Легкая атлетика — вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной. Она имеет свою теорию, рассматривающую вопросы техники, тактики, тренировки, обучения.

Легкая атлетика включает в себя 5 видов упражнений: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. В каждом из этих видов имеются свои разновидности, варианты. Правилами соревнований определены дистанции и условия соревнований для мужчин, женщин, спортсменов различных возрастных групп. Основные легкоатлетические упражнения включаются в программу Олимпийских игр, национальных первенств, школьных спартакиад. По этим упражнениям присваиваются спортивные разряды и звания.

Ходьба — естественный способ передвижения человека. Спортивная ходьба отличается от обычной ходьбы, как большей скоростью, так и своеобразной техникой, обеспечивающей значительную быстроту и экономичность движений. При систематических занятиях спортивной ходьбой активизируется деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, вырабатывается выносливость, воспитываются такие ценные качества, как настойчивость, воля, упорство, умение переносить трудности, бороться с утомлением, неизбежно возникающим в процессе длительных соревнований.

Спортивная ходьба классифицируется в зависимости от места проведения соревнований (дорожка стадиона, дорога, шоссе). На стадионе скороходы соревнуются на дистанциях 3, 5, 10, 20, 50 км и в часовой ходьбе, а по шоссе на 15, 20, 25, 30 и 50 км.

Участники соревнований по спортивной ходьбе обязаны придерживаться определенных правил, главное из которых — постоянный контакт спортсмена с дорожкой (опора одной или обеими стопами). При появлении безопорного положения, когда спортсмен фактически переходит на бег, согласно правилам, он снимается с соревнований.

Бег является основой, главным видом легкой атлетики. Обычно

именно бег бывает центральной частью всех соревнований. Кроме того, бег входит составной частью во многие другие легкоатлетические упражнения, такие, как прыжки в длину, высоту и с шестом, метание копья.

Бег, в зависимости от его характера, различно влияет на организм человека. Медленный длительный бег в парке или лесу (бег трусцой) имеет преимущественно гигиеническое, оздоровительное значение.

Быстрый, спринтерский бег способствует совершенствованию скоростно-силовых качеств, бег на средние и длинные дистанции — выносливости, барьерный бег — ловкости, способности к высокой координации движений.

Бег подразделяется на гладкий (по дорожке стадиона), с естественными препятствиями (кросс), с искусственными препятствиями и эстафетный. В свою очередь в гладком беге различают: бег на короткие дистанции — от 30 до 400 м; на средние дистанции — от 500 до 2000 м; на длинные дистанции — от 3000 до 10 000 м; на сверхдлинные дистанции — 20 000, 25 000 и 30 000 м; часовой, суточный бег. Кросс по пересеченной местности проводится на самые разнообразные дистанции (от 500 м до 14 км), а бег по дорогам на 15, 20, 30 км и 42 км 195 ж (марафонский бег).

Эстафетный бег подразделяется в зависимости от длины и количества этапов. Он может проводиться на короткие дистанции — 4X60, 4X100, 4X200, 4X400 м; на средние дистанции — 5 X 500, 3 X 800, 4 X 800, 10 X 1000, 4 X 1500 м и на смешанные дистанции — 400 + 300 + 200 + 100 м и 800 + 400 + 200 + 100 м.

Бег с искусственными препятствиями включает в себя барьерный бег и собственно бег с препятствиями (стипльчез). Барьерный бег проводится на 60, 80, 100, 110, 200, 300 и 400 м, бег с препятствиями на 1500, 2000 и 3000 м.

§2. Спортивная ходьба

Спортивная ходьба позволяет, преодолевать значительные расстояния со сравнительно большой скоростью. Высокая скорость спортивной ходьбы по сравнению с обычной достигается за счет большей, экономичности и целесообразности движений. Основными дистанциями спортивной ходьбы являются 20 и 50 км. Соревнования

по ходьбе для юношей, 14—15 лет проводятся на 3 и 5 км, для юношей, 16—17 лет — на 3, 5, 10 и 15 км, для женщин — на 5 и 10 км.

Техника спортивной ходьбы

Отличительные особенности спортивной ходьбы — более энергичные движения, чем при обычной ходьбе, обязательное полное (хотя бы на мгновение) распрямление опорной ноги, более мощное отталкивание, что обеспечивает высокую скорость передвижения. Если при обычной ходьбе человек движется со скоростью до 5—6 км/ч и делает не больше 100—120 шагов в минуту, то в спортивной эти показатели возрастают до 12—14 км/ч и 180—210 шагов в минуту. Соответственно увеличивается и длина шагов — с 70—80 см до 110—120 см.

Такое увеличение скорости и амплитуды движений скорохода достигается за счет постановки на грунт ноги, выпрямленной в коленном суставе, вращения таза вокруг вертикальной оси, активных движений плечевого пояса и рук, высокой координации и экономичности всех движений.

Основное требование, которое предъявляется к скороходу правилами соревнований,— это наличие постоянного контакта с землей, и выпрямленное положение ноги при опоре о грунт. На рисунке 1, выполненном по кинограмме олимпийского чемпиона В. Голубничего, отчетливо видны отличительные особенности спортивной ходьбы. В тот момент, когда опорная нога, заканчивая отталкивание, еще соприкасается носком с землей, другая, свободная нога, будучи уже полностью выпрямленной, с внешней стороны пятки ставится на грунт (кадры 4—6). В двухопорном положении до момента вертикали она остается выпрямленной.

Нога, завершившая отталкивание, вначале движется вверх - назад, а затем, проходя невысоко над землей, выносится вперед (кадры 7—11). Для спортивной ходьбы характерно отталкивание преимущественно за счет, разгибания ноги в тазобедренном суставе, а не в коленном или сгибания в голеностопном. Движение маховой ноги вперед сопровождается поворотом таза вокруг вертикальной и переднее - задней, оси. Наибольшая величина поворота таза наблюдается в двухопорном положении (кадр 6).

Для уменьшения боковых колебаний скороход старается ставить

стопы ближе к средней, линии. Как правило, при спортивной ходьбе туловище держится вертикально. Однако в момент отталкивания у некоторых спортсменов можно видеть небольшой наклон вперед. В результате поворотов плечевого пояса и таза в противоположных направлениях у скорохода сильно выражено скручивание туловища (кадры 5—7).

Руки при ходьбе помогают сохранению равновесия и двигаются в боковой плоскости, не пересекая средней линии тела. Угол сгибания в локтевом суставе в процессе ходьбы меняется, увеличиваясь в момент вертикали. Большое значение в спортивной ходьбе имеет умение спортсмена создавать благоприятные условия для отдыха неработающих мышц. Так, в момент вертикали, когда колено маховой ноги опущено ниже колена опорной, создаются условия для отдыха мышц, выполняющих основную работу при ходьбе (кадры 9 — 11). Определенный отдых получают мышцы и в фазе передней, опоры, когда нога ставится на грунт выпрямленной в коленном суставе.

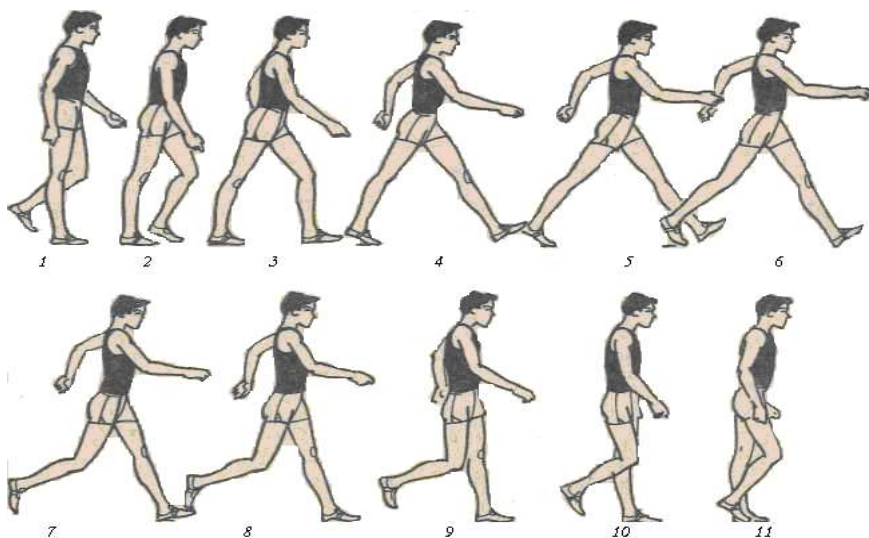


Рис.1.

§3. Бег на короткие дистанции

Основными дистанциями в спринтерском беге является 100, 200, 400 м, эстафеты 4X100 и 4X400 м. Однако соревнования по бегу

проводятся и на более короткие дистанции, например на 30 и 60 м. Особенно большое распространение укороченные спринтерские дистанции получили в связи с переходом спортсменов к круглогодичной тренировке и проведением соревнований в зимнее время в легкоатлетических манежах.

Техника бега на короткие дистанции

Бег спринтера условно можно разделить на старт, стартовое ускорение (или стартовый разгон), бег по дистанции и финиширование.

Старт. При беге на короткие дистанции применяется низкий старт с использованием стартовых колодок (рис. 2). Расположение колодок определяется опытным путем и зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его роста, длины конечностей, уровня развития скоростно-силовых качеств. Угол наклона опорных площадок стартовых колодок для передней колодки равен $40 — 50^\circ$, а для задней — $60—75^\circ$. Расстояние между колодками по ширине обычно не превышает 18 — 20 см. одной полутора ступней от стартовой линии, а задняя — на расстоянии голени от передней. При растянутом старте обе колодки отставляются дальше назад от стартовой линии, причем первая бывает удалена от нее на расстояние до двух ступней и более. При сближенном старте задняя колодка приближена к передней и расстояние между ними не превышает длины стопы.

Расположение колодок по отношению к стартовой линии и друг к другу может варьироваться. Наиболее распространены обычный, сближенный и растянутый варианты старта. При обычном старте передняя колодка устанавливается на расстоянии примерно одной полутора ступней от стартовой линии, а задняя — на расстоянии голени от передней. При растянутом старте обе колодки отставляются дальше назад от стартовой линии, причем первая бывает удалена от нее на расстояние до двух ступней и более. При сближенном старте задняя колодка приближена к передней и расстояние между ними не превышает длины стопы.

При выборе того или иного варианта расстановок стартовых колодок необходимо иметь в виду следующее. Если колодки будут расположены слишком далеко от линии старта, то по команде «Внимание!» бегуну придется значительно выпрямлять ноги в ко-

ленных суставах, а это не позволит ему полностью использовать силу мышц ног при отталкивании. Если же колодки находятся чрезмерно близко к линии старта, то тело бегуна и его ноги будут излишне согнуты и на стартовые движения ему придется затратить слишком много времени. Чрезмерно близкое расположение колодок одна от другой повлечет за собой нарушение ритма беговых движений и своеобразное выпрыгивание со старта, а не плавное выбегание.



Рис.2.

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок. Присев и поставив руки на грунт перед стартовой линией, он упирается! сильнейшей ногой в опорную площадку передней колодки, а затем другой ногой — в опорную площадку задней колодки. Опускаясь на колено стоящей сзади ноги, спортсмен ставит кисти рук за стартовую линию, вплотную к ней. Большие пальцы при этом направлены внутрь, остальные — наружу. Локти выпрямлены, плечи несколько поданы вперед. Спина слегка округлена и не напряжена. Голова держится естественно, являясь как бы продолжением туловища. Взгляд направлен вперед - вниз в воображаемую точку (в 40—50 см впереди стартовой линии).

По команде «Внимание!» бегун плавно подает туловище вперед-вверх, отделяя колено сзади стоящей ноги от земли, и поднимает таз несколько выше плеч. Ноги при этом слегка выпрямляются, и угол

сгибания в коленном суставе ноги, упирающейся в переднюю колодку, достигает, примерно $80\text{—}100^\circ$, а в заднюю — $110\text{—}120^\circ$. Руки остаются прямыми, и теперь на них перенесена значительная часть веса тела. В этом положении важно не передать излишнюю тяжесть тела на руки, так как это может привести к увеличению времени, необходимого для отрыва рук с опоры. Стопы ног плотно прижаты к опорным площадкам колодок.

Высота подъема таза по команде «Внимание!» во многом зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств спринтера: чем выше этот уровень, тем острее угол выталкивания. Однако даже у бегунов мирового класса таз в этот момент расположен несколько выше плеч. При этом спортсмену очень важно сохранить естественное и ненапряженное положение тела, что достигается прежде всего правильным распределением тяжести между руками и стоящей впереди ногой. Голова находится в прежнем положении. По команде «Внимание!» нельзя поднимать голову и переносить направление взгляда в сторону финиша, так как это приводит к напряжению мышц шеи и плеч, а также к преждевременному выпрямлению туловища после старта.

Услышав выстрел, бегун, отрывая руки от земли, одновременно отталкивается и от колодок. Энергичный и быстрый взмах руками, согнутыми в локтевых суставах, способствует мощному отталкиванию, которое осуществляется за счет мгновенного выпрямления в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Нога, стоящая сзади, отрывается от колодки первой и энергично выносится бедром вперед и несколько внутрь. Стопа держится невысоко от земли, что позволяет сократить ее путь от колодки до места постановки на грунт за стартовой линией (рис. 3).

Относительно острый угол отталкивания требует более наклонного положения бегуна при выходе со старта, что в целом создает благоприятные условия для быстреего наращивания скорости. Надо иметь в виду, что если энергичное движение рук способствует мощному отталкиванию, то чрезмерное выбрасывание руки вверх может привести к преждевременному выпрямлению туловища, а излишнее отбрасывание руки назад — к отклонению плеч от линии движения бегуна.

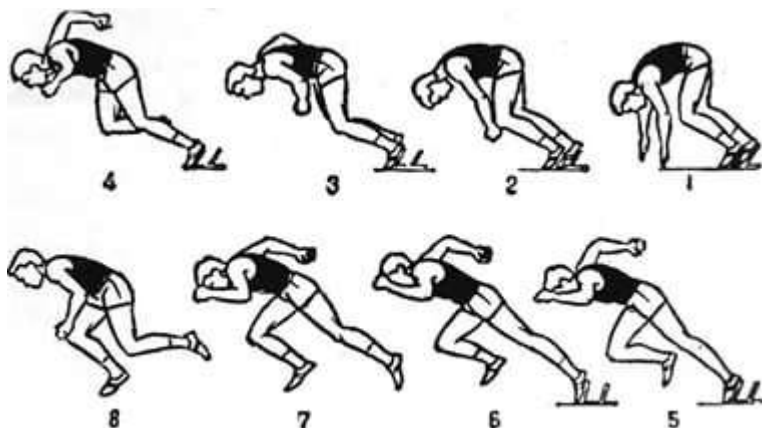


Рис.3.

Стартовый разгон. Стартовым разгоном (разбегом) называется преодоление спринтером начальной части дистанции, в конце которой он достигает скорости, близкой к предельной, и, принимая нормальное беговое положение, переходит к бегу по дистанции. Как показали специальные исследования, спортсмен достигает максимальной скорости бега через 5—6 секунд после старта.

Известно, что скорость бега зависит от частоты (темпа) и длины шагов. После достижения в стартовом разгоне максимальной частоты шагов дальнейшее наращивание скорости бега происходит за счет увеличения длины шагов. Длина первого шага, считая от передней колодки, равна примерно 100—130 см. Для того чтобы быстрее перейти к бегу и сохранить нужный наклон, спортсмен должен мгновенно и активно опускать ногу на дорожку позади проекции ОЦТ тела. Последующее увеличение длины шагов должно быть постепенным и ритмичным. Первые шаги со старта увеличиваются на 10—15 см, затем прирост их длины уменьшается.

Техника бега в стартовом разгоне характеризуется значительным наклоном туловища бегуна, что обеспечивает наиболее выгодные условия для отталкивания. Повышение уровня быстроты и силы спринтера позволяет ему несколько увеличить наклон в стартовом ускорении. Однако величина этого наклона ограничена. Чрезмерный наклон может привести к потере равновесия, к так называемому падающему бегу. Руки в стартовом разгоне работают энергично по несколько укороченной амплитуде. Вместе с увеличением длины

шагов увеличивается и амплитуда движений рук.

При первых шагах со старта ноги бегуна ставятся по двум воображаемым линиям, сходящимся в одну через 12—15 м. Для того чтобы обеспечить лучшие условия для перехода к бегу по одной линии, колодки устанавливаются слегка обращенными внутрь, и в положении, занимаемом по команде «Внимание!», спортсмен соответственно сводит колени. В последнее время для достижения большей устойчивости бегуна во время первых шагов со старта некоторые зарубежные тренеры предлагают более широкое расположение колодок.

Бег по дистанции. В конце стартового разбега бегун как бы прекращает применять те максимальные усилия, которые были необходимы для наращивания скорости. Раньше считалось, что в этот момент необходимо перейти к так называемому свободному ходу, сделав несколько шагов по инерции. Такой резкий переход от стартового разбега к бегу по дистанции не оправдан. Он должен совершаться постепенно. Спортсмену необходимо помнить, что успех в спринтерском беге определяется прежде всего умением свободно, без напряжения выполнять беговые движения, расслабляя те мышцы, которые в данный момент не участвуют в активной работе.

Важнейшей фазой спринтерского бега является отталкивание. Мощным движением толчковая нога выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бедро маховой ноги энергично выносится вперед-вверх, способствуя эффективному отталкиванию. В фазе полета происходит активное сведение бедер. Нога, закончившая отталкивание и двигавшаяся вначале назад-вверх, затем сгибается в колене и начинает движение вперед. В то же время маховая нога, разгибаясь, энергично опускается вниз и ставится на грунт недалеко от проекции ОЦГ. Постановка ноги должна быть упругой. Это достигается приземлением на переднюю часть стопы и сгибанием ноги в коленном суставе, что в значительной мере амортизирует силу удара о грунт и сокращает тормозную фазу передней опоры (рис. 4).

Во время бега туловище сохраняет небольшой наклон вперед. В момент отталкивания поясница слегка прогнута. Руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости соответственно ритму шагов. Кисти рук не напряжены и пальцы полусогнуты. Угол сгибания рук непостоянен: он увеличивается к моменту вертикали. От характера

работы рук в значительной степени зависят как темп, так и характер бега. Общеизвестно положение, что энергичные движения рук способствуют увеличению скорости движений ног во время бега, но при этом нужно сохранять свободу движений и легкость бега.

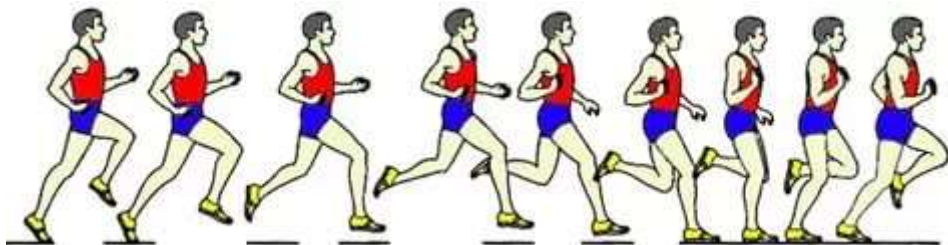


Рис.4.

Финиширование. Наиболее эффективным способом финиширования является резкий наклон (бросок) грудью вперед на последнем шаге или наклон вперед с поворотом к финишной ленточке боком (рывок плечом). Эти способы финиширования, конечно, не могут ускорить общего движения тела бегуна вперед, однако позволяют ему приблизить момент соприкосновения туловища с финишной лентой или пересечь линию финиша.

Приближаясь к финишу, спортсмен должен постараться сохранить достигнутую на дистанции длину и частоту шагов, акцентируя в то же время внимание на энергичных движениях рук. Линию финиша нужно пробегать так, как будто до нее остается, по крайней мере, еще 5—10 м. При этом нельзя отбрасывать голову назад, высоко поднимать руки, останавливаться сразу после финиширования.

Особенности бега на 200 и 400 м. Одной из главных особенностей бега на 200 и 400 м является необходимость преодоления части дистанции по повороту. Для этого стартовые колодки устанавливаются у внешнего края дорожки, что позволяет спортсмену пробежать по прямой 8—10 м, а затем плавно войти в поворот. При беге по повороту нужно слегка наклониться влево-вперед, одновременно увеличивая частоту движений. Левая стопа ставится на грунт развернутой наружу, а правая — внутрь. Правая рука при движении назад отводится несколько в сторону, при движении вперед направлена больше внутрь.

В беге на 200 м главной задачей спринтера является поддержание высокой скорости на протяжении всей дистанции. Это достигается за счет умения спортсмена бежать свободно, с наименьшей затратой усилий. При выходе из поворота он должен сбросить напряжение и перейти к бегу по прямой. В настоящее время сильнейшие спринтеры мира преодолевают 200 м, не только не снижая скорости бега, но и наращивая ее. При этом первые 100 м по повороту они обычно пробегают на 0,2—0,3 с хуже личного рекорда в беге по прямой.

Техника бега на 400 м характеризуется меньшей интенсивностью движений, большей их свободой и ритмичностью. Для бегуна на 400 м характерны низкое положение рук, постановка стопы на грунт более мягким движением. Обычно наиболее быстро пробегают вторые 100 м (что объясняется потерей времени на старте). На третьем и четвертом стометровых отрезках скорость несколько снижается. Спортсмены, достигшие высокого уровня скоростной выносливости, пробегают первые 200 м примерно на 2 с лучше, нежели вторые.

Немаловажную роль в беге на короткие дистанции играет дыхание. Перед стартом независимо от длины дистанции спринтер делает несколько глубоких вдохов. По команде «Внимание!» вдох задерживается до выстрела, что способствует лучшей фиксации принятого положения и более энергичным последующим действиям. Начало бега сопровождается произвольным полувыходом и вдохом. Во время бега по дистанции, особенно на дистанции свыше 200 м, учитывая высокую потребность организма в кислороде, спортсмен дышит часто и неглубоко.

§4. Бег на средние и длинные дистанции

Соревнования по бегу на средние дистанции проводятся обычно на 800 и 1500 м. Однако спортсмены нередко соревнуются и на дистанции 1000 м, на которой также фиксируются рекорды. Дистанция стайерского бега — бег от 3000 до 10 000 м. Основными здесь считаются 5000 и 10 000 м.

К сверхдлинным относятся дистанции от 15 до 30 км, а также часовой и марафонский бег (42 км 195 м). Бег на сверх длинные дистанции проводится на дорогах с асфальтовым или Другим покрытием. В связи с разностью условий проведения соревнований на

той или иной местности мировые рекорды в беге на сверхдлинные дистанции (кроме часового бега) не фиксируются.

Техника бега на средние и длинные дистанции

Главным критерием хорошей техники бега на средние и длинные дистанции является эффективность, экономичность движений спортсмена, затрачивающего на продвижение вперед минимум усилий, умеющего чередовать фазы напряжения мышц с фазами расслабления. Внешними признаками такого бега является его прямолинейность, мягкость и плавность, отсутствие каких-либо порывистых и судорожных усилий. Во время бега туловище спортсмена незначительно наклонено вперед. Угол наклона не превышает 85° . Большой наклон неизбежно приведет к сокращению длины шагов. С изменением скорости бега будет изменяться и наклон туловища. У бегунов на средние и особенно длинные дистанции положение тела приближается к вертикали. Наклон при беге должен осуществляться не за счет сгибания в тазобедренном суставе, а за счет отклонения от вертикали всего тела. Таз же при беге, особенно в момент отталкивания, несколько подается вперед, что характеризуется небольшим прогибом в пояснице и обеспечивает более эффективное приложение усилий при отталкивании.

Угол отталкивания в беге на средние дистанции менее острый, чем в спринтерском беге (не более $50—55^\circ$), однако мощность отталкивания, его эффективность имеют не меньшее значение. Признаком хорошего отталкивания является полное выпрямление во всех суставах ноги, выполняющей толчок. Этому в значительной мере способствует энергичное движение маховой ноги вперед-вверх. Высота подъема этой ноги тем меньше, чем длиннее дистанция.

Бег со старта, на финише и поворотах. Описанная выше техника бега характерна для движения на большей части дистанции, после того как бегун наберет скорость. Отличительной особенностью этой техники является постановка стоп впереди проекции ОЦТ тела.

Техника бега со старта (стартового ускорения) и финиширования несколько отличается от техники бега на дистанции, и отличия эти тем заметнее, чем короче дистанция.

Цель стартового ускорения — набрать высокую скорость в кратчайшее время, облегчить переход к маховому бегу, используя полученную инерцию, а также занять выгодную позицию на дорожке.

Для получения необходимой скорости в беге на средние и длинные дистанции в обычных условиях достаточно 30—40 м, однако часто на практике стартовое ускорение длится значительно больше. Это зависит от силы участников и их решимости бороться за лучшее место. При беге на длинные дистанции стартовое ускорение длится значительно меньшее время и с тактической точки зрения имеет меньшее значение.

При стартовом ускорении длина шагов заметно короче, чем при беге на дистанции, но темп их значительно выше и достигает 4 и более шагов в секунду. Движения бегуна энергичны, наклон тела больше, задний толчок мощнее, отталкивание производится под острым углом.

Перед стартовым ускорением бегун принимает положение низкого или высокого старта.

Низкий старт применяется при беге на 800 м, да и то не всеми. Многие бегуны на 800 м до настоящего времени предпочитают высокий старт, хотя стартуют по отдельным дорожкам. Высокий старт определяется следующим положением бегуна. Сильнейшая нога ставится согнутой у стартовой черты, туловище подано вперед и ОЦТ тела находится над носком. Другая нога отставлена на 10—15 см назад и на несколько сантиметров в сторону. Она также согнута в коленном суставе и упирается носком в землю. Стопы параллельны. Одноименная выставленной ноге рука согнута и отведена назад, противоположная рука — вперед. Голова слегка приподнята, чтобы видеть дорожку на 5—10 м вперед. Чем короче дистанция, тем сильнее сгибаются ноги, тем больше наклоняется вперед туловище.

В беге на 800 м, а иногда и на 1500 м при высоком старте ОЦТ тела выводится вперед настолько далеко, что появляется необходимость в дополнительной опоре о землю рукой, противоположной выставленной ноге. При этом кисть руки ставится параллельно и вплотную к стартовой линии, как при низком старте (большой палец обращен к выставленной ноге).

При финишировании, так же как при рывках и ускорениях на дистанции, наклон тела увеличивается, движения руками делаются энергичнее, отталкивание и мах свободной ногой производится сильнее.

При беге на повороте туловище слегка наклоняется влево, носок

правой стопы ставится больше внутрь и локоть правой руки отводится в сторону.

Дыхание. При беге на средние и длинные дистанции потребность организма в кислороде резко возрастает. Количество воздуха, проходящего через легкие в одинаковый промежуток времени, увеличивается по сравнению с покоем в 10—15 и более раз и может превышать 100 л/мин. Такое увеличение легочной вентиляции осуществляется повышением частоты и глубины дыхания.

Дыхание при беге должно быть естественным, ритмичным и глубоким. Условия бега дают неограниченные возможности бегуну добиваться в процессе тренировки именно такого дыхания с учетом индивидуальных особенностей. Дыхание производится одновременно через нос и рот или, что бывает чаще, только через рот. Частота дыхания в начале бега сравнительно невелика. Обычно на каждый дыхательный цикл делается 4—6 шагов. С наступлением утомления дыхание учащается, вдох может делаться на один шаг, а выдох на другой.

При постановке дыхания в процессе тренировки рекомендуется акцентировать выдох, поскольку вдох производится автоматически и глубина его определяется полнотой выдоха. Ритм дыхания согласуется с ритмом бега, однако во время бега не следует удерживать ритм дыхания на одном уровне, т. е. ставить в зависимость от того или иного количества шагов. При первой необходимости ритм дыхания должен быть изменен в сторону учащения, чтобы обеспечить возрастающую потребность в кислороде.

Расслабление. Выше была рассмотрена техника движений бегуна в основном по их внешней форме. Однако было бы неправильным считать, что овладение внешней формой движений ставит точку над совершенствованием техники, что уделять внимание этому больше не следует и можно полностью переключиться на решение других задач. Техническое мастерство не исчерпывается только правильной формой движений. Главное в том, как, какой ценой, какими усилиями эти движения достигаются.

Искусный, хорошо технически подготовленный бегун вкладывает усилие своевременно и в нужном направлении и немедленно прекращает его, как только в этом отпала необходимость, предоставляя дальнейшее движение силе инерции, давая отдых

работавшим мышцам. При этом в работу вовлекаются лишь те мышцы, которые обеспечивают нужное движение, в то время как неработающие мышцы полностью расслаблены.

Своевременное включение мышц в работу и их выключение, точная дозировка усилий обеспечивает плавный переход одного движения в другое. Когда все движения бегуна согласованы и направлены в одном направлении, бег получается плавным, бегун, как говорят, «плывет» или «катится».

Овладение расслаблением — наиболее трудная и важная задача для спортсменов. Каждый бегун — новичок, разрядник, мастер — должен непрерывно улучшать технику своих движений, технику бега, а это достигается большой практикой.

Особенности бега на дорожке стадиона. В беге на дистанции от 800 до 10 000 м старт дается в начале поворота (кроме бега на 1 500 м), где бегуны располагаются по кривой линии, уравнивающей их возможности быстрейшего выхода к бровке. Спортсмены начинают бег с высокого старта. Подойдя к стартовой линии по команде судьи, они ставят вперед сильнейшую ногу, отставляя другую ногу назад на полторы-две ступни. По команде «Внимание!» ноги сгибаются, тяжесть переносится на стоящую впереди ногу, туловище наклоняется вперед. Руки, слегка согнутые в локтях, отводятся одна вперед и другая назад (разноименно с ногами).

Для того чтобы занять наиболее выгодную позицию в беге и быстрее выйти к бровке, что имеет особое значение в беге на 800 и 1 500 м, спортсмены начинают бег в сравнительно высоком темпе, поддерживая его на протяжении по крайней мере 30—40 м и сохраняя на первых метрах дистанции значительный наклон туловища и большую частоту движений.

При беге по повороту левая нога ставится больше на внешнюю сторону стопы, а правая на внутреннюю с носком, направленным слегка внутрь. Правая рука движется с локтем, отведенным вправо. Наклон туловища в сторону поворота значительно меньше, нежели при спринтерском беге, и зависит от скорости, которую развивает бегун на повороте.

Чем длиннее дистанции бега, тем раньше начинается финиширование. Бегуны на 800 и

1500 м обычно начинают финишное ускорение за 200—300 м до

финиша, а стайеры за 300—400 м. Максимально возможная скорость «включается» при выходе на последнюю прямую. Из этого правила могут быть и исключения. Некоторые стайеры ускоряют бег не за один круг до окончания бега, а значительно раньше. Другие, обладающие высокой абсолютной скоростью, стараются решить исход бега лишь на последней прямой.

Бег на местности и по дорогам. В наше время одним из главных средств тренировки бегуна является кроссовый бег на различной, зачастую сильно пересеченной местности. В то же время бегунам на средние и длинные дистанции на определенных этапах их подготовки приходится принимать участие в соревнованиях по кроссу. Вот почему им необходимо владеть техникой кроссового бега, иметь навыки преодоления тех или иных препятствий, навыки бега по грунту различного характера. Приобретение этих навыков возможно только в том случае, если до этого спортсмен овладел техникой гладкого бега на дорожке стадиона или ровной местности.

В кроссовом беге, прежде всего надо иметь в виду особенности грунта и рельефа местности. При беге по песку и иному сыпучему грунту следует несколько уменьшить шаг, компенсируя это увеличением частоты шагов. На твердом грунте нужно избегать резкого приземления, стараясь ставить ногу как можно мягче. Скользкий глинистый грунт потребует усиленного внимания к сохранению равновесия. При этом ноги ставятся несколько шире, чем обычно. При беге по воде, высокой траве ноги поднимаются выше.

Определенных навыков требует бег по различному рельефу местности. Преодолевать подъемы лучше всего, уменьшив длину шага и наклонив туловище вперед. Нога при этом ставится на носок. Наоборот, спускаясь с горы, спортсмен должен отклонить туловище назад и несколько увеличить длину шага.

Пологие спуски используются для максимально возможного увеличения скорости.

Нужно уметь преодолевать различные препятствия, встречающиеся на пути кроссмена. Небольшие препятствия (стволы деревьев, неглубокие канавы) можно преодолевать широким прыжковым шагом, без значительного нарушения ритма бега. Канавы потребуют ускоренного разбега и приземления на обе ноги. В отдельных случаях препятствия удобнее преодолевать, наступая на них и даже опираясь

рукой.

При беге на местности, в зависимости от грунта, нужно пользоваться специальной кроссовой обувью — кедами или туфлями с укороченными шипами.

Нередко бегунам, особенно на сверхдлинные дистанции, приходится тренироваться и участвовать в соревнованиях по твердому грунту, на дорогах, покрытых асфальтом. Такой бег неблагоприятно сказывается на состоянии мышц и может привести к различным травмам, появлению мышечных болей, иногда к воспалению надкостницы. Предохранить спортсмена от этих неприятных последствий бега по дорогам может до некоторой степени специальная обувь с толстой мягкой прокладкой. Однако главное — постепенность в увеличении длины дистанций и особенно скорости бега по твердому покрытию. Очень важно хорошо расслаблять мышцы в нерабочей фазе, добываясь максимальной экономии сил и ритмичных мягких движений на всем протяжении дистанции.

Во всех случаях, когда появляются первые признаки болевых ощущений, «забитости» мышц ног, необходимо сразу же снова переходить к тренировкам на мягком грунте.

§5. Эстафетный бег

Эстафетный бег — это командный вид легкоатлетических соревнований, который может проводиться как на дорожке стадиона, так и по улицам городов, по шоссе и на местности.

Спринтеры соревнуются обычно в эстафетах 4X100, 4X200 и 4X400 м, бегуны на средние дистанции — в эстафетах 3—4X800, 10X1000, 4X1500 м.

В соревнованиях для школьников применяются эстафеты и на более коротких дистанциях, например, 4X50 м.

Техника эстафетного бега

Передача эстафеты в эстафетном беге на средние дистанции не представляет большого труда, так как происходит на сравнительно небольшой скорости. Принимающий эстафету занимает положение высокого старта и, когда передающий приближается к нему на расстояние 3—5 м, начинает бег, принимая эстафету уже на ходу. Эстафетная палочка передается из левой руки в правую. Принявший эстафету, достигнув нужной скорости, перекладывает ее в левую руку

(рис.5-6).

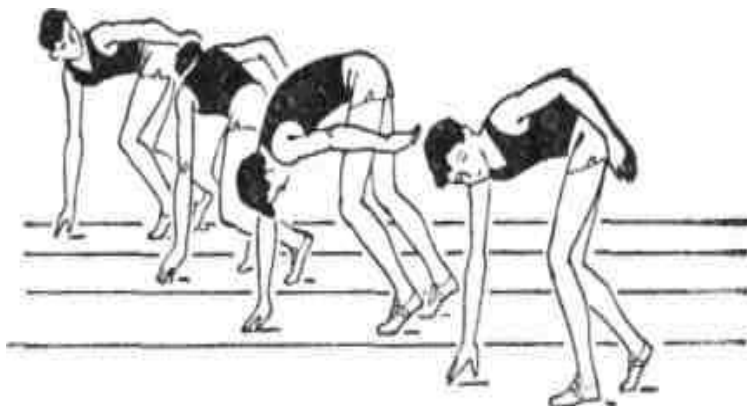


Рис. 5.

Значительно большие трудности представляет собой передача эстафеты на спринтерских дистанциях, особенно в эстафетном беге 4X100 м, где скорость бега очень велика. Здесь задача спортсменов заключается в том, чтобы во время передачи не потерять скорости, достигнутой на этапе. В спринтерских эстафетах каждая команда бежит по своей дорожке. На первом этапе бег начинается с низкого старта, на последующих — с ходу в зоне передачи. Зона начинается за 10 м до начала этапа и заканчивается в 10 м впереди него.

Для приема эстафеты бегуны на 2, 3 и 4-м этапах занимают положение, близкое низкому старту, и, повернув голову вправо или влево (в зависимости от постановки ног), ждут приближения товарища по команде.

Техника передачи эстафетной палочки

Участник первого этапа начинает бег с низкого старта. Он держит эстафетную палочку в правой руке, сжимая её конец тремя пальцами, а большим и указательным опирается на дорожку у стартовой линии.

Стартующий бежит у внутреннего края дорожки.



Бегун второго этапа принимает эстафету левой рукой и бежит ближе к наружной стороне дорожки.

Рис. 6.

Зона передачи эстафетной палочки



Рис.7.

Для того чтобы достигнуть в момент передачи возможно большей скорости и получить эстафету примерно на 15—17-м метре зоны, необходимо своевременно начать бег. Для этого на дорожке примерно в 6—8 м от зоны передачи делается контрольная отметка (рис.7). Когда приближающийся к зоне спортсмен достигает контрольной отметки, принимающий эстафету начинает бег. Лучше всего, чтобы скорость обоих бегунов во время передачи была одинаковой и они бежали в ногу.

Когда бегун приближается к принимающему на расстояние вытянутых рук (1 —1,5 ж), он подает сигнал «Гоп!», по которому бегущий впереди спортсмен отводит назад руку с раскрытой ладонью и отведенным в сторону большим пальцем. Когда рука зафиксирована в этом положении, передающий снизу вкладывает в ладонь своего партнера эстафетную палочку.

Наиболее распространен способ передачи эстафеты «без перекладывания». Бегун на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и передает ее второму бегуну, находящемуся у внешнего края дорожки, в левую руку. Второй спортсмен передает палочку третьему, который бежит по внутреннему краю дорожки, из левой руки в правую, а третий четвертому из правой руки в левую.

В эстафете 4X200 и 4X400 м, где соотношение скорости принимающего и передающего несколько иное, в разметку передачи должны быть внесены соответствующие поправки, и расстояние от контрольной отметки до зоны передачи уменьшается.

Раздел 2. Основы техники метаний и прыжков

§6. Особенности метания мяча и гранаты

Метание малых мячей (резиновых, теннисных, хоккейных) и гранаты является важным средством физического развития и специальной подготовки школьников и молодежи. Эти два вида метаний, а также метание камней широко используются при подготовке копьеметателей.

Вес и диаметр мячей, используемых при обучении и тренировке, могут быть различными. Однако на соревнованиях мальчиков и девочек 13—14 лет должны быть использованы только хоккейные мячи весом не менее 58 г и диаметром от 5,8 до 6,2 см.

Вес гранаты для мужчин, юношей 17—18 и 15—16 лет—800 г, для женщин и девушек 17—18 лет—700 г, для мальчиков и девочек 13—14 лет и девушек 15—16 лет—500 г. Метание мяча и гранаты производится с места и с разбега в коридор шириной 10 м.

Техника метания мяча и гранаты очень похожа на технику метания копья. Малые вес и размеры этих снарядов облегчают выполнение свободного замаха и проведение руки со снарядом над плечом.

§7. Прыжки в длину с места

Прыжок в длину — это простое и естественное физическое упражнение, имеющее большое прикладное значение. Главную роль в прыжках в длину играет быстрый и стабильный разбег, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. В отличие от прыжков в высоту, в прыжках в длину движения спортсмена в фазе полета имеют второстепенное значение, так как не влияют на дальность полета, а лишь помогают сохранить равновесие и подготовиться к приземлению.

Техника прыжков в длину с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;

- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз — назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т. е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад—вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

§8. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега производится в яму, наполненную влажным песком до, уровня с дорожкой для разбега. Размер ямы 2,75

м в ширину и 6 м в длину, глубина 0,5 м. Отталкивание производится от бруска, установленного неподвижно на уровне дорожки. Для измерения результатов в прыжках применяются специальные измерительные приборы или рулетка.

Техника прыжка в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега является скоростно-силовым упражнением легкой атлетики. При описании техники прыжка условно выделяют четыре фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. В каждой фазе решается вполне определенная двигательная задача. Так, в разбеге создается горизонтальная скорость, в отталкивании — вертикальная. В полетной фазе сохраняется устойчивое вертикальное положение тела прыгуна, при приземлении прыгун должен коснуться песка в яме для приземления как можно дальше и, не потеряв равновесия, выйти после этого вперед. Однако в каждой из фаз создаются определенные благоприятные предпосылки для лучшего выполнения движения в последующей фазе. Например, в разбеге не только создается горизонтальная скорость продвижения прыгуна, но и в конце его производится определенная перестройка в структуре движений, способствующая лучшему выполнению отталкивания. Результат прыжка в длину в основном зависит от величины начальной скорости вылета и угла вылета.

Разбег. В начале разбега прыгун может принимать различные исходные положения, начиная разбег с места и с подхода. Наиболее часто применяемыми в настоящее время исходными положениями являются (стоя одна нога впереди, другая сзади, туловище, наклонено вперед стоя на двух ногах, стопы параллельны, туловище наклонено, руки опущены или опираются на колени). Эти исходные положения способствуют стабильному выполнению разбега для обеспечения точного попадания на место отталкивания (брусок).



Рис.8. Прыжок в длину способом «согнув ноги»

Длина разбега доходит до 40—45 м у мужчин и до 36—38 м у женщин (18—24 беговых шага).

Существует два основных варианта изменения скорости в разбеге: постепенное увеличение ее с заметным приростом на последней трети разбега; быстрое ускорение в начале разбега с сохранением скорости и небольшое увеличение на последних шагах перед отталкиванием. Второй вариант рациональнее, так как создает лучшие условия для полноценного отталкивания.

Для контроля за точностью разбега и сохранения ритма беговых шагов прыгуны пользуются дополнительной контрольной отметкой, которую чаще всего устанавливают за 6 шагов до бруска для отталкивания.

Начало разбега характеризуется большим наклоном туловища, быстрым увеличением длины и частоты шагов. По мере приближения к бруску для отталкивания наклон туловища уменьшается, темп шагов стабилизируется, а прирост скорости продолжается/ (в основном за счет увеличения длины шагов). Скорость в конце разбега у сильнейших прыгунов-мужчин приближается к 11 м/с. На протяжении всего разбега ноги ставятся на дорожку с передней части стопы активным движением. Важно сохранить упругость опоры на стопе до конца разбега. Последний шаг несколько короче предпоследнего, но бывают и исключения, когда последние два шага почти равны или даже последний шаг несколько длиннее.

Отталкивание. При выполнении последнего шага колено толчковой, ноги поднимается меньше и постановка ноги на брусок производится с пятки быстрым перекатом на всю стопу. На брусок для отталкивания нога ставится почти выпрямленная в коленном суставе, готовая выполнить работу большой мощности.

Толчковая нога при отталкивании находится на опоре в течение 0,11—0,13 с и испытывает нагрузку, превышающую в 5—6 раз вес прыгуна. Угол постановки ноги на толчок равен 65—70°.

После постановки ноги под действием инерции массы тела прыгуна происходит некоторое сгибание ее в коленном и голеностопном суставах (амортизация). Разгибание толчковой ноги начинается в момент приближения к вертикали. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, в момент постановки толчковой ноги находится сзади и начинает энергичное движение коленом вперед-вверх. К моменту

вертикали при хорошем выполнении маха бедро у этой ноги находится уже несколько впереди бедра толчковой ноги, что позволяет своевременно оттолкнуться вперед-вверх под необходимым углом. При окончании отталкивания бедро маховой ноги находится в горизонтальном положении, голень продолжает движение вперед, усиливая действие маха и противодействуя движению плеч вперед («закручиванию»). Одновременно прыгун активно выполняет мах руками разноименно: одной рукой — вперед-вверх и немного внутрь, другой — в сторону и несколько назад. Туловище во время отталкивания сохраняет вертикальное положение. Угол отталкивания составляет $70\text{—}75^\circ$, угол вылета — $20\text{—}24^\circ$, а скорость вылета у сильнейших прыгунов-мужчин равняется $9,5\text{—}9,6$ м/с.

Полет. В полетной фазе сохраняется устойчивое вертикальное положение тела, и создаются условия для наиболее выгодного вынесения ног для приземления. После отталкивания от бруска до принятия группировки перед приземлением могут выполняться различные движения в полете. Форма этих, движений определяет способ движения в полете. Форма этих движений определяет способ прыжка и его название: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Каждый из способов имеет свои положительные и отрицательные стороны (рис.9).



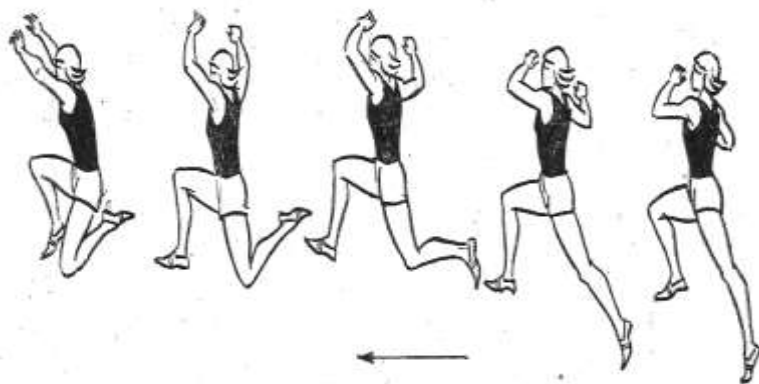


Рис.9.

Оттолкнувшись, прыгун в длины летит в положении шага, а затем подтягивает толчковую ногу к маховой и, подняв колени согнутых ног к груди, готовится к приземлению. Руки перед приземлением движутся сверху вперед, за тем вниз и назад, а ноги, разгибаясь в коленных суставах, выносятся как можно дальше вперед.

В способе «ножницы» после вылета в «шаге» прыгун опускает маховую ногу и отводит ее назад, а толчковую, сгибая в коленном суставе, выносит вперед, т. е. происходит смена положения ног, как в беге

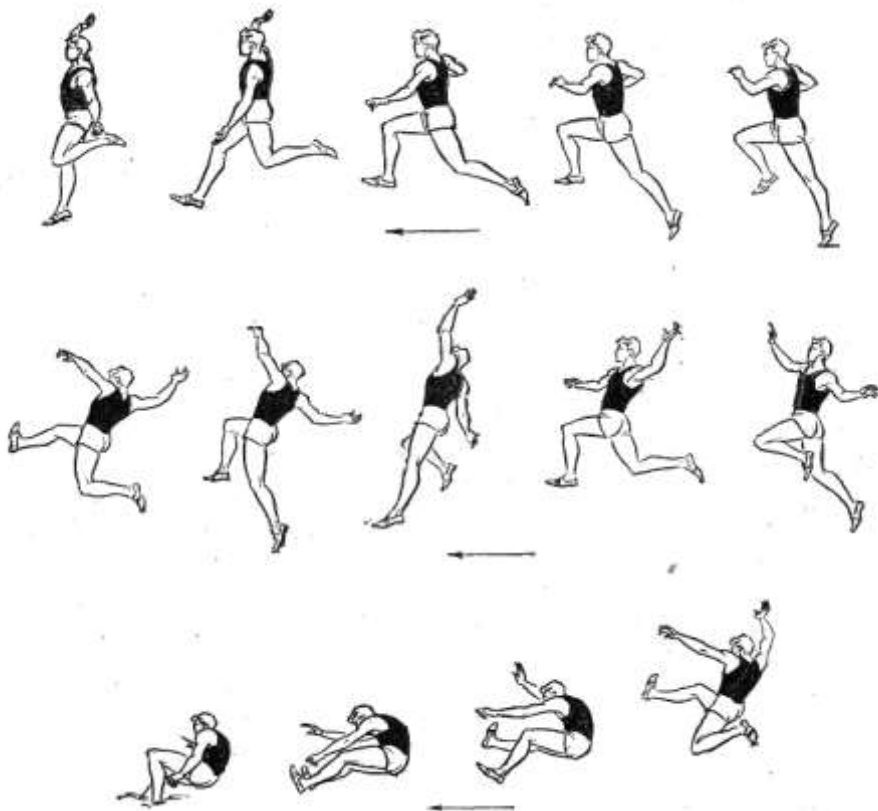


Рис.10. Прыжок в длину способом «ножницы».

Приземление. Полетная фаза заканчивается принятием положения группировки с целью далекого вынесения ног при приземлении. Не следует торопиться с подготовкой к приземлению и разгибанием ног в коленных суставах, так как преждевременные действия затрудняют удержание ног в высоком горизонтальном положении. Разгибание ног в коленных суставах происходит перед самым касанием песка. Во время приземления прыгун сгибает ноги в суставах, наклоняет туловище вперед и после окончания приземления выходит из ямы.

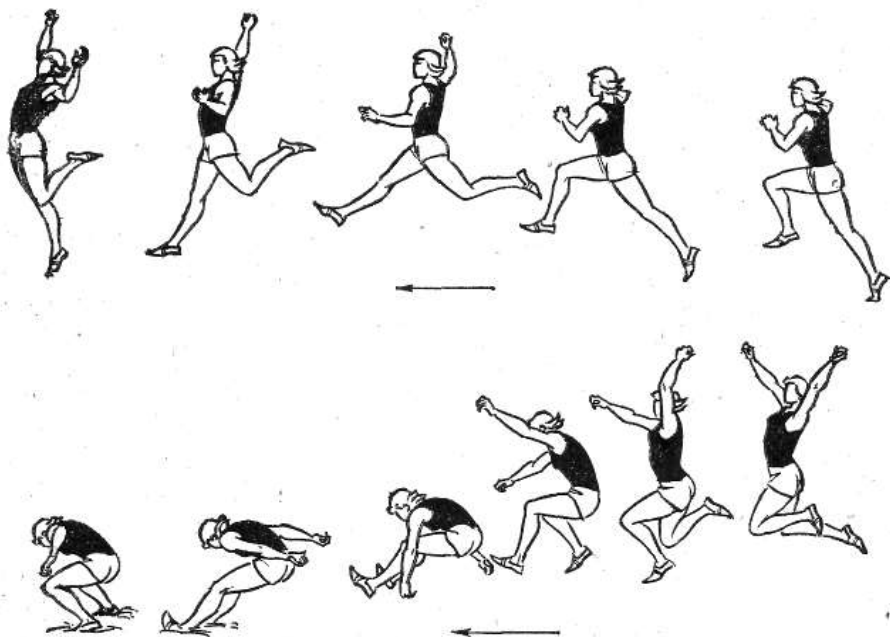


Рис.11. Прыжок в длину способом «прогнувшись».

§9. Прыжки в высоту

Прыжки в высоту с разбега — вид легкой атлетики, характеризующийся кратковременными мышечными усилиями «взрывного» характера, имеющий много разновидностей (способов). Главные из них — «перешагивание», «волна», «перекат», «перекидной» и «фосбери-флоп».

Наиболее эффективными способами прыжков являются «перекидной» и «фосбери-флоп».

Техника прыжков в высоту

Независимо от способа преодоления планки прыжок в высоту состоит из разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления. Наиболее эффективными способами прыжка являются «перекидной» и «фосбери-флоп». Современная техника прыжка в высоту характеризуется эффективным использованием большой скорости разбега, мощным отталкиванием, которое носит характер реактивно-махового толчка, и экономным переходом планки с возможно более низким расположением ОЦТ тела спортсмена.

Разбег в прыжках в высоту составляет обычно 7—9 беговых шагов (11—14 ж). Угол разбега по отношению к планке зависит от способа прыжка. При «перешагивании» и «перекате» он равен 35—45°, при «перекидном» — 25—35° и при прыжке «волной» — 75—90°. Разбег в прыжке способом «фосберифлоп» выполняется по кривой линии. Начиная его под углом в 65—75°, спортсмен в конце разбега как бы «забегает» боком к планке, уменьшая угол до 25—30°.

Разбег можно выполнять с места или с подхода, когда прыгун делает несколько ускоряющихся шагов и затем, попав стопой на отметку, начинает бег. Одна из задач прыгуна в разбеге — приобрести необходимую горизонтальную скорость, которая должна возрастать постепенно, достигая к моменту отталкивания 6,5—7,5 м/сек.

Первая половина разбега ничем не отличается от обычного ускоренного бега. Увеличение скорости происходит параллельно с увеличением длины шагов. Во второй части разбега спортсмен готовится к отталкиванию. Для этого длина последних шагов увеличивается, а ОЦТ тела снижается. Предпоследний шаг в разбеге самый длинный, последний более короткий. Уменьшение последнего шага позволяет спортсмену быстро подвинуть тело на толчковую ногу, вывести таз вперед и свести до минимума потерю скорости разбега. Для ориентировки усредненные данные трех последних шагов разбега лучших советских прыгунов: 3-й от толчка шаг равен 215—220 см, предпоследний—220—230 см и последний—195—200 см.

Успех в отталкивании во многом зависит от скорости и ритма разбега. Скорость разбега повышает эффективность толчка, однако она лимитируется уровнем развития скоростно-силовых качеств спортсмена и строго индивидуальна. Ритм разбега имеет ряд вариантов. Однако для любого ритма характерно постепенное нарастание скорости с акцентированным ускорением в конце разбега. Для разметки разбега делается две отметки: одна в начале разбега и другая на 3-м шаге от места отталкивания.

Толчок. Отталкивание начинается с момента касания грунта толчковой ногой. Однако его эффективность в значительной степени зависит от движений, выполняемых в предыдущем (предпоследнем)

шаге маховой ногой.

В момент постановки маховой ноги на опору спортсмен мягко сгибает ее и подает колено вперед. Одновременно с продвижением вперед на сильно согнутой маховой ноге и переходом ее с пятки на переднюю часть стопы туловище принимает вертикальное положение, таз опережает ось плеч, а толчковая нога обгоняет линию таза. Маховая нога активно разгибается, изменяя направление движения ОЦТ тела вперед-вверх, руки через стороны отводятся назад.

Толчковая нога ставится на опору с пятки без какого-либо удара, почти выпрямленной. После амортизационного сгибания ноги в коленном суставе (до 130°) и перехода с пятки на всю стопу начинается ее ускоренное разгибание.

Действию сил толчка, направленных по вертикали, способствует также разгибание туловища и мах свободной ногой и руками вверх. Маховая нога может быть согнутой или выпрямленной. Хорошая подвижность в тазобедренном суставе позволяет выполнить широкий мах почти полностью выпрямленной ногой, что можно считать положительным фактором. К моменту отрыва от опоры толчковая нога и туловище выпрямлены, маховая нога поднята, колено на уровне груди.

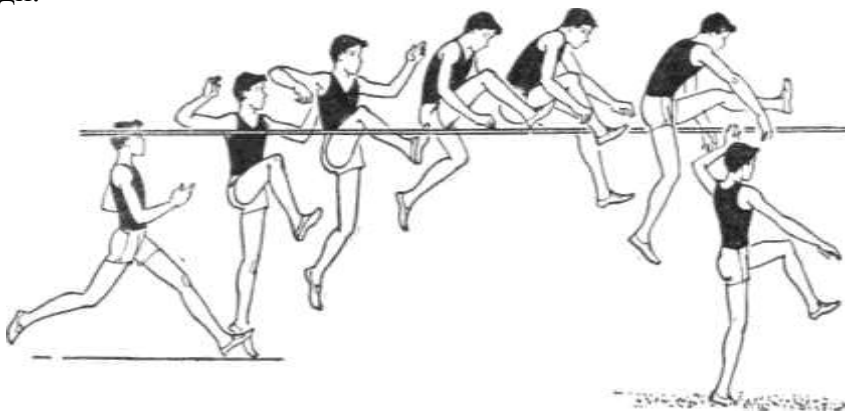


Рис.12.

Полет. Вначале прыгун некоторое время сохраняет вертикальное положение, несколько задерживая начавшееся при отталкивании вращение тела по основным осям (продольной, поперечной и передне-задней). Одновременно с этим, расслабляя мышцы, он готовится к

выполнению движений, необходимых для рационального перехода через планку. Дальнейшие действия прыгуна зависят от избранного им способа прыжка.

Приземление. Задача приземления — погасить скорость вращения тела по той или иной оси, приобретенную при отталкивании и переходе через планку. Спортсмену необходимо мягко приземлиться без каких-либо травм и болезненных ощущений. Характер приземления определяется способом прыжка и может выполняться на маховую или толчковую ногу, на ногу и руку, на руки с последующим перекатом через плечо на спину. Наличие высокой подушки из синтетических материалов позволяет осуществлять приземление и непосредственно на спину.

Способ «перешагивание» (рис.12) наиболее прост, но наименее результативен. Разбег выполняется под углом $35—45^\circ$, а отталкивание в $60—80$ см от края ямы дальней от планки ногой. Взлет выполняется боком к планке, маховая нога расположена параллельно планке, а толчковая свободно опущена вниз. Вслед за этим в высшей точке взлета происходит собственно «перешагивание», когда маховая нога опускается вниз, а толчковая поднимается вверх с поворотом наружу. В результате этих движений туловище поворачивается к планке и толчковой ноге, наклоняется в сторону разбега, а таз быстро проходит над планкой. Руки при этом опускаются вниз и слегка разводятся в стороны. Толчковая нога переносится через планку, и приземление происходит боком к планке на маховую ногу.

Способ «волна» (рис.13) получил свое название в связи с последовательным, как бы волнообразным перенесением через планку отдельных частей тела. В прыжке этим способом разбег выполняется под прямым углом к планке или под углом $75—90^\circ$.

Место отталкивания находится в $120—150$ см от края ямы. Движения прыгуна в полете характеризуются их быстротой и сравнительно сложной координацией. Когда после отталкивания и взлета стопа и голень маховой ноги поднимутся над планкой, спортсмен активно опускает ногу вниз, поворачивая носок внутрь. Одновременно с этим прыгун поворачивает туловище в сторону толчковой ноги и наклоняет его вниз (грудью к планке). Толчковая нога подтягивается вверх-наружу. В итоге тело прыгуна принимает дугообразное положение, когда таз находится в высшей точке. Руки

при этом опущены вниз либо разведены в стороны и назад.



Рис.13.

Вслед за этим толчковая нога переносится через планку и опускается вниз. Маховая нога отводится назад, что позволяет преодолеть планку, не сбивая ее грудью или руками. Эти компенсаторные движения отдельных частей тела носят волнообразный характер — прыгун как бы обтекает планку, перенося через нее сперва маховую ногу, затем таз, толчковую ногу и, наконец, верхнюю часть туловища и руки. Приземление происходит на толчковую ногу (грудью к планке).

Некоторое распространение среди женщин получил промежуточный между «перешагиванием» и «волной» способ прыжка — «полуволна». В таком прыжке разбег выполняется под углом 50—70°, а движение над планкой напоминает волну, однако без второй части прыжка (опускания толчковой ноги вниз).

Способ «перекат». Разбег выполняется под углом 35—45° со стороны толчковой ноги. Прыгун отталкивается в 80—100 см от проекции планки ближней к ней ногой. Разбег, подготовка к толчку и отталкивание совершаются так же, как в «перекидном». Совершив мах, прыгун наклоняется в сторону планки. Когда маховая нога и руки оказываются над планкой, он подтягивает толчковую ногу под бедро маховой и оказывается в горизонтальном положении боком к планке.

В процессе взлета прыгун наклоняется в сторону планки. Когда маховая нога и руки поднимаются над планкой, толчковая нога, сгибаясь, подтягивается к груди коленом. Маховая нога вытягивается

вдоль планки, и прыгун оказывается как бы лежащим боком с согнутой толчковой ногой и поднятым высоко тазом. Продолжая вращательное движение по продольной оси, спортсмен опускает за планку маховую ногу, руки и верхнюю часть туловища и затем, поворачиваясь грудью к яме, приземляется на толчковую ногу и руки.

В практике прыжков способом «перекат» различают 3 варианта перехода планки в зависимости от положения туловища в высшей точке прыжка: боком, спиной и нырком. При последнем варианте спортсмен как бы ныряет за планку, быстро сгибая тело в тазобедренных суставах и опуская маховую ногу и туловище за планку. Этот вариант является наиболее эффективным, так как обеспечивает необходимый для перехода планки подъем таза.

Способ «перекидной» наиболее эффективен. Разбег выполняется под углом 25—35° к планке со стороны толчковой ноги. Место толчка находится в 60—90 см от ближнего края ямы. В этом способе прыжка маховое движение свободной ногой в сочетании с толчком имеют первостепенное значение. Увлекая за собой правую сторону таза, движение свободной ногой способствует вращению тела прыгуна по продольной оси в сторону планки. Маховая нога может быть согнутой или выпрямленной. Быстрый взмах руками увеличивает эффективность отталкивания. Тело прыгуна, которое вначале держалось вертикально, постепенно принимает горизонтальное положение и поворачивается к планке грудью. Известную роль в этом вращении играют и руки. Правая рука (в случае, если толчковая нога — левая) движется более энергично и с большей амплитудой. Вслед за этим спортсмен переносит через планку правую руку, опуская за ней также плечо и голову.

Для усиления продольного вращения маховая нога вытягивается вдоль планки, а толчковая подтягивается к телу. Когда маховая нога оказывается за планкой с опущенным вниз носком, прыгун поворачивает таз по продольной оси и одновременно отводит согнутую толчковую ногу коленом в сторону-вверх, как бы «перекачиваясь» через планку. «Уходу» от планки способствует нырок головой и верхней частью туловища за планку в продольном направлении. Возможен вариант, при котором толчковая нога в момент опускания тела за планку постепенно выпрямляется ступней вверх. Однако этот способ менее эффективен, так как недостаточно

усиливает вращательный момент.



Рис.14.

Приземление в перекидном способе прыжка осложняется продолжающимся после преодоления планки вращением тела по продольной и поперечной осям. Поэтому спортсмен должен погасить скорость этого вращения и постараться мягко приземлиться на руки и маховую ногу, перекатываясь через плечо и правый бок.

Способ «фосбери-флоп» (рис.15). Бесспорное преимущество этого способа заключается в возможности большего использования горизонтальной скорости для вертикального подъема тела, нежели в прыжках другими способами. От спортсмена здесь не требуется сложной координационной перестройки движений от разбега к толчку, взлету и переходу планки. Разбег в этом способе выполняется по дуге (с забеганием) и начинается под углом $65\text{—}75^\circ$ к планке. По технике и ритму он напоминает разбег в прыжке в длину. На последних шагах (при переходе к толчку) опускание ОЦТ тела и подседание на маховой ноге отсутствуют. Это позволяет прыгуну сохранить большую горизонтальную скорость. Толчок выполняется почти боком к планке выставленной незначительно вперед дальней от планки ногой. В связи с этим отталкивание происходит с большей быстротой, чему способствует короткий резкий мах сильно согнутой в колене свободной ногой.

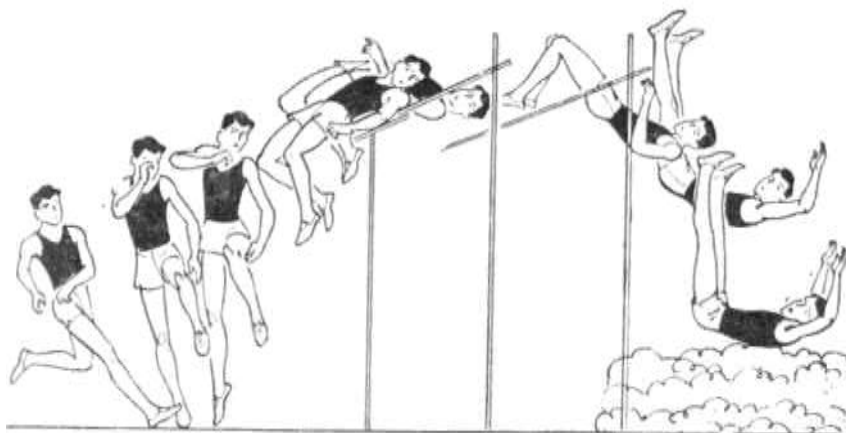


Рис.15

Полученный при дугообразном разбеге и толчке вращательный момент позволяет прыгуну во время взлета повернуться спиной к планке. Вслед за этим он как бы ложится спиной на планку, прогибаясь над ней в пояснице. Как только таз оказывается над планкой, прыгун сгибает тело в тазобедренных суставах, одновременно выпрямляя ноги в коленных суставах и как бы подтягивая их к себе. Приземление происходит на округленную спину, а порой и на затылочную область, что вызывает необходимость специального оборудования места для приземления.

Раздел 3. Особенности методики подвижных игр на уроках легкой атлетики

Состоят в первую очередь в том, что между подвижными играми и другими упражнениями, в уроке должна быть обеспечена тесная преемственность и взаимосвязь. Для этого надо учитывать основные задачи данного урока, его построение, содержание, а также системность прохождения учебного материала в сериях уроков, по четвертям, условия проведения уроков.

- В уроки, предшествующие тем, в которых предусматривается начальное ознакомление с определенными двигательными действиями (или совершенствование в них), включают игры, родственные по структуре и характеру изучаемым упражнениям (по принципу «опережающего воздействия»).

С помощью таких игр воспитываются те физические качества, которые важны для лучшего обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;

- На одном и том же уроке нежелательно совмещать разучивание новой игры с изучением нового материала по легкой атлетике;
- Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений, учитывать возможную деятельность;
- Знакомые игры, короткие по времени, можно проводить с целью разминки перед упражнениями;
- Чтобы предупредить переутомление и перевозбуждение занимающихся, не следует включать игры с прыжками и преодолением препятствий в уроках, где намечено проводить тренировку в беге и прыжках;
- В условиях урока физической культуры время на подвижные игры строго лимитировано. Поэтому необходима четкая организация начала, хода и окончания каждой включаемой в урок игры.

§10. Игра как средство отбора для занятий легкой атлетикой

Применение тестов для отбора детей и подростков, способных для занятий легкой атлетикой, по-настоящему одаренных, имеет большое значение. При этом речь идет не о тестах, дающих, например, представление об общей и специальной тренированности, а о тестах,

которые дают представление о способности новичка в дальнейшем успешно осваивать избранный им вид легкой атлетики. Поэтому рационально использовать игры – тесты. Известно, что в игровой деятельности индивидуальные особенности как детей, так и взрослых проявляются особенно ярко. Понятно, что, поскольку человек в игре «раскрывается», он наиболее доступен для наблюдения. Составляя и подбирая игры – тесты, важно предусматривать в них условия, которые могут раскрыть личность в возможно полной мере. С этой целью применяются, как правило, несколько (4-6) игр с разной двигательной характеристикой. В одной игре выявляется общая двигательная активность занимающегося, в другой – точность мышечно-двигательных восприятий. Применяются игры – тесты и для определения показателей внимания, координационных способностей, эмоциональных реакций. Не исключено применение подвижных игр и эстафет в виде контрольных упражнений, тестов и в практике спортивного совершенствования. Они являются своеобразными прикидками, позволяющими судить о развитии необходимых качеств легкоатлета, формировании нужных навыков, выявлении скоростных показателей.

§11. Игры на уроках физической культуры

Подвижные игры в соответствии с программой по физической культуре проводятся на уроках I - IX классах. Избранно к проходимому виду легкой атлетики используются в старших классах. Они применяются направленно на формирование и развитие двигательных умений, навыков и качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся. Игры планируются на весь учебный год с учетом сезона и задач, поставленных в каждой учебной четверти. Распределение игрового материала будет зависеть и от времени года. Первая и четвертая четверть, когда уроки проходят на открытой площадке, имеется больше возможностей для проведения игр с метаниями и перебежками типа лапты, преодоления полосы препятствий. Новые игры на уроках разучиваются в основном в конце первой четверти, во второй и третьей учебных четвертях. В начале первой четверти закрепляется игровой материал предыдущего учебного года. В четвертой закрепляются и усложняются игры,

пройденные в учебном году. Методика проведения подвижных игр на уроках подчиняется общим требованиям, но имеет и свою специфику, которая связана с необходимостью сохранить определенную плотность урока. Это диктует оперативность, четкую продуманность методических приемов, необходимость добиваться, чтобы все дети, участвуя в играх, получили нагрузку.

Должны быть созданы условия для активного участия в игре всех занимающихся. Подвижные игры проводятся обычно фронтальным или групповым методом. Может проводиться одна или несколько игр, мальчики и девочки могут играть отдельно. При проведении игр невозможно достичь достаточно избирательного воздействия на мышцы. В связи с этим надо умело применять игры в сочетании с легкоатлетическими упражнениями, где имеются наибольшие возможности для относительно точной физической нагрузки и желаемых локальных воздействий на организм. Подвижные игры могут проводиться в любой части урока, которые будут решать задачи этих частей урока.

а) Подвижные игры на уроках физкультуры в I – IV классах:

На уроках в I – IV классах подвижные игры занимают ведущее место. Такие действия, как бег, ритмичная ходьба, прыжки, метания лучше усваиваются в играх, двигательный опыт у детей мал. Поэтому проводятся сначала несложные игры, постепенно повышая требования к координации движений. В каждый урок включают игры, связанные с общей задачей урока. В основной части для развития быстроты и ловкости, чаще всего проводят игры – перебежки. («Октябрята», «Два мороза», «Волк во рву»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть. Игры с ритмичной ходьбой, требующие организованности, внимания, согласованности движений, их лучше включать в подготовительную или заключительную части урока. («Кто подходил», «Мяч соседу», «Угадай чей голосок»). Некоторые уроки в I – IV классах могут состоять полностью из разнообразных игр.

• Игры преимущественно с бегом (I – IV кл.):

«К своим флажкам», «Октябрята», «Гуси - лебеди», «Два мороза», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Эстафета зверей», «Вызов номеров», «Конники-спортсмены», «Через кочки и пенёчки», «Салки», «Белые медведи», «Бездомный заяц», «Невод», «Караси и

щука», «День и ночь», «Линейная эстафета с бегом», «Захвати кеглю», «Овладей кеглей», «Колесо», «Эстафета с булавками», «Быстрее перенеси», «Шведские горелки», «Катание палки», «Обгони кольцо», «Эстафета по кругу».

- Игры с прыжками в высоту, длину и с высоты (I – IV кл.):

Как и бег, прыжки составляют один из естественных видов движений. Задача подвижных игр, рекомендуемых программой, способствовать с помощью включаемых в них прыжков развитию общей прыгучести, умению правильно отталкиваться одной и двумя ногами, мягко приземляться, определение толчковой ноги. Игры с элементами прыжков связаны как правило со значительной нагрузкой на организм, активно воздействует на все его функции. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Волк во рву», «Прыжки по полоскам», «Зайцы, сторож и жучка», «Парашютисты», «Кто обгонит», «Эстафеты с прыжками», «Салки на одной ноге», «В дальнюю зону», «С кочки на кочку», «Вертуны», «Не оступись», «Бегущая рейка», «Прыжки в длину с места с мячом между стоп», «Попади в след».

- Игры с метаниями на дальность и в цель (I – IV кл.):

Метания относятся в основном к прикладному виду физических упражнений. Игры в младших классах содержат все основные виды метаний – на дальность, в неподвижную и движущуюся цель. Метание с использованием малых и больших мячей укрепляет суставы и мышцы рук, развивают глазомер, совершенствуют координацию движений. Это важно для повседневной деятельности, для дальнейших занятий спортом.

«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Дальние броски», «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Круговая лапта», «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «На мяч меньше», «Перегони мяч», «Дальние броски», «Прогони мяч по коридору», «Два мяча», «Катание куба», «Прыгающий мяч», «Порази цель», «Забрось в корзину», «Попади в летящий мяч», «Набери 20 очков», «Сбей кеглю».

б) Игры на уроках легкой атлетики V – VII классах:

Проведение подвижных игр на уроках 5 - 7 кл. преследует цель дальнейшего совершенствования естественных видов движений, развития основных двигательных качеств учащихся. Закрепляется ряд

игр предыдущих классов. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

• Игры с бегом (V – VII кл.):

«Вызов», «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Старт после броска», «Охрана перебежек», «Встречная эстафета с бегом», «Эстафета по кругу», «Убегай-догоняй», «Эстафета с перемещением на этапах», «Белые медведи», «Невод», «День и ночь», «Вороны и воробьи», «Овладей кеглей», «Возьми городок», «Челночная эстафета», «Переставь булавы», «Возьми кеглю», «Будь внимательным», «Вокруг гимнастической скамейки».

• Игры с прыжками (V – VII кл.):

«Удочка», и её варианты, «Верёвочка под ногами», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыгуны и пятнашки», «Тандем», «Хромая утка», «Скачки», «Прыжки через набивные мячи», «Скок-перескок», «С кочки на кочку», «Не оступись», «Пастух и козы», «Посигутки».

• Игры с метание на дальность и цель (V – VII кл.):

«Скачки», «прыжки через набивные мячи», «Скок – перескок», «С кочки на кочку», «Посигутки».

- Игры с метанием на дальность и цель (V-VII кл.):

«Снайперы», «Попади в мяч», «Защищать товарища», «Перестрелка», «Защита укрепления», «Защита булав», «Городки с мячом», «Ловкие и меткие», «Сильный бросок», «Перегони мяч», «Два огня», «Дуэлянты», «В четыре стойки», «Два мяча», «Метко в цель», «Запятнай мячом», «Катание куба», «Морской бой», «Броском из-за спины», «Попади в мяч», «Чей отскок дальше», «Попади в мяч на полу», «Игра под сеткой», «Попади в обруч».

в) Подвижные игры на уроках легкой атлетики (VIII – IX кл.):

Основные задачи на уроках легкой атлетики с подростками следующие: закрепление и совершенствование в игровой обстановке упражнений легкой атлетики (низкого старта, бега на скорость, прыжков в длину и высоту с разбега, метание малых и больших мячей). По сравнению с младшими классами, игры становятся сложнее. Надо учитывать, интересы и физические возможности в подростковом возрасте становятся более специфичными. Силовые игры проводятся отдельно для мальчиков. С подростками рекомендуется широко проводить игры, в которых учитывается качество выполнения заданий, а не только скорость.

Например, в эстафетах с элементами легкой атлетики (передача эстафеты, прыжки в высоту и длину и т.п.). дистанция бега в играх, высота прыжков, трудность разных движений в играх должна быть в пределах контрольных нормативов для учащихся VIII – IX кл.. Широко используются игры типа «Веселые старты». Подвижные игры используются в основной части урока, для закрепления приобретенных навыков и увеличения нагрузки на организм занимающихся.

- Игры с бегом на скорость (VIII – IX кл.):

«Встречная эстафета», «Навстречу противнику», «Эстафета по кругу», «круговая эстафета», «Бег командами», «Убегай - догоняй», «Сбей мяч», «Колесо», «Старты с выбиванием», «Эстафеты-поезда», «Сумей догнать», «Кто быстрее», «Овладей кеглей», «Челночная эстафета», «Лапта - волейбол», «Футболисты», «Борьба за бровку», «Определи свое время».

- Игры с прыжками(VIII – IX кл.):

«Эстафета с палками и прыжками», «Челнок прыжковой», «Эстафета с чехардой», «Скакуны», «К финишу прыжками», «Не оступись», «Салки с прыжками», «В дальнюю зону», «Прыжковая эстафета», «Прыжки на стимуляторе на очки», «Брось выше».

- Игры с метанием(VIII – IX кл.):

«Через сетку», «По воздушной цепи», «Толчок через препятствие», «Подвижная цель», «Дуэлянты», «Перегони мяч», «Морской бой», «Защищай товарища», «Город за городом», «Пионербол», «Два мяча», «На мяч больше», «Шагай вперед».

§12. Развитие в играх физических качеств легкоатлета

Более углубленно развивать физические качества можно в секционных занятиях на легкой атлетике. Работа над развитием физических качеств в процессе спортивной тренировке способствует успешному освоению двигательных навыков, достижению высоких результатов в избранном виде легкой атлетики.

В настоящее время практикой и исследованиями подтверждено положение о том, что физические качества наиболее успешно развиваются в том случае, если тренировки проходят по комплексному методу. Это значит, что в занятиях применяются разнообразные средства (упражнения и игры), предусматривающие

одновременно развитие быстроты, силы и выносливости, а не одного из этих компонентов. И наоборот, отсутствие «многоборности» при освоении спортивной специализации работа над развитием какого-либо одного качества или узкой группы навыков значительно снижает двигательный диапазон занимающихся, ослабляет развитие координационных способностей спортсменов.

Подвижные игры, как бы аккумулируют многие двигательные действия. Ни одну из игр нельзя рассматривать как средство развития какого-либо одного качества в чистом виде. Понятно, что игры, рекомендуемые с целью физической подготовки, развития тех или иных качеств, следует рассматривать как примерные. Специальная физическая подготовка в каждом виде легкой атлетики связана с возможностью применения специально подобранных или составленных игр, направленных на развитие того или иного качества в сугубо специфическом его выражении.

- Игры для развития быстроты:

Спортивная практика подтверждает, что тренировка с преимущественной направленностью, на развитие быстроты создает положительные предпосылки для воспитания силы, выносливости и других качеств, оказывает разносторонний эффект. Быстрота как качество с успехом развивается во многих подвижных играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. В пользу игр говорит и то, что упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Что касается подбора этих упражнений для включения в игру или подбора уже готовых игр, то действия в них по форме движений и скорости мышечных сокращений должны быть по возможности и близки к тем двигательным действиям, которые свойственны избранному виду легкой атлетики.

«Салки», «Салка – дай руку», «Салки - пересалки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Поймай палку», «День и ночь», «Четыре мяча», «Сбей мяч», «Овладей кеглей», «Перемена мест», «Старты с выбыванием», «Встречная эстафета».

- Игры для развития силы:

Особенно эффективно сила начинает развиваться в юношеские годы,

когда рост тела замедляется. Игр на силу достаточно много, тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо. В играх на развитие силы занимающиеся преодолевают либо собственный вес, либо сопротивление соперника. Многие из игр можно проводить в виде тестов, использовать как контрольные упражнения. В юношеском возрасте необходимо больше использовать упражнения игры, направленные на увеличение силы сгибателей и разгибателей левых конечностей, которые уступают в силе правым.

Применять силовые упражнения, которые воздействуют на отстающие группы мышц в повседневной жизни в своем развитии.

«Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Борьба всадников», «скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправ», «Кто сильнее», «Прыжки в приседе», «Гусеница», «Прыжки на одной ноге», «Хоккей руками», «Скамейка над головой», «Быстрые раки», «Сшибалочка», «С кочки на кочку», «Брось мяч ногой», «Ловкие всадники», «На руках», «Вытолкни спиной вперед», «Плуг».

- Игры для развития выносливости:

Современные исследования свидетельствуют о том, что развитию выносливости следует уделять специальное внимание не только в 17 – 18 лет, но и значительно раньше. Активный двигательный режим повышает темпы развития физических качеств и функций внутренних органов.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, где чередуются момент напряжения и расслабления. В одних играх движения носят циклический характер («Гонка с выбыванием»), а в других продолжительные усилия не связанные с определенным ритмом.

Часто работа по развитию быстроты переходит в совершенствование скоростной выносливости. Существует не мало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости. Такие игры («Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч») обычно включают в план занятия по О.Ф.П.. Руководителю игр для преимущественного развития выносливости следует иметь в виду ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре. Один из них – уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля. Другой –

усложнение приемов игры и правил, при которых игроки не покидают поле, а остаются на площадке. («Круговая лапта», «Скакуны», «Салки»). Рационально применять упражнения циклического характера на развитие выносливости, с подвижными играми для понижения утомления.

«Салки со скакалкой», «Поймай лягушку», «Убегай – догоняй», «Хоккей руками», «Челнок с переноской фишек», «Круг за кругом», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Удочка прыжковая», «Эстафеты - поезда».

- Игры для развития ловкости:

Развитие ловкости заключается в совершенствовании чувства движения, высокой координации, быстроты, ритма и темпа, выполнять действия в зависимости от конкретной обстановки. Большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости. Однако имеются игры, где компоненты ловкости находятся в органическом единстве, либо совершенствуются в отдельных сочетаниях. Это относится к играм направленным на совершенствование «чувства мышечных усилий», «чувства пространства», «чувства расчета времени» и пр.. В процессе таких игр совершенствуются функции и различные анализаторы, от которых зависит правильное, точное и своевременное выполнение движений.

«Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Передача мяча на ходу», «Двумя руками», «Защита укрепления», «Бег пингвинов», «По одному и вместе», «Одеть и снять кольцо».

- Игры для развития гибкости:

Гибкость специфичное, но чрезвычайно важное для спортсмена качество. Подвижность в суставах, эластическая упругость мышц и связок – это способность выполнять движения с широкой амплитудой без затраты больших усилий и излишнего напряжения.

Подбирать игры для развития гибкости надо специально ибо они призваны оказывать строго целенаправленное, зачастую локальное воздействие на отдельные мышечные группы, связки и суставы. При организации игр на гибкость, надо проводить разминку.

«Палку за спину», «Гонка мячей», «Бег раков», «Мостик и кошка», «Кувырки и перевороты», «Скамейка над головой», «Шагай через палку».

§13. Игры в тренировочном цикле и уроке

Известно, что только многократные повторения упражнений в любом виде легкой атлетики являются залогом создания прочных навыков, укрепления техники. Но даже у самых сознательных спортсменов наступает своеобразный психологический «застой», утомление, потеря интереса, при однообразии тренировочных занятий. Для процесса тренировки характерен относительно законченный кругооборот определенных периодов. Применение подвижных игр может иметь место в любом из периодов (подготовительном, соревновательном, переходном), но объем игрового материала и его характер значительно изменяются в связи с задачами на каждом этапе тренировки. Подготовительный период связан с повышением общего уровня развития физических качеств спортсмена, а также приобретение двигательных навыков и умений, наряду со специальными упражнениями в этом периоде могут быть широко использованы и игры, основным содержанием которых является содействие развитию силы, быстроты, ловкости и других качеств. В содержание игр можно включить как упражнения сходные по структуре движения с видом легкой атлетики, так и существенно отличающихся от них, на втором этапе подготовительного периода идет углубленное освоение и совершенствование двигательных навыков, это будет связано с характером игрового материала в тренировке. При подборе и проведении игр усиливается избирательное, направленное их воздействие на развитие специальных качеств и навыков, необходимых в данном виде легкой атлетики.

В конце микроцикла игры подбираются для активного отдыха.

В соревновательном периоде игры решают вспомогательную роль, связаны с активным отдыхом и сохранением морально – волевых качеств, для снятия нервной нагрузки, повышения положительных эмоций.

В переходном периоде главным будет О.Ф.П., активный отдых, поэтому содержание и характер игр, включаемых в занятия, могут быть самыми разнообразными. Разучиваются новые, ранее не известные игры и эстафеты. Особенно полезно проводить их в условиях разнообразной местности – в лесу, парке, на берегу реки. Что касается самого урока тренировочного (в любом из периодов), то

в зависимости от его основной и вспомогательных задач подвижные игры могут быть вовсе не включены. Вопрос отбора и игровых упражнений в различных периодах тренировки и уроке, зависит от тренера и его планов.

Раздел 4. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике

§14. Виды и характер соревнований по легкой атлетике

Соревнования по легкой атлетике проводятся на открытом воздухе (стадион, шоссе, лесной массив) и в закрытых помещениях (спортивные манежи, залы). В программу соревнований на стадионе могут входить все виды легкой атлетики; на шоссе обычно проводятся соревнования на длинные, сверхдлинные и ультрадлинные дистанции, это: ходьба, начиная с 10 км и больше, бег с 10 км и больше; в лесном массиве проводятся кроссовые соревнования или бег по пересеченной местности. В закрытых помещениях проводятся соревнования по тем видам легкой атлетики, проведение которых возможно только в условиях помещения.

По характеру соревнования подразделяются на личные, командные и лично-командные. Личные соревнования определяют победителей и призеров в личном первенстве, а также занимаемые места всеми остальными участниками. Командные соревнования определяют только победителей в командной борьбе, не выявляя личного первенства, также определяют занимаемые места всеми остальными командами. Лично-командные соревнования соединяют два предыдущих, определяя и личное, и командное первенство.

По значению соревнования могут быть кубковые, первенства, чемпионаты. Кубковые соревнования определяют победителя и награждают его переходящим кубком, проводятся ежегодно или через год. Первенства проводятся ежегодно для определения первого места и последующих мест. Чемпионаты определяют не только победителя, но и присуждают звание чемпиона, проводятся ежегодно или через год. Чемпионом в каком-либо виде спорта можно стать только на чемпионате соответствующих соревнований.

Соревнования бывают следующих видов:

основные — соревнования по видам легкой атлетики, где происходит распределение мест;

квалификационные — соревнования по видам легкой атлетики проводятся с целью отбора на основные соревнования;

классификационные — соревнования проводятся обычно в конце сезона, с целью определения спортивного уровня спортсменов;

разрядные — соревнования спортсменов определенных разрядов, где младшие разряды могут участвовать, а высшие разряды не участвуют;

с «уравнением» — цель соревнований — уравнивать силы спортсменов или команд, давая фору слабейшим командам (по возрасту, разрядности и т.д.), проводятся обычно в средних школах для поднятия интереса к спорту и развития здорового спортивного азарта;

отборочные (контрольные) — соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности;

заочные — соревнования проводятся одновременно в разных городах, после чего определяются места по количеству набранных очков;

открытые — соревнования проводятся для всех желающих, необходим только допуск от врача;

отдельные или видовые — соревнования проводятся по одному виду или группе однородных видов легкоатлетического спорта («День бегуна», «День прыгуна», «День марафона» и т.д.);

матчевые встречи — соревнования проводятся между командами для определения сильнейшей.

Все соревнования независимо от характера и вида должны быть включены в календарь соревнований. Соревнования, не включенные в календарь соревнований соответствующих организаций, не могут проводиться и финансироваться. Принцип составления календаря соревнований — сверху вниз, то есть должна соблюдаться субординация, сначала вышестоящая организация составляет свой календарь, затем нижестоящая, и так далее до низового коллектива. Время проведения соревнований нижестоящих организаций не должно совпадать со временем проведения вышестоящих соревнований. Соревнованиям вышестоящих организаций должны предшествовать соревнования нижестоящих с целью составления сборных команд (например, первенству России должны предшествовать зональные, региональные соревнования, в свою очередь этим соревнованиям — первенства областей, далее — городов, коллективов).

Все соревнования проводятся согласно положению, составленному и утвержденному соответствующей организацией. Положение

— основной документ соревнований, которым руководствуется судейская коллегия для их проведения. Изменить положение, внести добавки или поправки может только главная судейская коллегия совместно с представителем организации, проводящей соревнования, и представителями команд.

Организации, проводящие соревнования по легкой атлетике, обязаны выслать положение участвующим командам (организациям) в сроки, обеспечивающие необходимую подготовку к данному соревнованию. Положение включает следующие пункты:

цели и задачи;

место и время проведения соревнований;

руководство соревнованиями;

участвующие организации и участники соревнований;

программа (желательно по дням и часам);

состав команды и количество видов для выступления одного участника;

порядок и условия определения личного и командного первенства (система зачета и оценки);

награждение;

условия приема организаций и участников;

сроки и условия представления заявок.

Положение не должно противоречить действующим правилам соревнований и не содержать в тексте двоякого смысла.

Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике

Коллегия судей соответствующей федерации для проведения соревнований назначает главную судейскую коллегия (ГСК), которая состоит из главного судьи, главного секретаря, их заместителей и помощников (в зависимости от ранга соревнований). Работа ГСК делится на три этапа: предварительный, соревновательный и заключительный.

Предварительный этап. Главный судья изучает положение, проверяет место предстоящих соревнований, дает указания по устранению недостатков, определяет количество судейских бригад и их состав, составляет программу соревнований по дням и часам, проводит семинар с судьями по правилам соревнований, по итогам семинара назначает заместителей, старших судей, проводит совещание судейской коллегии совместно с представителями, вместе

с врачом соревнований проверяет медицинский допуск участников.

Главный секретарь на этом этапе готовит всю документацию для проведения соревнований, проверяет технические заявки, определяет количество участников на каждом виде и передает эти сведения главному судье для составления программы по часам, подбирает помощников и секретарей на видах, готовит информацию о соревнованиях, участвует в совещании судейской коллегии, проводит по необходимости жеребьевку участников.

Для проведения соревнований составляются судейские бригады: беговая бригада, бригада судей по прыжкам, бригада судей по метаниям, бригада судей по стилю, бригада судей по дистанции, бригада судей по награждению и торжественным процедурам, бригада судей по информации, рабочая бригада и некоторые другие бригады (состав и количество которых зависят от ранга соревнований).

Беговая бригада состоит из стартеров, хронометристов и финишной группы. Стартеры (2 — 4 чел.) дают старт участникам забегов, определяют правильность его выполнения. Судьи-хронометристы (6—10 чел.) определяют время прохождения дистанции каждого участника. Финишная группа (6 — 9 чел.) определяет порядок прихода участников на финише, метраж между участниками, для коррекции временных результатов (в спринте). Секретарь на финише записывает результаты в протокол соревнований и передает его в секретариат. Ответственным в этой бригаде является старший судья на финише.

Бригада судей по прыжкам (3 — 6 чел.) может состоять из 1 — 2 бригады или организовываться на каждый вид прыжка. Старший судья определяет правильность выполнения прыжка, судьи-измерители измеряют результат или устанавливают планку. Секретарь ведет протокол соревнований и передает его в секретариат.

Бригада судей по метаниям (3 — 7 чел.) может состоять из 1 — 2 бригады или организовываться по всем видам метаний. Старший судья следит за правильностью выполнения метаний, безопасностью при метаниях. Судьи-измерители измеряют результаты. Секретарь ведет протокол и передает его в секретариат.

Бригада судей по стилю создается при проведении соревнований по спортивной ходьбе и наблюдает за техникой спортивной ходьбы.

Бригада судей на дистанции следит за правильным преодоле-

нием дистанции и препятствий участниками соревнований, особенно на виражах, когда бег выполняется по отдельным дорожкам; следит за правильностью передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.

Бригада судей по награждению и торжественным процедурам организывает награждение победителей и призеров соревнований, парад открытия и закрытия соревнований.

Бригада судей по информации дает звуковую и письменную (на специальных стендах) информацию о ходе соревнований.

Рабочая бригада судей готовит места для проведения соревнований, подготавливает и убирает соответствующий инвентарь и оборудование.

Соревновательный этап. Главный судья следит за ходом соревнований, чтобы не было задержек по времени; может перенести время начала соревнований; рассматривает все спорные вопросы, которые не смогли решить на месте старшие судьи; оценивает работу судейских бригад; проводит после каждого дня соревнований совещание судейской коллегии совместно с представителями команд и утверждает результаты соревнований.

Главный секретарь на этом этапе организывает работу секретариата, следит за правильностью оформления документации, ведет сводку командной борьбы, следит за правильной работой судей секретариата, дает информацию о ходе соревнований.

Судьи секретариата обрабатывают протоколы по видам, выводят составы участников для участия в последующих кругах соревнования и передают их секретарям на видах, распределяют места участников, оценивают результаты участников по таблице очков, ведут подсчет очков в командной борьбе, вывешивают информацию на специальные стенды, определяют места соревнующихся команд, дают все сведения об участниках, победителях и призерах, об их тренерах в наградной отдел, оценивают разрядность результатов участников.

Секретари на видах записывают в протокол соревнований результаты, показанные участниками (прыжки в длину, тройной прыжок, все виды метаний), определяют итоговый результат и отдают протоколы в секретариат. Секретари на видах «прыжки в высоту» и «прыжки с шестом» ведут учет использованных попыток на каждой высоте, определяют состав участников на следующую высоту; после окончания соревнований отдают протокол в секретариат. Секретарь

на финише записывает в протокол порядок прихода участников в забегах и их время.

Заключительный этап. Главный судья проводит итоговое совещание с судейской коллегией совместно с представителями команд, где окончательно утверждаются результаты соревнований; составляет отчет о соревновании, где указывается число участников, квалификация участников, занятые места командами, победители и призеры соревнований; оценивает работу судейских бригад и главной судейской коллегии.

Главный секретарь участвует в совещании судейской коллегии, подготавливает всю документацию соревнований и материалы для отчета, оценивает работу судей секретариата, вместе с главным судьей подготавливает информацию для печати о прошедших соревнованиях.

Судья на финише определяет приход участников по пересечению ими линии финиша, определяет метраж между первым и вторым, вторым и третьим и т.д. в спринтерском беге. Старший судья записывает все сведения в «финишку», корректирует показания секундомеров на основании метража и передает ее секретарю.

Судья-хронометрист включает секундомер по команде стартера (реакция на огонь или дым патрона, отмахку флажка) и выключает его при касании участником створа финиша любой частью тела, сообщает результат старшему судье, который его записывает. После команды старшего судьи «Секундомеры — на ноль!» сбрасывает показания секундомера. Показания секундомеров передаются секретарю. Время первого участника фиксируется тремя секундомерами, остальных — по одному секундомеру; в многоборьях время каждого участника фиксируется тремя секундомерами. Окончательный результат определяется следующим образом: отбрасываются лучшее и худшее показания секундомера, берется время среднего секундомера (например, 10,5 с; 10,7 с и 10,8 с, берется время 10,7 с).

Секретарь на финише сначала записывает приход участников забега, а затем напротив каждого из них фиксирует время секундомера. Время первого участника обязательно записывается по трем секундомерам, выделяя окончательный результат.

Стартер должен следить за тем, чтобы никто из участников не

стартовал раньше или во время сигнала к старту. При нарушении этих правил он или его помощник должен возвратить участников к месту старта.

Судьи на видах «прыжки в длину» и «тройной прыжок» дают разрешение на выполнение попытки, следят за временем, данным на попытку, за заступом участника, определяют ближнюю точку приземления, измеряют результат. При успешной попытке поднимается белый флаг и замеряется результат, при заступе поднимается красный флаг, попытка не засчитывается. Секретарь записывает результат каждого участника или делает прочерк при неудачной попытке.

Судьи на видах «прыжки в высоту» и «прыжки с шестом» устанавливают начальную и последующие высоты, дают разрешение на выполнение попытки, следят за временем, данным на попытку, определяют правильность преодоления высоты. При удачной попытке поднимается белый флаг, при неудачной — красный. Секретарь ведет протокол соревнований, вызывает участников на очередную попытку, отмечает в протоколе удачные — знаком «о» и неудачные — «х» попытки, пропущенные высоты или попытки отмечаются прочерком.

Судьи на виде «метания» следят за техникой безопасности; правильностью выполнения попытки; за временем, отведенным на попытку; измеряют результат при удачной попытке; возвращают снаряды. Судьи в поле дают команду для выполнения попытки, после чего старший судья разрешает участнику выполнять метание. Секретарь вызывает участников на очередную попытку, записывает результаты в протокол, при неудачной попытке ставит прочерк.

Как происходит определение участников финальных соревнований на видах «прыжки в длину», «тройной прыжок» и «метания». В финал выходят восемь участников, показавших лучшие результаты. Они имеют право на выполнение еще трех финальных попыток. Если два или несколько участников показали одинаковые результаты, независимо в какой попытке, то рассматривается второй по величине результат каждого участника и по нему распределяются места. При равенстве второго результата рассматривают третий результат. Если все три результата равны, то в финал выходят все участники с одинаковыми результатами (9, 10 человек). Победитель определяется по лучшему результату из всех шести попыток.

В беговых видах, где соревнования проводятся в несколько кругов, участники, показавшие одинаковые результаты, имеют право на перебежку (если позволяет регламент соревнований) или среди них проводится жеребьевка для выхода в следующий круг, или, если есть возможность, в следующий круг допускаются все участники с одинаковым результатом. Места в беговых видах распределяются по результатам финальных забегов, места среди участников, не попавших в финал, — по результатам предварительных забегов. В нескольких финальных забегах места распределяются по показаниям секундомеров (например, забеги на 800 м проводятся в один круг, все забеги финальные).

Методические рекомендации

- Для активизации упражнений легкой атлетики на уроках, необходимо использовать игровой метод с учетом методических особенностей игры и игровых упражнений. И не только при развитии физических качеств, но при обучении и совершенствовании видов легкой атлетики.
- Данные науки и практический опыт подтверждает, что навыки в беге, прыжках и метаниях, приобретенные в игровых условиях сравнительно легко перестраиваются при более углубленном изучении видов легкой атлетики. Многообразие исходных положений, вариативность усилий в игре, дают прекрасную подготовку, особенно на начальном этапе тренировки, подготавливают к более сильной нагрузке.
- Игры систематически надо повторять для прочности усвоения навыков и умений приобретенных в играх.
- Игры применять в зависимости от задач урока. Это положение основополагающее, оно преобладает над всеми остальными мотивами. Учитывать место урока в цикле, его направленность, а также подготовленность обучающихся, учитывать, какой фазе идет обучение.
- Усложнять правила игры, основываясь на освоенном опыте игры. Навыки усложняются постепенно, вырабатывается гибкость навыка, создавая предпосылки для проявления его в новых динамических условиях.
- Подвижные игры могут быть применены в легкоатлетическом уроке в том случае, если элементы проходимого вида легкой атлетики предварительно разучены.
- При подборе и проведении игр нельзя забывать о свойстве переноса навыков, широко использовать в занятиях по легкой атлетики игры из других разделов подвижных игр.
- Игры необходимо использовать по принципу «опережающего воздействия». Включать перед уроком, где предусматривается ознакомление с новым двигательным действием, игры родственные по структуре и характеру изучаемого упражнения, это улучшает обучение легкоатлетическим упражнениям.

- Не совмещать разучивание новой игры с изучением нового материала по легкой атлетике.
- Использовать игры в качестве тестов, не только для определения общей и специальной тренированности, но и для определения способностей новичка освоить избранный вид легкой атлетики.
- Игры на занятиях необходимо использовать локально, в сочетании с легкоатлетическими упражнениями, в любой части урока.
- При освоении специализации по легкой атлетике должна присутствовать «многоборность», широко использовать комплексный метод тренировки.
- Игры для развития физических качеств следует рассматривать как примерные. Специальная физическая подготовка в каждом виде легкой атлетики связана с применением специально составленных игр.
- Применять на начальном этапе подготовки игровые упражнения, которые воздействуют на отстающие группы мышц в повседневной жизни в своем развитии.
- Необходимо помнить о вспомогательной роли игр, которая связана с активным отдыхом, для снятия нервной нагрузки, повышения положительных эмоций.

Библиографический список

1. Гайс И.А. Учись ходить быстро. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Журналы «Легкая атлетика», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», 2008.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика. Академия, 2005.
4. Жилкин А.И.. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-Спорт, 2006.
5. И.М. Коротков. Подвижные игры в занятиях спортом. «Просвещение»2011г
6. Крир В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Просвещение, 2009.
6. Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФиС, 2005.
7. Макаров А.Н.. Легкая атлетика. Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 2005.
8. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Москва «Просвещение», 2005
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры. – М.: ФиС, 2001. Основы легкой атлетики /– М.: ФиС, 2006.
13. Хоменкова Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. – 3-е изд., перераб.– М.: ФиС, 2005.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ИГРОВОЙ МАТЕРИАЛ:

1. «На мяч меньше»

Количество играющих 20 – 25 человек. Волейбольная площадка. В начале игры по 5 мячей (волейбольные или гандбольные надувные мячи). Расстановка произвольно, игра идет через сетку, перебрасывать мяч через сетку определенным способом (двумя спереди или двумя из-за головы, одной). По свистку остановка, игроки показывают мячи вверх, у кого меньше – 1 очко, партия идет до 10-15 очков. Если все мячи оказались на одной стороне, партия заканчивается досрочно при любом счете. За бросок до свистка, после, очко снимается.

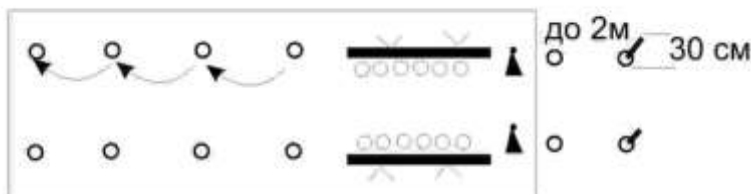
2. «Перегоны мяч»



Количество играющих 20-25 человек. 1 баскетбольный или набивной мяч, 20 малых мячей. Играют две команды,

располагаясь в ударной зоне. Бросками малых мячей из ударной зоны, выбить баскетбольный мяч в зону соперника. Малые мячи можно подбирать во время игры, выбегая до средней линии и возвращаться в ударную зону. За выбитый мяч команда получает 1 – очко, партия длится до 10-15 очков. За нарушение очко снимается.

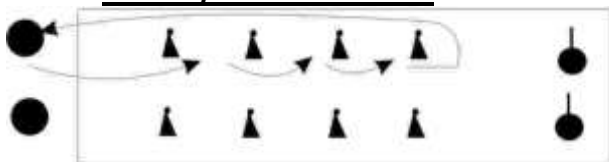
3. «Скачки»



Оборудование: 2 – стойки; 2 –кегли; 10 резиновых колец. Игруют 2-4 команды, 10-15 игроков. У каждого игрока конь (кегля) должен пройти 4 отметки. Игрок бросает кольцо с линии, кольцо одетое на стойку дает право игроку передвинуть коня на 4 отметки (отмечаясь на каждой). Попадание в стойку, передвигает на одну отметку. Промах, подбирает кольцо, бросает повторно. После прохождения 4-х отметок, кольцо передает очередному игроку, сам садится на скамейку в конце команды.

Правила: линию не заступать во время броска, очередной игрок встает со скамейки после получения кольца. Игрок бросивший кольцо первый раз, одна отметка, второй раз – пройдено две отметки, третий бросок - кольцо одето, игрок со второй отметки отсчитывает 4 отметки, после этого следующему игроку уже нужно будет пройти только 1-у отметку. Чья команда проведет коня по отметкам быстрее.

4. «Эстафета с кеглями»

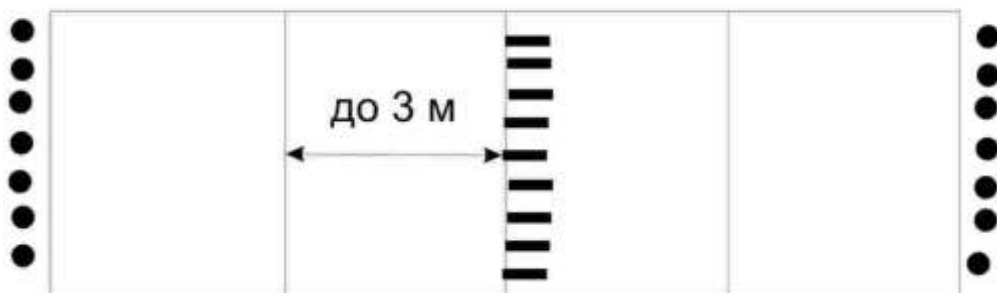


Участвуют 2- 4 команды 10-12 человек в команде. Первый бежит к кеглям, по очереди

заваливает их набок, оббегает стойку, бежит к команде, передает хлопком ладони эстафету очередному. Второй участник бежит ставит кегли (один заваливает, другой ставит). Чья команда быстрее закончит эстафету.

Варианты: игрок одной рукой ведет мяч у кегли ведение на месте, второй рукой заваливает кеглю, на финише передает мяч очередному.

5. «Метко в цель»

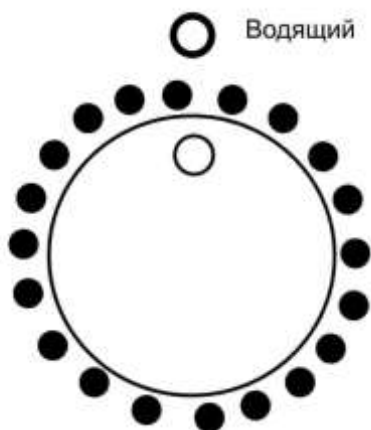


Играют на волейбольной площадке, 10 городков, количество малых мячей зависит от количества игроков в одной команде. Городки (кегли) разных цветов (5+5). Задача команды, пробивая залпом, малыми мячами сбивать городки. Начинают пробивать по жребью.

Варианты:

1. Считают количество сбитых городков;
2. Сбитые городки команда забирает себе за линию (чья команда больше заберет себе из 10-и городков, то выигрывает партию);
3. После пробития мячами, сбитый городок переставляется на один метр вперед, задача команды провести городки за 3-х метровую линию. Но если противоположная команда попадает в выдвинутый городок, он возвращается на один метр назад;
4. Чья команда быстрее собьет 5 городков одного цвета.

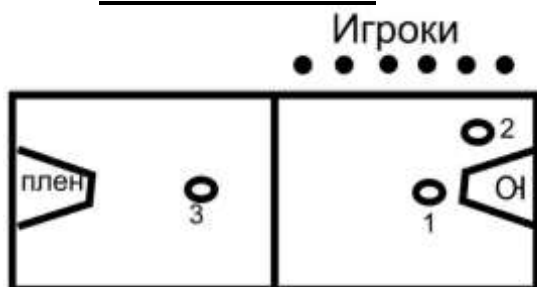
6. «Обгони кольцо»



Две команды. Одна сидит на скамейке, другая стоит за кругом, лицом внутрь. Одна команда передающая, другая «бегуны». По сигналу игроки передают кольцо по кругу, бегун бежит за кругом, стараясь обогнать кольцо. Если «бегун» обгонит кольцо, команда получает очко, команда быстрее передает кольцо получает очко, игроки по очереди выходят со скамейки, когда все игроки

пробегут команды меняются местам. Игра идет на очки, чья команда больше наберет очков.

7. «Запятнай мячом»



1-й – бьющий;
2-й – снимающий;
3-й – водящий.
Первый бросает по
кольцу. При попадании
бросок повторяется.
Промах первый бежит
назад за лицевую линию,

второй – снимает мяч, дает пас третьему, который старается запятнать мячом перебегающего игрока, выбитый игрок выбивает. Третий становится на место первого игрока, второй на место третьего, запасной игрок на место второго. Игра продолжается пока не выбьют всех запасных игроков.

Вариант:

1. Играют на очки с пленом. Очки присваиваются каждому игроку лично:

попадание в кольцо – 2 очко;

перебежка – 1 очко;

за выбитого по 1 очку второму и третьему игрокам.

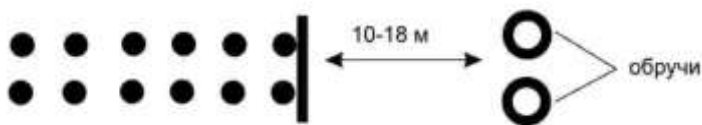
Выбитый становится в плен, заднюю штрафную. Пленники помогают выбивать, но только из плена. На место пробивающего выходит новый игрок. Игрок плена выбивший перебегающего возвращается в команду, не получая очка. Когда набирается три пленника, они меняют 1-2-3-го игроков. Кто больше наберет очков.

8. «Два мяча»

Участвуют две команды, два мяча, играют на волейбольной площадке или на всю ширину зала, через сетку. Поддача выполняется броском из-за поля по свистку одновременно. Игроки ловят мяч и заданным способом (спереди двумя, через голову, одной через плечо) перебрасывают через сетку. Задача чтобы два мяча оказались на полу у соперника. В этом случае начисляется очко. Партия длится до 10-15

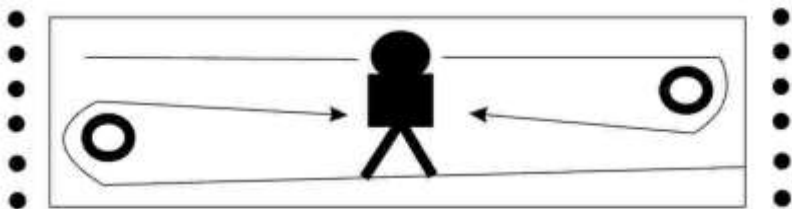
ОЧКОВ.

9. «Челночная эстафета»



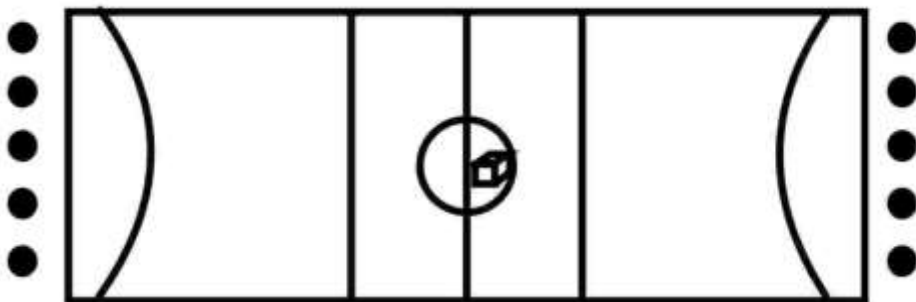
Участвуют 2-4 команды (6-8 человек в команде). У каждого игрока в руках фишка (кубик). Игроки команды бегают в порядке очереди и складывают фишки в свой обруч, затем первый игрок бегая челнок носит по одной фишке, передает впереди стоящему в команде, тот передает по колонне назад. Затем команда опять складывает фишки. Второй игрок носит по одной и т.д. Чья команда быстрее закончит эстафету.

10. «Сбей мяч»



Козел, набивной мяч (1 кг). Игра идет на очки. По вызову руководителя, игроки с одинаковыми номерами в команде, бегут к поворотным стойкам: один - слева, другой – справа. Оббегают стойки, бегут к мячу, сбивают. Кто первым коснулся мяча, приносит команде очко, затем вызываются другие номера и т.д. Вариант: можно играть без козла, сбивать ногой (мяч, кеглю, городок).

11. «Катание куба»

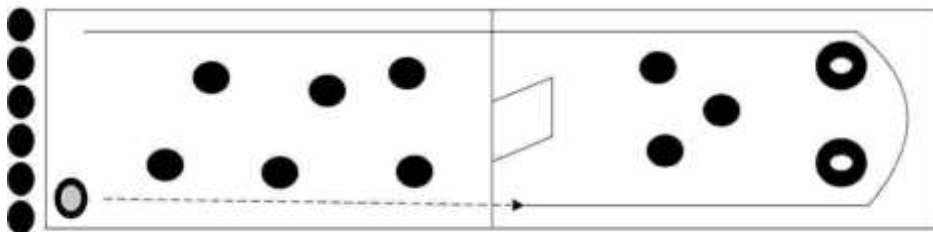


Два кубика с разметкой (от 1 до 6 очков). Две команды (по 15-20 человек), 20 малых мячей. Расстояние для бросков в зависимости от подготовленности игроков (6-9 м). игра идет на очки. Игроки пробивают из-за площадки. Нужно выбить кубик из круга, смотрятся верхняя грань, сколько точек на верхней грани, столько очков получает команда, выбившая первой кубик. Этой же гранью кубик возвращается в круг, в начале игры кубик ставится 6-й вверх. Во время игры можно выбегать в поле до средней линии и подбирать мячи, возвращаясь каждый раз в ударную зону для пробития. За нарушение правил игры с команды снимается 5 очков.

Варианты:

а) при игре двумя кубиками после одного выбитого кубика, выбивается второй, очки начисляются (сумма 2-х кубиков, или разница очков, между 2-мя кубиками)

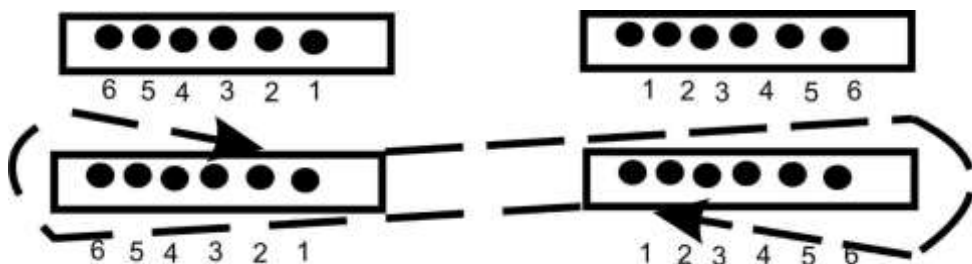
12. «Футболисты»



Ворота из стоек для прыжков в высоту (1-2м). Футбольный мяч, две команды (10-15 человек). Играет одна команда в поле, другая в

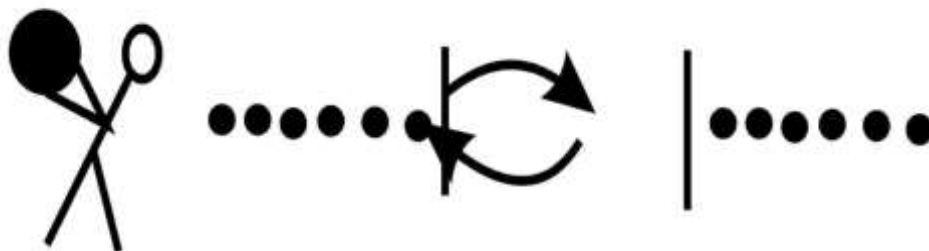
городе. Игра идет на очки. Игрок пробивает мяч ногой с линии площадки, бежит в поле вокруг стоек. Игроки поля в это время разыгрывают мяч в поле стараясь быстрее забить мяч в ворота со стороны города. Ударив мяч, игрок не имеет права обгонять мяч, до касания игроками поля. Если мяч после удара не прошел линию ворот, бьющий игрок добывает мяч за линию ворот, затем только бежит вокруг стоек. Игрокам поля нельзя давать пас и забивать мяч в ворота с обратной стороны. Игрок, прибежавший назад в город раньше забитого гола, приносит команде очко. Игроки поля раньше забили гол, получают очко. Когда все игроки в городе пробьют, идет смена мест игры.

13. «Вокруг гимнастической скамейки»



Две команды сидят на гимнастических скамейках в встречных колоннах, у направляющих первых групп – эстафетные палочки. По сигналу бегут к противоположным скамейкам, сгибают их слева направо и прибежав к направляющим вторых групп, передают палочки. Те выполняют тоже самое. Побеждает команда, быстрее поменявшаяся местами, или снова игроки окажутся на своих местах.

14. «Броском из-за спины»



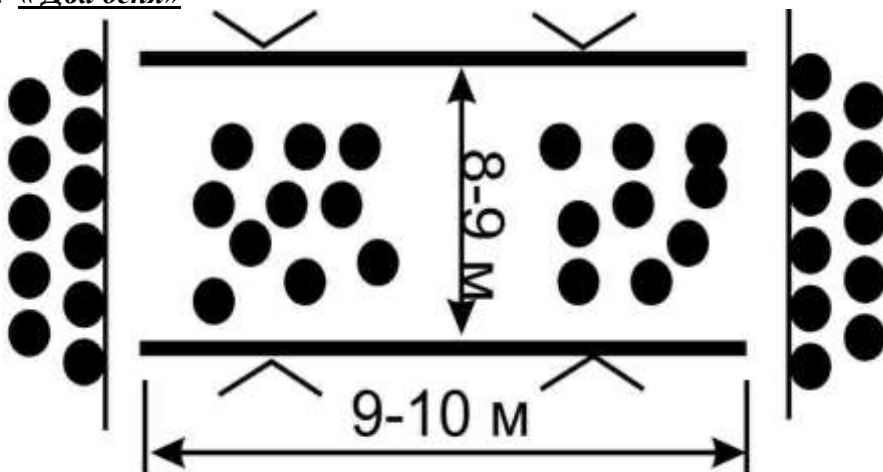
Набивной мяч 1 кг можно использовать различные способы бросков. Команды стоят во встречных колоннах бросают мяч из-за спины по очереди, очередной с места падения мяча. Чья команда дальними бросками отодвинет команду соперника дальше от линии.

15. «Челнок прыжковый»



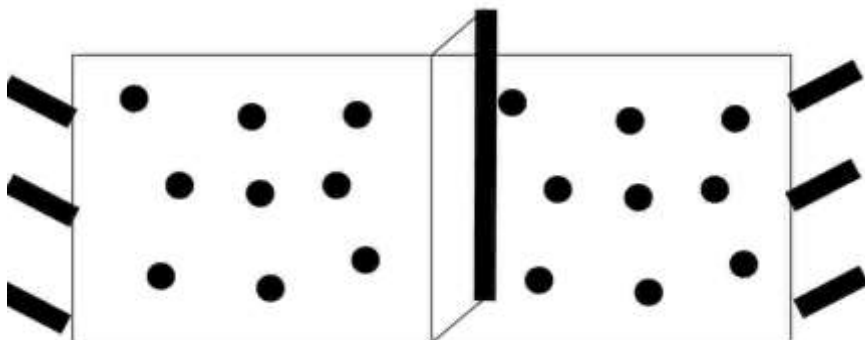
Команды стоят во встречных колоннах, прыгают с/м толчком двух ног в порядке очереди, с места приземления соперника. Результат фиксируется по пяткам. Чья команда дальними прыжками отодвинет дальше, другую команду от линии старта.

16. « Два огня »



Площадка ограничена бортиками из гимнастических скамеек. Игроки стоящие за линиями, катают (3-4 набивных мяча 1-3 кг) с одной стороны на другую, стараясь задеть ноги игроков на площадке. Последние стараются увернуться, перепрыгнуть через катающиеся мячи. Игрок задевший мяч выбывает из игры. Играют на время. Чья команда быстрее выбьет всех игроков.

17. «Игра под сеткой»



Верхний трос на высоте 1 см, играют 1-2 мя гандбольными мячами. Задача команды задерживать брошенные мячи соперникам, ведут к сетки или ведут с мячом, пробрасывают мячи под сеткой стараясь сбить стоящие кегли за лицевой линией. Игра идет без остановки, игроки быстро ставят сбитую кеглю, продолжают играть. За сбитую кеглю начисляется очко. Партия длится до 5-10 очков.

Вариант: игра идет ногами.

18. «Прыжки через набивные мячи»



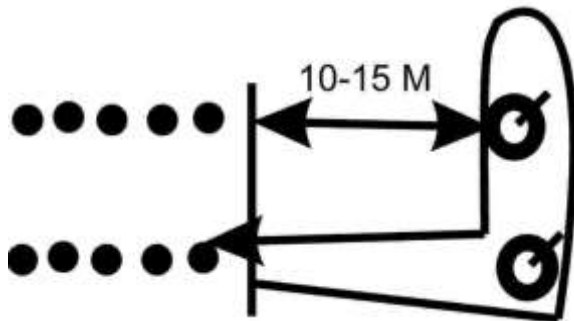
Проводится личное первенство, игроки по очереди прыгают с ноги на ногу через набивные мячи. Игроки коснувшиеся во время прыжков мяча, выбивают. Расстояние между мячами увеличивается на одну стопу, оставшиеся игроки продолжают прыгать, и т.д., пока определяется победитель.

19. «Эстафета «Азбука»»

Три комплекта азбуки на гранях кубиков. Команды, игроки которых по очереди бегают в поле носят по одному кубику. Затем руководитель дает 3-5 команды на гимнастических скамейках стараются составить как можно длинное слово. По истечении времени руководитель проверяет чья команда составила длиннее слово из перенесенных кубиков.

Вариант: руководитель дает по слову команде с одинаковым количеством букв, игроки бегая по очереди отыскивают среди кубиков нужную букву, бегут к средней линии зала выстраивают из кубиков слово, чья команда быстрее закончит.

20. «Захвати кеглю»



По сигналу первые игроки из команд бегут к своим кеглям, оббегают, бегут к чужой оббегают ее, берут ее несут в свое резиновое кольцо, ставят, бегут в команду и т.д. Если окажется что в кольце стоит кегля, игрок ложит её около кольца, ставит свою кеглю. Чья команда закончит быстрее эстафету.

Вариант: с ведением мяча вокруг кеглей.