

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**НАМАНГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**УЧЕБНО –МЕТОДИЧЕСКИЙ  
КОМПЛЕКС**

3-курс

**Составитель:**

**Б.Х.Усманов**

**НАМАНГАН - 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Учебная программа (баз.)
2. Опорные конспекты лекций
3. Практические занятия
4. Вопросы к экзамену по лёгкой атлетике
5. Билеты к экзамену по легкой атлетике (практические требования)
6. Тематика контрольных работ для студентов заочной формы обучения
7. Тесты для проверки теоретической подготовки «Лёгкая атлетика и методика преподавания»
8. Глоссарий
9. Список литературы по предмету «Легкая атлетика и методика преподавания»

## ЛЕКЦИЯ-СЕМИНАР - 1. Совершенствования навыков общих и специальных тренировочных упражнений в гимнастике

### План:

- 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
- 2.Бесплатные упражнения и их применение.
- 3.Акробатические упражнения.
- 4.Прыжки.

Ключевые слова и фразы: Оздоровительные виды гимнастики. Совершенствование преподавания простых и общеразвивающих упражнений. Приобретение теоретической информации по совершенствованию обучения скалолазанию, балансировке, метанию, простым прыжкам, свободным упражнениям, акробатике и совершенствованию спортивных навыков.

Специально разработанные формы движения считаются гимнастическими средствами (упражнениями). С их помощью воспитываются и развиваются жизненно важные физические качества человека. Многие упражнения являются производными от трудовой, боевой и жизнедеятельности человека (ходьба, бег, ползание, прыжки, ползание, балансирование, метание, перепрыгивание препятствий, переноска грузов и т. д.)<sup>1</sup>.

С развитием науки физической культуры и спортивной практики стали появляться упражнения, состоящие из движений, отделенных от целостной двигательной деятельности. В основном это упражнения. его используют для обучения основам движения, для развития физических качеств, для решения различных педагогических целей и задач. К ним относятся упражнения, предназначенные для определенных частей тела и выполняемые на различных гимнастических снарядах.

Они сгруппированы исходя из подготовки занимающихся гимнастическими упражнениями и полученного опыта их использования для решения педагогических задач. Упражнения традиционно делятся на следующие гимнастические средства:

Деление гимнастических снарядов на группы таким образом:

1. Строевые упражнения– процесс выполнения упражнений, предназначенный для тех, кто занимается несложными движениями. Важны счет и ходьба под музыку, бег, правильная осанка, ритмичные движения. Строевые упражнения, с одной стороны, используются как метод организации физической активности (групповые формы занятий), а с другой стороны, как специфическая двигательная деятельность, формирующая и развивающая части тела человека, развивающая навыки организованного поведения. и компетенции.

2. (Общее развитие) К этим упражнениям относятся базовая, спортивная рок-н-ролл, аэробика, шейпинг, гимнастическая, гигиеническая, атлетическая и художественная гимнастика. Данные виды гимнастики используются с целью всестороннего гармоничного физического развития участников, развития речевых навыков, укрепления здоровья и тренированности, улучшения двигательной деятельности, а также популяризации и популяризации гимнастики. Их можно выполнять с помощью гимнастических снарядов, в виде отдельного комплекса



групповых упражнений. Поэтому начальные общеразвивающие упражнения позволяют человеку приобрести навыки и умения, чтобы улучшить способность двигать своими мышцами, человек использует их для повторения какой-либо сложной двигательной активности.

К дополнительным упражнениям относятся: гимнастика, включаемая в режим рабочего дня, служащая улучшению здоровья людей и производительности труда, гимнастика на предприятиях (как средство достижения высоких результатов в труде, обороне, учебно-умственном труде и спортивной деятельности «прикладного» характера). профессионально-практическая, военно-практическая и спортивно-практическая гимнастика, используемая для специальной физической подготовки; лечение – гимнастика, являющаяся основной частью физических упражнений (применяется для лечения различных заболеваний и травм, лечения, способствующего восстановлению трудоспособности и здоровья). Эти упражнения выполняются с использованием специального оборудования (веревки, анкеры, одиночек, гимнастических сидений, стенок). Его вспомогательные упражнения можно отрабатывать на стандартном и нестандартном оборудовании в открытых спортивных залах, в зонах отдыха, парках и загородных зонах отдыха.

3. Свободные упражнения являются видом спортивной гимнастики и используются как общеразвивающие средства для воспитания и развития выносливости и поддержания равновесия. Его применяют для того, чтобы обеспечить точное выполнение техники упражнений, выполнение упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, с эстетическим удовольствием. Тренировки и спорт развивают диапазон творческих способностей спортсмена при тренировке элементов композиции.

Упражнения художественной (изящной) гимнастики в основном используются на занятиях с девочками. По своему назначению они близки к свободным упражнениям, некоторые специальные упражнения выполняются без оборудования (свободные, балансировка, повороты, прыжки и т. д.), упражнения со снаряжением (кольцо, мяч, гиря, скакалка, лента и т. д.), танцевальные элементы. также являются частью художественной гимнастики. Различные двигательные элементы художественной гимнастики включаются в состав учебно-спортивной деятельности. Некоторые упражнения, выполняемые под музыку, и их набор развивают гибкость движений, воспитывают эстетические качества и служат их развитию.

Упражнения художественной гимнастики делятся на следующие группы с учетом воздействия на организм и строение тела девушек для их развития:

а. упражнения, развивающие физические качества и мышечно-двигательные способности (линейные, общеразвивающие, двигательные игры, эстафеты и др.);

б. упражнения, направленные на формирование необходимых жизненных навыков и навыков (практические, прыжки без опоры и т.п.);

в. - упражнения, интенсивно развивающие и совершенствующие волевые физические качества (прыжки в свободную позицию, прыжки с наклоном, акробатика, выполняемая на гимнастических снарядах, художественная гимнастика);

г. упражнения, включающие выступления спортсменов (художественной гимнастики, аэробики, шейпинга, фитнеса, гимнастики) на показательных выступлениях, зрелищных соревнованиях, праздничных торжествах.

4. Акробатические упражнения (прыжки на батуте) служат важным фактором воспитания и развития физических качеств. Основное внимание уделяется сохранению прямой фигуры, увеличению бедер различными движениями, сохранению правильной фигуры на пустом пространстве. Внутренние органы укрепляются во время акробатических упражнений. Обеспечивается их функциональное развитие. Постоянное выполнение акробатических упражнений и их сложность позволяют использовать их для совершенствования различных видов спорта (общей, дополнительной, специальной физической подготовленности). Акробатические упражнения отличаются от других видов спорта своим содержанием и характером. Также включены прыжки, балансировка, отдельные элементы напряжения, пары, тройки, четверки, мужские, мужские и женские упражнения.

Простые пирамидки, выполняемые в группе, также являются частью акробатических упражнений.

5. Прыжки (с опорой и без нее) отличаются от формирования фазы полета в результате прыжков, бросков, приземлений руками и ногами, которые входят в область общеразвивающих упражнений. Точность действий (ловкость, быстрота, сила) развивает волевые физические качества. Прыжки используются на тренировках для формирования физической подготовленности, навыков и умений (прыжки через препятствия, приземление, прыжки в высоту и высоту). Волыжировка входит в программу соревнований как вид многоборья в спортивной гимнастике.

6. Упражнения, выполняемые на снарядах – их выполнение отличается положением опоры, особенностями движения тела, строением спортивного снаряда. В спортивной гимнастике мужчины (конь, обруч, двойной брус, одинарный) и женщины (двойной брус, брус разной высоты) принимают участие во многих соревнованиях и обеспечиваются различным инвентарем. Данное оборудование усиливает позиции гимнастики в направлении оздоровления при выполнении определенных упражнений. На коне используется множество общеразвивающих упражнений (прогибы корпуса назад, прыжки). Такой подход к использованию тренажеров полезен при тренировках с людьми разного возраста, пола и уровня физической подготовки. Упражнения, выполняемые с использованием спортивных снарядов, многогранны по форме и уровню сложности и оказывают уникальное воздействие на организм участников. Из этого следует, что влияние гимнастических спортивных снарядов на опорно-двигательный аппарат занимающегося во время тренировки ни с чем не сравнимо. Эти упражнения развивают мышцы рук, плечевых суставов. Потому что многие упражнения выполняются в положении упора на руки или вися. Вот почему занимающиеся гимнастикой отличаются от других строением телосложения.

#### Краткое содержание

В настоящее время помимо традиционных гимнастических снарядов появляются вспомогательные тренажеры и приспособления, которые используются при выполнении многих общеразвивающих упражнений. Эти тренажеры также очень полезны для улучшения качества упражнений при развитии гимнастики.

Указанные выше виды гимнастики сохраняют основу общего направления этого вида спорта. Но для чего он предназначен, он отличается друг от друга индивидуальностью и методикой тренирующегося. Такое разделение основных средств гимнастики

облегчает выбор упражнений для любого вида гимнастики, решения различных педагогических целей и задач.

С целью развития, совершенствования и закрепления важных навыков и умений ее используют на тренировках по гимнастике для поднятия настроения участников и повышения энтузиазма к тренировочному процессу, в том числе к различным игровым действиям. При проведении эстафет больше внимания уделяется соревновательным признакам игр.

Достаточное физическое развитие создает условия для нормального психического развития.

«Любой труд бывает умственный и физический. Если различать умственную и физическую работу, то главную роль в одной играет мозг, а в другой – мышцы. «Деятельность мозга зависит от взаимной активности мышц, а деятельность мышц осуществляется посредством управления мозгом», — говорил Чернышевский.

Основоположник физических знаний П.Ф. Как показал Лесгафт, психическое и физическое развитие неразрывно связаны. Рост и развитие ума, в свою очередь, ведет к физическому развитию.

Задача физического воспитания успешно решается, если участники осознанно понимают и выполняют физические упражнения, либо проявляют интерес к спортивной деятельности и проявляют творческую инициативу.

Раскрытие талантов в области физического воспитания или спорта требует общего физического развития и подготовки, а также глубоких профессиональных знаний в этой области, использования мозга, мышц, предотвращения слепоты. Отсутствие осознанного отношения к работе приводит к угасанию таланта. Самое опасное – это односторонность, у спортсмена формируется привычка заниматься только спортом – и проблем для общества будет прибавляться.

Погружение в тайны спортивной тренировки, понимание ее ведет к повышению мастерства спортсмена. Этого можно достичь только за счет комплексности. Установление мировых рекордов, борьба за чемпионские позиции требует от спортсмена высокого уровня, глубоких знаний и физических способностей. Чтобы добиться этого, необходимо много работать и обладать острым интеллектом.

Вопрос о взаимозависимости умственного и физического воспитания обсуждался великим русским физиологом И.М. Сеченова и И.П. Это доказал Павлов. «Всю жизнь я любил умственный и физический труд, особенно последний. Особенно хорошо мне было тогда, когда я соединял свой разум с рукой для решения мысли, возникшей в моем мозгу», — писал великий русский учёный И.П. Павлов.

Поэтому физическая подготовка должна осуществляться во взаимообусловленном порядке с умственной тренировкой интеллекта.

Нравственное воспитание в процессе физического воспитания Любое общество всегда отличалось своими моральными нормами и их требованиями, а в ряде случаев резко дифференцировалось. Эти требования и нормы используются для определения и оценки статуса, места и уровня общества. Этическое воспитание, в целях решения необходимых задач по соблюдению их обществом, физические упражнения, спортивные тренировки, различные соревнования и зрелищные мероприятия по-прежнему играют роль инструмента формирования и воспитания нравственных норм. Взаимность, общение, общечеловеческие ценности, чувство заботы о нации, народе,

государстве, славе непосредственно воспитываются в процессе физического воспитания.

Мораль спортсмена страны – это мораль представителя нации, человека существующего общества. Моральные стандарты узбекского спортсмена особенные и не особенные. Они также не отличаются от моральных норм обычного члена этого общества. Попытка установления этики «спортивной этики» приводит к отходу от моральных норм восточных народов.

Нам не нужны недалекие, недалекие люди, занимающиеся спортом и имеющие хорошие органы пищеварения, а нужен человек, обладающий широким кругозором, богатый духовностью, предприимчивый и обладающий хорошими организаторскими способностями.

Уделяется внимание основным особенностям нравственного воспитания спортсменов и культуристов, реализации процесса физического воспитания в следующем направлении и форме:

1. Иметь социальное отношение к общественному долгу, ставить работу общества на один уровень со своим личным трудом, не понижать уровень работы общества и государства. Сознательное отношение к физической подготовке, постоянная готовность к защите Родины стали общим долгом каждого члена общества, единство и общность цели в спортивной жизни имеет для каждого единое юридическое значение, ее воплощение в коллективной деятельности. физическая способность общества обобщать силу сообщества во славу культуры, истории, традиций, нации.

То, что спортсмен страны является решающим фактором побед на международной арене, характеризует способность чувствовать долг ответственности перед своим народом.

2. Участие в работах по оборудованию и переоборудованию спортивных площадок, социальное отношение к общественному имуществу (спортивному сооружению, его оборудованию и инвентарю).

3. Самыми основными моральными нормами членов общества являются социальное отношение к труду. Занятие физическими упражнениями позволяет реализовать всестороннее гармоническое развитие в трудовом и производственном процессе. Достижение спортивного результата для спортсмена сложно и требует упорного труда. Обновляя записи, он формирует волю, дисциплину, привычку к труду, учится ценить труд.

4. Физическая культура учит подчиняться законам общества. Занятия гимнастикой, играми, спортом, туризмом и другими физическими упражнениями требуют от обучающихся строгого соблюдения установленных правил и норм. Неподчинение им отдаляет спортсмена или ученика от общей цели. Спортивные занятия подвергли жизнь спортсмена опасности – например, игроки столкнулись друг с другом во время борьбы за мяч. Кто-то виноват. Вы хотите ответить на грубость. Но характерны моральные нормы спортсмена, моральные нормы и требования, необходимые для самообладания и мирного разрешения конфликтных ситуаций.

**Гимнастика** (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – тренирую, упражняюсь) – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др. Основные задачи гим-

настилки:

### **Задачи гимнастики**

1. **Оздоровительные** – укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; формирование правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма.

2. **Образовательные** – формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, координации.

3. **Воспитательные** – это развитие морально-волевых и эстетических качеств. Воспитание дисциплинированности, коллективизма, смелости, решительности, целеустремленности, упорства, выдержки, инициативности и других качеств.

Гимнастика формирует важные прикладные навыки и умения в преодолении различных препятствий, переноса тяжестей и т. д., совершенствует координационные способности человека.

Гимнастика – незаменимое средство в борьбе со смещениями внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократному повторению различных переворотов, вращений, спадов, подъемов организм гимнастов все меньше и меньше реагирует на необычные положения тела.

Гимнастика – эффективное средство эстетического воспитания человека, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение.

Велико и педагогическое значение гимнастики. Находясь в коллективе, школьники воспитываются в духе сознательности, активности и творческого отношения к делу. Твердый, регламентированный порядок занятий дисциплинирует учеников, приучает их внимательно относиться к процессу физического воспитания. Используемые в гимнастике методы позволяют стимулировать активность интеллектуальной деятельности занимающихся. П.Ф. Лесгафт, оценивая значение гимнастики в школе, писал: «Умственное и физическое образование так тесно связаны между собой, что должны составлять нераздельную задачу школы; всякое одностороннее развитие непременно нарушит гармонию в образовании и не создаст условий для развития цельного человека».

### **Основные средства гимнастики.**

Типичными для гимнастики средствами (упражнениями) являются специально разработанные двигательные действия. Многие из них заимствованы из трудовой, боевой и бытовой деятельности людей, некоторые возникли по мере развития научных знаний и опыта применения различных движений в педагогических целях.

Гимнастические упражнения классифицируются в соответствии с педагогическими задачами и структурой двигательных действий на следующие основные группы.

1. **Строевые упражнения** – совместные действия в строю (включая и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку человека, делают его более подтянутым, ловким, стройным.

2. **Общеразвивающие упражнения** применяются для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма и воспитания правильной осанки. С их помощью оказывается избирательное воздействие на отдельные группы мышц и весь двигательный аппа-



рат в целом, облегчается процесс овладения разнообразными навыками. Общеразвивающие упражнения позволяют человеку овладевать такими двигательными умениями, которые он может использовать для построения двигательных действий любой сложности.

**3. Вольные упражнения** – комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Такие комбинации составляются в соответствии с установленными требованиями. Основная цель композиций – совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения – эффективные средства формирования школы движений. Они могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических выступлениях и просто в учебных целях).

**4. Прикладные упражнения** – ходьба, бег, метания, лазанье, перелезание, преодоление препятствий, переползания, равновесия. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. Применяемые в комплексе прикладные упражнения – одно из действенных средств разноскоростного физического развития.

**5. Прыжки** – хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи с чем занимают в гимнастике важное место.

**6. Упражнения на снарядах.** Упражнения на коне, кольцах, брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, гимнастическом бревне – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение – совершенствование координации движений. Непременное условие успешного овладения этими упражнениями – всесторонняя физическая подготовленность, а также высокий уровень развития специальных двигательных способностей, волевых качеств и вестибулярного аппарата. Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений. Помимо указанных снарядов в гимнастике широко применяются снаряды массового типа (для одновременных занятий фронтальным, поточным и другими способами). К ним относятся: гимнастические стенки, шесты, канаты, лестницы, гимнастические скамейки, а также многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большим группам одновременно.

**7. Акробатические упражнения** объединяют акробатические прыжки и упражнения в балансировании, включая статические положения. Эти упражнения широко применяются на занятиях с различными контингентами для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, воспитания волевых качеств, особенно смелости и решительности, а также для тренировки вестибулярного аппарата.

**8. Упражнения художественной гимнастики** включают в себя самые разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением и содействуют эстетическому воспитанию занимающихся. Эти упражнения применяются в занятиях с женщинами.

При занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты с целью совершенствования и закрепления многих важных навыков и умений, а также повышения эмоционального тонуса занимающихся.

Перечисленные основные средства гимнастики, учитывая их преимущественное воздействие, целесообразно объединить следующим образом:

- а) упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных способностей (строевые и общеразвивающие упражнения, гимнастические игры и эстафеты);
- б) упражнения, направленные на формирование жизненно необходимых навыков и умений (прикладные упражнения, прыжки);
- в) упражнения, направленные на интенсивное развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики).

Такое деление основных гимнастических упражнений облегчает их подбор для решения тех или иных педагогических задач.

## **ЛЕКЦИЯ-СЕМИНАР - 2. Совершенствование навыков выполнения упражнений гимнастики на спортивных снарядах.**

### **Техника выполнения основных упражнений.**

В спортивной гимнастике перекладина является таким снарядом, на котором исполняются исключительно маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Однако сила сгибателей пальцев должна быть значительной, поскольку при исполнении махов большой амплитуды возникает центробежная сила инерции, стремящаяся оторвать гимнаста от перекладины. Гриф перекладины (горизонтальный, круглый стержень) является реальной (действительной) осью, вокруг которой вращается гимнаст. Различают пять способов захвата (хвата) грифа:

- а) **хват сверху**: в положении вися в этом случае тыльные поверхности кистей обращены назад;
- б) **хват снизу**: в том же положении обе руки предельно супинированы, тыльные поверхности кистей обращены вперед, большими пальцами наружу;
- в) **разный хват**: одна рука в хвате сверху, другая - снизу;
- г) **обратный хват**: обе руки предельно пронированы, тыльные поверхности кистей обращены вперед, большие пальцы - наружу;
- д) **скрестный хват**: тыльные поверхности кистей обращены назад, предплечья рук перекрещены вблизи запястья, боковые поверхности кистей со стороны мизинцев касаются друг друга, большие пальцы обращены наружу.

Перечисленные способы хвата разнятся также и по ширине: при хвате сверху расстояние между ладонями рук меньше ширины плеч, при хвате снизу - несколько шире плеч: при разном хвате примерно на ширине плеч; при обратном хвате - чаще всего значительно шире плеч (но это индивидуально, так как зависит, прежде всего, от подвижности в плечевых суставах). Во всех случаях захвата большой палец противопоставлен четырем остальным.

Современное упражнение на перекладине очень зрелищно, поскольку оно исполняется без единой остановки, с очевидным риском. Даже неискушенному в спортивной гимнастике это дает основание видеть в хорошем гимнасте наличие таких качеств, как

безукоризненная координация движений, смелость, умение ориентироваться в пространстве и во времени.

Основные упражнения, выполняемые на перекладине, следующие:

**Вис.** На высокой перекладине это положение является исходным для начала всех без исключения упражнений. Особенно важно правильное положение тела в вися для набора маха достаточной амплитуды и последующих размахиваний. В положении виса тело гимнаста должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудно-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мускулатуры в области поясницы. Локтевые суставы также выпрямлены, но не напряжены. Ноги выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах, носки оттянуты и соединены. Обучать вису целесообразно целостным методом, соблюдая указания, описанные ниже.

Правильное положение нижних конечностей обеспечивается напряжением соответствующих мышечных групп, которое сохраняется и при выполнении размахиваний. Сгибание или разгибание (прогибание) в положении виса недопустимо. Наличие этих ошибок очень часто является следствием неправильного положения головы: отведения ее назад или наклона вперед, на грудь. В правильном положении голова удерживается прямо и находится между руками.

**Размахивание изгибами и мах дугой** - действия, обеспечивающие набор маха достаточной амплитуды.

Из положения виса, напрягая мышцы брюшного пресса и передней поверхности бедер, гимнаст поднимает ноги до положения угла (необязательно до горизонтали, можно до положения тупого угла). Затем резким, коротким движением опускает ноги вниз и отводит их назад до прогибания в пояснице. Такие действия растянут мышцы передней поверхности туловища и будут способствовать необходимому для дальнейшего очень быстрому сгибанию в тазобедренных и плечевых суставах (анатомически для плечевых суставов это будет разгибание), а также в поясничном отделе позвоночника.

Сгибание необходимо начинать как только закончится предшествующее ему разгибание. (Очень распространенная ошибка у начинающих - остановка в положении отмаха.). Сгибаясь, гимнаст стремится возможно быстрее поднести ноги к грифу перекладины на уровне коленей (еще лучше на уровне середины бедер) и, придерживая их в этом положении, пока все тело не «откачнется» вперед, разгибаясь в плечевых суставах, «выбросить» его в направлении вперед и вверх. Все тело при этом должно оказаться в положении крайней точки маха вперед. При этом недопустимо прогибание. Хороший методический прием, чтобы избежать прогибания, - рекомендовать обучающимся смотреть на носки своих ног.

**Размахивание в вися** - серии махов вперед-назад следующих один за другим. Умение правильно размахиваться основа успешного обучения упражнениям общего курса гимнастики на высокой перекладине. При правильном размахивании должны чередоваться следующие позы:

а) в крайней точке маха назад - прямое или даже слегка согнутое положение. Методический прием для контроля - рекомендовать обучающемуся видеть носки своих ног;

б) в вертикальном положении - прямое (как в вися) положение туловища;

в) в крайней точке маха вперед - слегка согнутое положение (гимнаст должен видеть носки ног).

**Соскок махом назад.** Из крайней точки на махе вперед, проходя вертикальное положение, гимнаст отводит ноги назад до прогибания. Одновременно с этим,

надавливая прямыми руками на гриф перекладины, уменьшает плечеловищный угол. Последнее действие приведет к уравниванию линейных скоростей стоп и плечевого пояса, т. е. тело гимнаста начнет перемещаться поступательно. В крайней точке на махе назад, сохраняя прогнутое положение тела, спортсмен отпускает гриф, поднимает руки вверх - наружу и приземляется.

Перед отпусканьем рук ползна бывает рекомендация приподнять голову и посмотреть вперед через перекладину.

Страховка и помощь. Во всех упражнениях, связанных с изучением размахивания, и описанного соскока, тренер стоит под перекладиной справа или слева от исполняющего и перемещается, в соответствии с перемещением гимнаста вправо или влево параллельно плоскости размахивания. Одна рука тренера располагается со стороны груди занимающегося, другая - со стороны спины на уровне лопаток. В случае раннего срыва на махе назад преподаватель должен быть готов поддержать ученика под грудь. Если этот срыв произойдет на махе вперед - под лопатки.

**Подъем правой**(после размахивания). Немного не доходя до крайнего переднего положения, гимнаст быстро сгибается в тазобедренных и плечевых суставах, поднося обе ноги к перекладине на уровне голеностопных суставов, а затем пронесит правую ногу под гриф (правая нога может при этом сгибаться в колене). Эти действия должны закончиться прежде, чем начнется мах назад в висе согнувшись. Вместе с началом маха назад продолжается дальнейшее сгибание в плечевых суставах (т. е. уменьшение плечеловищного угла), а в тазобедренных начинается разгибание, которое заканчивается в упоре ноги врозь правой. Важно отметить, что в процессе всего разгибания в тазобедренных суставах передняя поверхность левой ноги не отводится от перекладины, а почти касается ее.

### Обучение.

#### **На низкой перекладине:**

- а) вис согнувшись ноги врозь (гриф на уровне голеностопных суставов);
- б) из вися прогнувшись ноги врозь быстро разогнуться до положения вися прогнувшись ноги врозь и возвратиться в вис согнувшись;
- в) принудительное (с помощью тренера) размахивание в висе согнувшись;
- г) на махе назад из вися согнувшись вис прогнувшись ноги врозь - на махе вперед вис согнувшись;
- д) с помощью - после двух-трех размахиваний подъем в упор правой;
- е) из упора правой спад назад в вис согнувшись ноги врозь;
- ж) с помощью - из упора правой спад назад и подъем в упор правой.

После нескольких самостоятельных выполнений подъема можно переходить на высокую перекладину. Основное внимание обратить на переход из вися в вис согнувшись.

**Подъем разгибом**(после размахивания) (рис 1). Проходя вертикальное положение после маха назад, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки назад за голову (как при соскоке махом вперед, но значительно раньше). Не задерживаясь в положении прогнувшись, быстро согнуться в тазобедренных и плечевых суставах и поднести середину голени к перекладине (все действия должны закончиться прежде, чем начнется мах назад в висе согнувшись). С началом маха назад продолжить сгибание в плечевых и начать разгибание в тазобедренных суставах. В результате этих действий таз приблизится к перекладине и увеличится угловая скорость вращения всего тела вокруг оси, за счет чего оно повернется до положения упора.



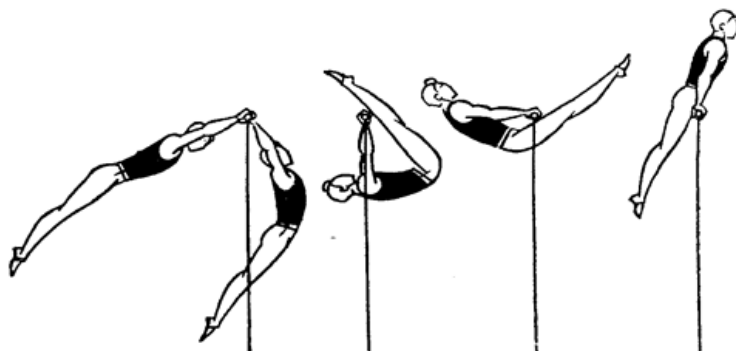


Рис 1. Подъем разгибом на перекладине

### Обучение.

#### **На средней перекладине:**

- а) из вися углом, опираясь стопами о мат, сгибая ноги в коленях, прогнуться, не отводя головы назад. Обратить внимание на предельное отведение прямых рук назад, за голову. Возвратиться в исходное положение. Прodelать несколько раз подряд. Прогибание должно быть быстрым, чтобы стопы в конце его оторвались от мата;
- б) после прогибания возможно быстрее поднести прямые ноги к перекладине (серединой голени);
- в) с помощью тренера или товарища, стоящего слева, выполнить подъем разгибом. Помогаящий при этом способствует быстрому поднесению ног к перекладине левой рукой, а правой под поясницу приподнимает ученика до положения упора.

#### **На высокой перекладине:**

- г) тренер, стоящий впереди и слева от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя руками в области подвздошных костей, отводит учащегося назад от положения равновесия и удерживает его в этом положении. Гимнаст сгибается в тазобедренных суставах, направляя стопы на линию проекции грифа на маты (удобно положить на эту линию веревочку или гимнастическую палку). Далее тренер, устраняя опору руками, предоставляет гимнасту возможность свободного движения вперед к положению равновесия, т. е. к исходному положению вися. Проходя это положение, гимнаст должен резко разогнуться в тазобедренных суставах и отвести руки назад за голову. Далее гимнаст и тренер действуют так, как рекомендовано в пунктах «б» и «в»;
- д) с трамплина, отстоящего от перекладины на расстоянии 1 м, прыжок в вис углом и разгибание под перекладиной. Последующие действия те же, что описаны в пунктах «б» и «в»;
- е) с небольшого размахивания (не более 90° по амплитуде) на махе назад сгибание в тазобедренных суставах, разгибание под перекладиной и выполнение подъема разгибом с помощью тренера.

**Оборот вперед (правой).** Из упора верхом, поднимая правую ногу повыше, прогнуться, выводя таз вперед. При этом бедро левой ноги плотно прижать к перекладине. В таком положении начать движение вперед и сохранить позу приблизительно до положения вниз головой. В этом положении свести ноги поуже и перед завершением оборота повернуть кисти рук по ходу вращения, подставив их в упор. Закончить оборот разведением ног пошире.

**Оборот назад (правая впереди).** Выполняется аналогично обороту вперед, но в противоположном направлении.

Обучение. Оба упражнения разучиваются целостным методом. При обучении обороту вперед тренер стоит сбоку (например, слева) и сзади. При обучении обороту назад - сбоку и спереди.

При обороте вперед тренер проводит левую руку под гриф и захватывает предплечье обучаемого выше запястья обратным хватом. С началом оборота преподаватель подкручивает занимающегося этой рукой, а с завершением его - поддерживает правой под спину.

При обороте назад хват предплечья производится правой рукой тренера, а левая его рука поддерживает ученика под грудь при завершении упражнения.

**Оборот назад в упоре.** Из упора, слегка сгибая руки и опускаясь, гимнаст сгибается в тазобедренных суставах, а затем, резко разгибаясь и выпрямляя руки, приподнимается над перекладиной (отмах). Свободно опускаясь в упор, касается бедрами перекладины, слегка сгибается в тазобедренных суставах, отводит голову назад и, сохраняя такое положение, начинает вращение назад. Очень важно в течение всего оборота удерживать таз вблизи грифа. Перед завершением оборота кисти поворачиваются в упор и производится довольно быстрое разгибание в тазобедренных суставах.

Обучение.

На низкой перекладине:

а) из упора отмах в соскок, держась руками за гриф;

б) отмах назад и опускание в упор, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах;

в) оборот с помощью преподавателя. Преподаватель стоит спереди и слева. Правой рукой захватывает обратным хватом предплечье левой руки обучаемого (под грифом), левой рукой помогает под бедро сделать отмах, а после прихода гимнаста в упор, супинируя предельно руку, прижимает ею таз к грифу перекладины, помогая завершить оборот.

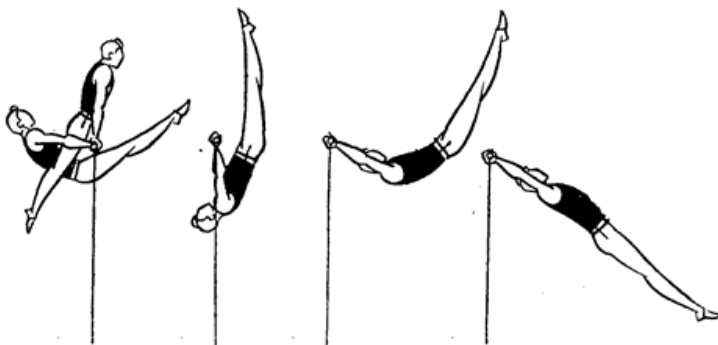


Рис 2. Мах дугой на перекладине

**Мах дугой** (рис 2). Из упора, посылая ноги вперед под перекладину, слегка согнуться в тазобедренных суставах опустив голову на грудь, начать движение на оборот назад в упоре. В отличие от оборота назад в этом упражнении нужно с самого начала видеть носки своих ног. Достигнув положения головой вниз, мягко отвести руки назад, за голову, сохраняя тело слегка согнутым. В последующем все действия совпадают с описанными в разделе «Размахивание изгибами».

**Соскок дугой.** Все действия до положения вниз головой полностью соответствуют описанным в разделе «Мах дугой». Но в отличие от маха дугой производится полное разгибание в тазобедренных суставах, голова отводится назад и отпускается гриф перекладины. Полет тела до приземления проходит в положении прогнувшись с руками, поднятыми вверх - наружу.

### Обучение.

На низкой перекладине:

- а) из вися стоя с прыжка соскок дугой (с помощью);
- б) то же, но через веревочку, натянутую перед перекладиной, параллельно грифу, на расстоянии 1 м от него. Высота веревочки изменяется: при первых попытках она располагается на 30 см ниже грифа, при последующих может быть несколько выше его;
- в) соскок дугой через веревочку из упора (с помощью). Во всех перечисленных случаях помощь осуществляется преподавателем стоящим, например, слева от обучающегося и впереди него. Правая рука тренера, проходя под грифом, захватывает обратным хватом левое запястье ученика, левая рука, максимально супинированная, прижимает таз к грифу перекладины.

Обучение маху дугой обычно не представляет трудностей, если соскок дугой освоен.

### **Упражнения на брусьях**

На мужских брусьях выполняются преимущественно маховые упражнения в упоре. Висовые упражнения имеют место в старших разрядах.

Гимнасту, желающему хорошо выступать в этом виде многоборья, необходимо иметь большую физическую силу, чем, например, для выполнения упражнений на перекладине, при том же уровне технической подготовленности. На брусьях различают хваты:

В висе: а) снаружи - когда тыльные поверхности кистей вместе с большим пальцем находятся в положении наружу от жердей (например, при выполнении подъема силой на концах брусьев, а также при более сложных подъемах в старших разрядах);

б) изнутри - когда тыльные поверхности кистей и большие пальцы обращены друг к другу, внутрь брусьев.

В упоре: а) обычный хват, применяемый при исполнении упражнений в упоре. Наиболее характерен для программы общего курса гимнастики;

б) обратный хват (тыльная поверхность одной из кистей обращена внутрь брусьев).

При чередовании упоров и висов перечисленные хваты переходят один в другой.

Техника выполнения упражнений, получившая название «хлестовой», применяется теперь и на брусьях. Она вполне схожа с техникой упражнений на перекладине (см. раздел «Размахивание»).

Основные упражнения, выполняемые на брусьях, следующие:

**Размахивание в упоре.** На махе назад туловище удерживается прямым и даже слегка согнутым. В нижнем вертикальном положении (для упражнений основного курса) - прямым, на махе вперед - прямым или слегка согнутым, т. е. фазы мах назад - вертикальное положение - мах вперед чередуются так же, как при размахиваниях на перекладине.

Обучение. а) показав правильное размахивание, предложить обучающимся выполнить это упражнение; заметить наиболее общие ошибки, не указывая на них каждому в отдельности;

б) проимитировать (удерживая учеников за голеностопные суставы) правильные позы на махе вперед и назад;

в) вновь предложить каждому выполнить упражнение самостоятельно, с обязательной корректировкой ошибок;

г) включать это упражнение в каждое последующее занятие и корректировать ошибки учеников.

**Размахивание в упоре на руках.** Позы на махе назад в нижнем вертикальном положении, а также на махе вперед в основном те же, что и при размахивании вообще. Трудность для исполнителей заключается в том, что, с одной стороны, необходимо поднимать плечи над жердями, т. е. закрепощать грудино - ключичный сустав от «проваливания»), а с другой -обеспечить плечевому суставу достаточную подвижность.

Обучение. Так же как и при размахивании в упоре, с помощью тренера обозначить позы на махе вперед и назад. Необходимо потребовать от учеников выполнить упор на руках согнувшись махом вперед, через положение, подобное стойке на лопатках в акробатике.

**Соскок махом вперед (вправо).** Из положения мах назад в упоре, силой сдерживая скорость опускания, пройти вертикальное положение с выпрямленным туловищем. Пройдя за вертикаль, слегка согнуться в тазобедренных суставах. Несколько раньше крайнего положения на махе вперед оттолкнуться правой рукой от жерди и вслед за этим отвести левую руку от туловища, отталкиваясь ею от левой жерди вправо. Это усилие даст возможность пройти над правой жердью. Когда переход осуществлен, левая рука перехватывается за правую жердь (в это мгновение тело оказывается в безопорном положении). Далее следует приземление. Для устойчивого осуществления его рекомендуется не отпускать хвата левой рукой за правую жердь.

**Соскок махом назад(вправо).** Из крайнего положения на махе вперед сделать достаточно высокий мах назад (минимально необходимая высота маха назад такая, чтобы стопы ног были не ниже уровня плечевой оси; максимальная высота не ограничивается это может быть и стойка на руках). Достигнув необходимой высоты маха назад, нужно, смещая все тело вправо обеими руками, перехватить левую руку на правую жердь и тотчас же отвести правую руку в сторону и опираться только на левую. Удерживая тело в умеренном прогибании, приземлиться, держась левой рукой за правую жердь.

Обучение. Соскок разучивается целостным методом. В процессе повторных попыток обращать внимание учащихся на последовательность чередования опорных фаз руками: двухопорная на двух жердях - двухопорная на правой жерди (по возможности короткая по времени) одноопорная на правой жерди, правая рука в сторону.

**Подъем махом вперед(рис 3).** Из крайнего положения на махе назад, пройдя вертикаль, слегка согнуться в тазобедренных суставах и в этом положении подойти стопами ног к уровню жердей. Быстро разогнуться в тазобедренных суставах, направляя таз вверх. Затем столь же быстро вновь согнуться. Это последнее движение приведет к тому, что скорость, приобретенная средней частью туловища (область бедер, таза, поясницы), перераспределится на стопы и плечи и за счет незначительного опускания таза даст возможность спортсмену перейти в положение упора.



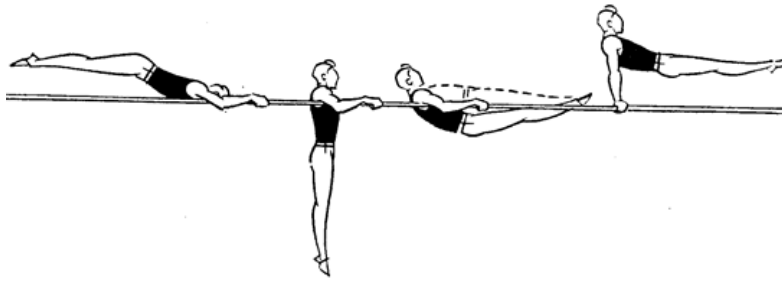


Рис 3. Подъем махом вперед на брусках

Обучение. Упражнение разучивается целостным методом:

- а) с помощью преподавателя, удерживающего ученика за голеностопные суставы на уровне жердей впереди, предлагается проимитировать разгибание и последующее новое сгибание в тазобедренных суставах;
- б) с помощью преподавателя, поддерживающего ученика под таз и плечи, выполнить подъем махом вперед в сед ноги врозь;
- в) с помощью преподавателя выполнить подъем в «чистом виде». Преподаватель стоит справа или слева и поддерживает занимающегося под таз и под плечи (соответственно правой и левой рукой).

**Подъем махом назад**(рис 4). Из упора на руках согнувшись, разгибаясь в тазобедренных суставах, направить стопы вперед вверх. Одновременно с этим разгибанием подтянуть плечи к кистям, сгибая руки в локтевых суставах. Удерживая тело слегка согнутым в тазобедренных суставах, начать активный мах назад. В вертикальном положении выпрямиться и далее за вертикалью прогнуться. Выпрямление рук начинать не ранее чем стопы поднимутся выше жердей. Скорость этого выпрямления не должна превышать скорости стоп: она должна быть такой, чтобы тело поднималось над жердями поступательно. Полное выпрямление рук должно совпасть по времени с остановкой движения стоп.

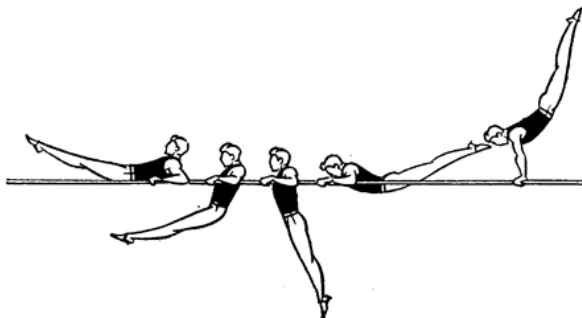


Рис 4. Подъем махом назад на брусках

Обучение. Рекомендуется метод решения частных двигательных задач в такой последовательности:

- а) подъем махом назад из упора на предплечьях;
- б) из размахивания в упоре на руках махом вперед подтягивание плеч к кистям, то же из упора на руках согнувшись; в обоих случаях рекомендуется не скользить по брускам, а сгибать руки слегка подбросив себя над ними;
- в) подъем махом назад с помощью тренера, стоящего сбоку и помогающего проводкой под бедро вначале одной, а затем и двумя руками.

**Стойка на плечах из седа ноги врозь.** Перехватить руки вперед поближе к бедрам и, подавая плечи вперед и сгибая руки, силой оторвать бедра от жердей. Когда спина примет вертикальное положение, опустить плечи до уровня жердей и развести локти в стороны. Разогнуться в тазобедренных суставах и соединить ноги.

*Обучение.* Если преподаватель стоит слева от занимающегося, то в момент отрыва бедер от жердей необходимо правой рукой помочь под живот, а левую удерживать над жердью со стороны спины, предупреждая падение на спину.

**Стойка на плечах махом**(рис 5). Для выполнения необходимо уметь выполнить мах назад выше уровня плеч. Выполнив мах такой высоты, начать плавное сгибание рук. Как только плечи опустятся до уровня жердей, развести локти в стороны. Очень распространенная ошибка - преждевременное сгибание рук, когда стопы не достигли еще максимально высокого положения на махе назад.

*Обучение.* Тренер, стоящий сбоку, помогает одной рукой под бедро (над жердью), а другой удерживает со стороны спины.

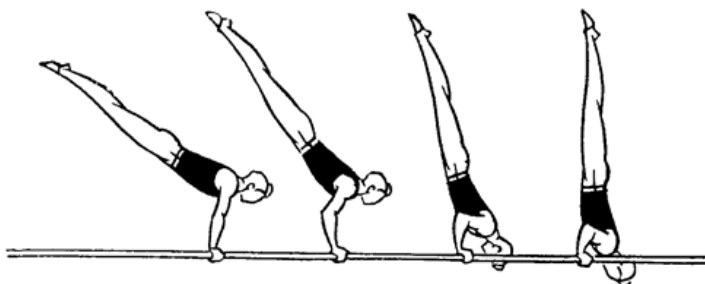


Рис 5. Стойка на плечах махом

**Кувырок вперед в сед ноги врозь из стойки на плечах.** Наклонив голову на грудь, согнуться в тазобедренных суставах, стараясь возможно раньше увидеть свои ноги. Прийти в положение упора на плечах согнувшись и сохранить равновесие в этом положении. Быстро перехватить руки вперед и остаться в упоре на руках согнувшись. Разводя ноги врозь возможно шире, сделать перекат вперед в сед ноги врозь.

*Обучение.* С помощью преподавателя, стоящего сбоку и поддерживающего одной рукой под таз, а другой под шею (под брусьями), выполнить упор на плечах согнувшись. Перехватить руки в упор на руках согнувшись. Поддержать под таз и лопатки при выполнении перекатам в сед ноги врозь.

### **Упражнения на брусьях разной высоты**

Конструкция снаряда позволяет выполнять чрезвычайно большое количество самых разнообразных упражнений основной и спортивной гимнастики.

Современные упражнения спортивной гимнастики на брусьях разной высоты - это динамичные комбинации, состоящие преимущественно из маховых элементов. Эти элементы логически связаны между собой то плавными оборотами, поворотами и переходами из вися в упор и обратно в вис, то резкими неожиданными и сложными перелетами с одной жерди на другую. Статические элементы, встречающиеся в комбинациях, не играют самостоятельной роли и, как правило, являются проходящими фазами упражнения в соединениях. Однако на начальных ступенях обучения упражнениям на брусьях разной высоты статические элементы, а также простейшие маховые упражнения, выполняемые в смешанных висах и упорах, являются важным учебным материалом.

Маховый характер упражнений требует умения правильно использовать силы инерции, прикладывать физические усилия в нужные моменты движения.

Важным условием успешного овладения упражнениями на брусьях разной высоты является развитие специальных физических качеств: гибкости (подвижности в плечевых, тазобедренных суставах, в поясничной и грудной частях позвоночника), скоростной силы мышц, окружающих плечевой и тазобедренный суставы, силовой выносливости и других качеств. По способу удержания за жердь различают:

- а) хват сверху (в висе). Тыльные поверхности кистей обращены назад, а большие пальцы - друг к другу. Все пять пальцев обхватывают жердь сверху;
- б) хват снизу (в висе). Тыльные поверхности кистей обращены вперед, а большие пальцы - наружу. Все пять пальцев обхватывают жердь с противоположной от исполнителя стороны.

Захват жерди пятью пальцами в висе относится также к разному и обратному хватам. В упоре при всех видах хвата четыре пальца каждой кисти обхватывают жердь со стороны, соответствующей хвату (как обычно), а большой палец - с противоположной стороны.

### **ЛЕКЦИЯ-СЕМИНАР - 3. Роль и значение видов подготовки в баскетбольной игре**

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ**

Процесс обучения в баскетболе направлен на вооружение игрока определённого уровня знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии и тактики, правил игры, методики тренировки и т. п.

Решение задач обучения предполагает вооружение занимающихся широким кругом знаний о современном баскетболе, необходимых для понимания изучаемого материала и перспектив его развития, критическое осмысление их. Немаловажную роль здесь играет воспитание у учащихся стремления к постоянному развитию творческой мысли, к поискам самостоятельных решений.

Действенность знаний — необходимое условие того, чтобы их можно было применять и на их базе приобретать новые. Это особенно важно для баскетболиста, так как в процессе игры все решения должны приниматься самостоятельно, действовать необходимо быстро и четко.

Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми баскетболист должен владеть в совершенстве. Занимающиеся должны научиться рационально, пользоваться приобретаемыми навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения.

Освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется, автоматизировано, а вся система движений устойчива к действию сбивающих факторов.

Как известно, в основе навыка лежит система закрепленных связей, для образования которых необходимо многократное повторение их в определенных условиях. Однако степень этих связей должна обеспечить возможность свободного варьирования элементами движения.

Умение — это способность осознанно действовать при выборе нужного движения. Формируя умения высшего порядка, необходимо проводить упражнения в постоянно меняющихся условиях.

Для сокращения сроков обучения можно выделять отдельные элементы для самостоятельного изучения. Однако при этом не должно нарушаться органическое единство деятельности. Для этого следует соблюдать определенную последовательность и одновременность в обучении.

В процессе обучения приемам игры важно не только овладение рациональными движениями с биомеханической точки зрения, но и умение применять эти движения в игре. Поэтому обучение техническому приему и индивидуальным тактическим действиям должно идти параллельно. Вначале технику изучают раздельно по приемам; в дальнейшем изолированные приемы объединяют в игровые действия, в которые могут входить два и более разных приемов.

Приемы техники нападения изучают раньше, нежели приемы защиты. Они предваряют собою овладение соответствующими защитными действиями: лишь только после того, как изучены соответствующие приемы нападения, можно изучать контрприемы — приемы защиты, направленные на противодействие соответствующему приему нападения.

В процессе формирования двигательного навыка выделяются самостоятельные стадии, которым соответствует тот или иной этап обучения. Принято выделять три стадии:

- формирование начального умения, когда баскетболист овладевает основами движения, иначе говоря — его структурой;
- уточнение системы движений;
- совершенствование навыка.

Особенно важна на каждой стадии последовательность постановки педагогических задач. Необходимо, чтобы игроки, прежде всего:

- освоили исходное положение, из которого выполняются движения;
- знали, какие части тела принимают участие в этих движениях, и каковы их направления, амплитуда, согласованность во времени и пространстве;
- выполняли движение по оптимальным амплитудам в удобном темпе;
- сохраняли точную структуру движения и освоили его детали;
- приступили к совершенствованию движения.

При изучении сочетаний приемов основное внимание уделяют связкам, если приемы сочетаются по принципу цепочки, когда один прием следует за другим. В связке изучают переход от одного приема к другому, где видоизменяются конечные движения предыдущего приема и начальные следующего.

При овладении двигательными действиями, в которых приемы сочетаются не последовательно, а одновременно, когда один становится как бы фоном другого (например, передача во время бега), изучают согласованность разученных ранее по фазам движений. Часто для этой цели используют подводящие упражнения.

При освоении тактики игры ставят цели:

- научить целесообразному использованию изученных приемов и взаимодействию с другими игроками в зависимости от обстановки;
- научить умению создавать наиболее выгодные ситуации для другого игрока, позволяющие ему действовать более эффективно.

Изучая любой прием техники или тактическое взаимодействие, необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков. [10]

## 1.2 ИЗУЧЕНИЕ ПРИЕМА

Ознакомление с приемом. Начинается оно с создания представления о нем.

Занимающиеся должны иметь перед собой образец, который следует воспроизвести. Для этого нужно им не только сообщить сведения о приеме, о его месте и значении в игре, но и дать возможность получить первые двигательные ощущения, возникающие при выполнении движения. В задачу обучения на данном этапе входит:



— выявление знаний ученика об изучаемом приеме, а также ощущений, имеющихся в его двигательном опыте;

— сообщение предварительных сведений об изучаемом приеме — его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эффективном применении и т. п.;

— создание зрительного и двигательного представления о правильных движениях и их последовательности.

Эти задачи решаются с помощью наглядного и словесного методов и самостоятельного выполнения упражнения.

В зависимости от характера изучаемого материала и задач обучения можно использовать кинограммы, схемы, фото, видеоманускрипты и т. п. После создания представления о приеме, об образце движений, которыми должен овладеть ученик, он пробует самостоятельно выполнять его. Только после этого может быть сформировано правильное представление о трудностях, связанных с овладением данным приемом. Занимающийся получает двигательные представления о характере движений, последовательности их выполнения.

Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях. Главная задача этого этапа обучения — освоить основную структуру двигательного действия, овладеть правильным ее выполнением.

Занимающиеся должны:

— овладеть структурой приема;

— устранить напряжение и ликвидировать лишние движения, неизбежно возникающие при первых попытках выполнения;

— устранить появляющиеся ошибки.

Внимание игроков последовательно переключается от исходного положения на основные звенья, а затем — на детали. В этот период необходимо добиться прочного освоения основной структуры приема.

Способы упрощения обстановки всегда конкретны и зависят от характера изучаемого материала.

При изучении тактики обстановка может быть облегчена — можно уменьшить или увеличить число партнеров, конкретизировать цель, которая должна быть достигнута, создать наиболее благоприятные условия определенной расстановкой, количеством тактических задач, решаемых одновременно или последовательно, указать возможные пути решения задачи и т. д.

Совершенствование приема в усложненной обстановке. Когда основная структура движений усвоена, в занятия вводят сбивающие факторы, приближая обстановку занятий к обстановке во время игры. Для того чтобы решать задачи этого этапа обучения, занимающиеся должны:

— изучить варианты выполнения приема;

— научиться ориентироваться в обстановке и оценивать ее;

— выполнять прием в условиях противодействия (условного и безусловного).

Обстановку усложняют различными путями: включают факторы, отвлекающие внимание, изменяют характер перемещений, амплитуду движений и т. п. Факторы, усложняющие обстановку, на первых порах включают в занятия по одному, а затем в различных сочетаниях.

Закрепление приема в игре. Умение выполнять прием изолированно, вне игры, еще не значит, что он полноценно будет использован в игре. Закрепление приема в игре предусматривает овладение умениями выбирать момент и своевременно выполнять прием, внезапно переходить к нему в меняющейся обстановке при наличии эмоциональных окрасок, различного физиологического фона, разной степени противодействия.

На данном этапе должны быть решены следующие задачи:

— закрепление навыка и умение применять его в неожиданно складывающейся обстановке;

- совершенствование подвижности и вариативности приема;
- выполнение приема при внезапно возникающем противодействии;
- совершенствование индивидуального стиля выполнения приема;
- свободное применение приема в игре.

Упражнения этого этапа должны носить соревновательный характер. Главное внимание обращают на творческое применение приема и его вариантов в зависимости от условий. [5]

## 2 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ

В процессе подготовки спортсмена формируются и совершенствуются навыки, умения и знания, необходимые для ведения игры на современном уровне. Цель тренировки — воспитание физически развитого, обладающего крепким здоровьем активного члена нашего общества, готового показать высокие спортивные результаты.

В процессе спортивной тренировки баскетболиста решаются различные задачи, и все они взаимосвязаны:

- воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- всестороннее развитие и воспитание специальных качеств;
- повышение функциональных возможностей организма;
- овладение современной техникой, гибкой тактикой и стратегией игры;
- приобретение знаний для научно обоснованного управления системой подготовки.

Все средства спортивной тренировки подразделяются на соревновательные и подготовительные.

Успешное решение задач тренировки находится в прямой зависимости от избранных методов. В процессе тренировки применяются наглядные, практические и словесные методы. Методами тренировки (методическими приемами) надо пользоваться гибко.

Широкий комплекс методических приемов, с одной стороны, и конкретизация их в зависимости от задач и применяемых средств, с другой, способствуют в занятиях баскетболом более эффективному овладению высоким мастерством.

Для развития физических качеств баскетболистов применяются повторный, интервальный, переменный, контрольный, игровой, соревновательный методы, а также все приемы словесного метода и демонстрации. В технической подготовке используют методы: расчлененный, целостный, подводящих упражнений, сопряженных воздействий и идеомоторный. В процессе совершенствования техники эти методы конкретизируются специальными приемами.

Чтобы усилить воздействие упражнений и акцентировать внимание на различных сторонах подготовки в процессе совершенствования (достижение стабильности и вариативности), используют различные методические приемы. Так, например, выполняют элементы техники на фоне утомления, эмоционального возбуждения, максимальной скорости перемещения, специальные целевые установки и др. Тактическая подготовка осуществляется с помощью методов, упражнений, анализа, разработки тактических вариантов и творческих заданий, просмотра игр и соревнований, моделирования игры противника.

В процессе совершенствования наиболее распространены следующие приемы: включение определенных заданий, использование неоднократных промежуточных финишей на фоне интервального метода тренировки, продление и ограничение игрового времени, проведение упражнений с партнером, моделирующим отдельного игрока и его особенности, усложнение деятельности за счет ограничения пространства и т. д.

В зависимости от уровня развития психических качеств и свойств личности применяются различные методы и приемы. В работе с коллективом первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание и др.

Для воспитания специальных волевых качеств применяют упражнения с введением различных условий, словесные методы, способствующие улучшению мобилизационной готовности, и др.

В теоретической подготовке используют все словесные методы, анализ занятий и соревнований, просмотр кинофильмов и записей видеомagneтофона, кинограмм, составление индивидуальных планов и заданий, контрольных упражнений и нормативов, анализ проведенной тренировочной работы и др.

Перечисленные выше методы раскрываются и детализируются через большое количество методических приемов, которые в сочетании способствуют решению задач в каждом конкретном случае.

### 3 МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Равномерный метод предполагает длительное, непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе. Кроссы, бег на лыжах, плавание, общеразвивающие упражнения циклического характера, в которых участвует большое количество мышечных групп, создают благоприятные возможности для повышения функциональных возможностей организма спортсмена. Частота сердечных сокращений при выполнении таких упражнений достигает 140—150 уд/мин, продолжительность работы 60—90 мин позволяет воспитывать общую выносливость, особенно в подготовительном периоде. Переменный метод тренировки предусматривает чередование нагрузок различной интенсивности. Примером такого чередования нагрузок является бег — фартлек (игра скоростей), широко используемый на этапе общей и специальной физической подготовки баскетболистов. Непрерывное выполнение различных игровых упражнений, где основным переменным фактором является структура движений, также относится к этому методу тренировки.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины и характера нагрузки. Например, многократное пробегание расстояния, составляющего длину баскетбольной площадки, с одинаковой скоростью, повторное поднимание тяжестей, выполнение бросков с одной и той же точки определенным способом; ЧСС перед повторением не должна снижаться ниже 120—130 уд/мин. Этот метод позволяет баскетболисту в течение одной тренировки выполнять большой объем работы, способствует совершенствованию функциональных возможностей, формированию и упрочению двигательных навыков. Повторный метод используют при воспитании силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также в технико-тактической подготовке.

При воспитании силовых способностей баскетболистов используют метод выполнения упражнений «до отказа», основу которого составляет повторное выполнение упражнений, сходных по структуре с элементами баскетбола, с непределными отягощениями (60—70% от максимума).

Метод максимальных усилий предполагает использование упражнений с предельно высокими отягощениями, которые баскетболист может поднять не более двух-трех раз. Для обеспечения восстановления интервалы отдыха между упражнениями должны быть в пределах 5 мин при одном занятии в неделю. Наиболее эффективен этот метод при воспитании силы.

Разновидностью повторного метода является повторно-переменный метод тренировки, который характеризуется изменением нагрузки при повторении и в сторону увеличения и в сторону уменьшения, с общей тенденцией к повышению. [8] Интервальный метод предполагает многократное повторение кратковременной работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между повторениями. Интенсивность упражнения контролируется по ЧСС — в пределах 180 уд/мин. Продолжительность упражнений циклического характера 1,5—2 мин, специальных упражнений баскетболиста — 2—3 мин. Паузы отдыха могут быть пассивными и активными. Их продолжительность регламентируется восстановлением

ЧСС, равной 120—130 уд/мин: Количество повторений от 10 до 20. Использование этого метода способствует развитию сердечной мышцы, увеличению объема сердца и улучшению показателей аэробного обмена.

Игровой метод позволяет частично моделировать условия соревнований. Его характеризует постоянное или внезапное изменение игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он требует комплексного проявления двигательных действий, самостоятельности, инициативы и взаимопонимания между игроками. Игровой метод может использоваться для избирательного воздействия на отдельные способности баскетболиста и комплексного совершенствования его двигательной деятельности.

Соревновательный метод — это специально организованные состязания, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Соревновательный процесс позволяет создать наиболее благоприятные условия для максимальных функциональных сдвигов, особый эмоциональный фон и психическую напряженность, где действует фактор противоборства. Этот метод может применяться при решении отдельных задач подготовки, например при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, тактических взаимодействий, для стимулирования интереса и активизации занимающихся.

Метод сопряженных воздействий основан на взаимосвязи развития физических качеств и двигательных навыков. Для этого используют специальные упражнения, направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия био-механическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной деятельности баскетболиста. Здесь учитывается не только состав работающих мышц, но и величина усилий, режим возникающих условий и характер изменений этих усилий в различных фазах движения, что позволяет стимулировать работу нервно-мышечного аппарата и обеспечивает высокую эффективность двигательных действий.

Метод сопряженных воздействий используют на специальном и предсоревновательном этапах подготовки баскетболистов, а также в соревновательном периоде, когда необходимо тесное увязывание задач физической, технической и тактической подготовки в условиях дефицита времени на физическую подготовку.

Круговая тренировка — это форма организации занятий, основными методическими принципами построения которой являются следующие положения:

1. Циклическое использование разработанных комплексов физических упражнений, выполняемых в порядке последовательной смены «станций».
2. Расчет на групповые занятия, что наиболее специфично для игровых видов спорта.
3. Повышение работоспособности баскетболистов на базе всестороннего развития. Комплекс упражнений состоит как из вспомогательных упражнений из различных видов спорта, так и из специальных упражнений баскетболиста.
4. Регламентация нагрузок в комплексах упражнений. Она базируется на основных компонентах развития работоспособности — продолжительности упражнения, интенсивности, числе повторений, строгой последовательности дозированных нагрузок с четко определенными интервалами отдыха и между отдельными «станциями» и между кругами. Продолжительность упражнений подбирается с учетом возможности развития аэробных и анаэробных способностей. Интенсивность дозируется по частоте сердечных сокращений.
5. Использование такой интенсивности (по ЧСС), которая достигает соревновательной или превышает ее, чего не всегда можно добиться специальными баскетбольными средствами. Частота сердечных сокращений дает возможность оценить воздействие нагрузок и служить критерием воздействия различных упражнений на функциональное состояние систем энергетического обеспечения организма спортсмена. Распределение упражнений по интенсивности их воздействия позволяет целенаправленно планировать и контролировать нагрузки, строить специальные

тренировки для развития того или иного качества.

6. Большие возможности индивидуального дозирования нагрузки (на основе использования определения максимума повторений в каждом упражнении). Мера нагрузки устанавливается равной для всех занимающихся и в то же время строго индивидуально.

7. Максимальное приближение к специфике баскетбола. Для этого формируют круги и «станции» по двум направлениям:

- набор «станций» с широким профилем разнообразных задач и средств;
- специальный подбор «станций», ставящий задачи

силовой, скоростно-силовой подготовки, развития ловкости, технико-тактической и игровой подготовки баскетболиста.

Для примера рассмотрим два варианта круговой тренировки.

### 3.1 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный баскетбол — это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств.

Задачи физической подготовки — разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов.

Для баскетбола, как и для других видов спорта, программно-нормативной основой физической подготовки является комплекс ОФП.

Задачи физической подготовки вытекают из общих задач физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта. Конкретно физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач:

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).

2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость атлетическая подготовка).

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие баскетболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям баскетбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке. [3]

Невысокий уровень физической подготовленности баскетболиста лимитирует его способности при овладении технико-тактическим арсеналом и совершенствовании его.

Например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применять быстрый прорыв, прессинг и т. д.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны, дополняют друг друга.

С одной стороны, эти виды подготовки зависят от особенностей игры, с другой —

определяют реальные возможности действий баскетболиста в соревнованиях. Необходимо также отметить, что достаточно высокий уровень физической подготовленности игрока является важным фактором психологического плана, а именно: придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях.

Функциональные возможности баскетболиста составляют основу его физической подготовленности. Уровень их развития конкретно проявляется в спортивной работоспособности — способности игрока совершать специфическую для него работу в течение длительного времени, достаточного для получения устойчивых сдвигов.

Работоспособность проявляется прежде всего в виде двух отличных по своей биохимической природе интегративных свойств организма — аэробной и анаэробной производительности (т. е. в условиях полного и недостаточного кислородного обеспечения мышц). При построении тренировки на отдельных этапах необходимо учитывать степень воздействия физических упражнений на функциональные сдвиги организма спортсмена.

Воспитание силы. Современный атлетический баскетбол предъявляет высокие требования к силовым способностям игрока, в значительной мере определяющим высоту прыжков, быстроту выполнения различных приемов, скорость перемещениями имеющим большое значение для проявления ловкости и выносливости. В игровой деятельности это физическое качество проявляется в сочетании с быстротой движения в рамках определенного двигательного навыка, соответствующего правильной технике игры в баскетбол.

По характеру и условиям проявления мышечной силы принято различать собственно силовые (в статических режимах и медленных движениях) способности. Ведущую роль в баскетболе играют скоростно-силовые способности. По данным науки, в баскетболе более 70% движений носят скоростно-силовой характер. Однако при перемещениях в защитной стойке, вырываниях мяча и других жестких, так сказать, действиях требуются значительные статические усилия. Поэтому силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц в различных режимах. Важной разновидностью мышечной силы является взрывная сила, отражающая способность проявлять возможно большую силу в минимально короткое время, регламентируемое условиями спортивного упражнения или игрового действия. Этот вид силы баскетболисты реализуют в прыжках, быстрых прорывах, мощных длинных передачах.

Существуют понятия «абсолютная» и «относительная» сила. Абсолютная сила — это предельная сила, которую проявляет человек в каком-либо движении безотносительно к собственному весу. Относительная — это величина силы, приходящаяся на 1 кг веса тела игрока, т. е.

Относительная сила равна абсолютной силе деленной на собственный вес.

Сила мышц, обеспечивающая разнообразную двигательную деятельность баскетболистов, зависит от биомеханических характеристик движения (длины рычагов, включения в работу наиболее крупных мышц) и величины напряжения, которую могут развить работающие мышцы.

Величина напряжения определяется физиологическим поперечником мышцы, включением в работу определенного количества двигательных единиц, частотой нервных импульсов, посылаемых к мышце, и степенью синхронизации усилий всех двигательных единиц, участвующих в работе.

Воспитание силовых способностей баскетболиста должно быть направлено на:

- развитие и поддержание уровня абсолютной силы мышц;
- проявление максимума усилий за более короткое время;
- формирование умений концентрировать рабочее усилие на определенном участке движения;

— улучшение способности к проявлению максимума усилий в момент переключения от одних движений к другим.

По влиянию на организм все упражнения, развивающие силу, принято делить на глобальные, предназначенные для развития большинства крупных мышечных групп тела игрока, и на локальные, направленные на развитие рабочих групп мышц, участвующих в конкретном движении.

Рекомендуются следующие правила целевого подбора упражнений со штангой и другими отягощениями:

— для развития скоростно-силовых способностей: выполнение в максимальном темпе упражнения со штангой весом до 45% от максимального, количество повторений – 8—12;

— для развития собственно силовых способностей: повторение в медленном темпе 4—6 раз предложенного упражнения с весом, равным 70—85% от максимального; упражнение сопровождается кратковременным интервалом расслабления;

— для развития силовой выносливости: в среднем темпе повторяют «до отказа» упражнение с малыми весами 25—50 раз подряд, без отдыха.

Для развития взрывной силы в практике тренировки все шире используют следующие упражнения в динамических скоростных режимах: толкания, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства; вырывание мячей из рук соперников; элементы вольной борьбы и самбо.

Одной из важнейших комплексных скоростно-силовых способностей баскетболистов является прыгучесть — способность максимально высоко выпрыгивать при выполнении бросков в прыжке, подборе мяча у щита, при спорных бросках и т. п. Специфическими способностями проявления прыгучести являются:

— быстрота и своевременность прыжка;

— выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;

— выполнение прыжка с высоко поднятыми руками;

— неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);

— управление своим телом в без опорном положении;

— точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.

Основными средствами развития прыгучести у баскетболистов считают разнообразные прыжки вверх и в длину с места и с короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, а также различные упражнения с отягощениями.

При индивидуальном планировании силовой тренировки следует учитывать, что характер двигательной деятельности у игроков разного амплуа определяет и уровень развития силовых способностей. При передвижениях, например, у защитников наибольшее значение имеет сила мышц подошвенных сгибателей стопы, у нападающих — относительная сила мышц-разгибателей ноги, у центровых — взрывная динамическая сила. Это является основанием для дифференцированного подхода при совершенствовании силовых способностей баскетболистов разных игровых амплуа. У квалифицированных баскетболистов силу нужно развивать на основе комплекса силовых упражнений с акцентом на быстроту и ловкость. Силовые упражнения должны сочетаться с упражнениями, направленными на увеличение подвижности в суставах и расслабление. Основные методы воспитания и совершенствования силы: повторное поднимание неопредельного веса «до отказа», с максимальным усилением, метод круговой тренировки, метод сопряженных воздействий, интервальный, соревновательный.

Воспитание быстроты (скоростных способностей).

Под быстротой как физическим качеством понимают способность баскетболиста



выполнять движения в минимальный промежуток времени. Принято выделять элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся: время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений.

Простая реакция спортсмена — это ответ определенным движением на заранее известный, хотя и внезапно проявляющийся сигнал (например, старт в беге, выпрыгивание при розыгрыше спорного мяча). Для баскетбола характерны проявления сложных реакций, таких, как реакция на движущийся объект (мяч, партнер) и реакция выбора, когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, наиболее адекватное данной ситуации. Квалифицированные игроки достигают высокого уровня развития быстроты как простой, так и сложной реакции благодаря развитию умения предвидеть ситуации и реагировать не на само движение, а на подготовительные действия к нему.

В игре обычно требуется комплексное проявление всех форм быстроты, так как они являются составными большинства двигательных действий баскетболистов и проявляются в быстроте передвижений при выполнении отдельных технических приемов с мячом и без мяча и их комплексов, в быстроте смены одних приемов другими. Отличительной особенностью развития быстроты в баскетболе является необходимость проявления ее в непрерывно меняющихся ситуациях, при наличии сбивающих факторов (сопротивление противника, психологическая напряженность, утомление). И все же при всей важности быстрой реакции окончательный результат зависит от способности быстро наращивать скорость (стартовое ускорение) и достигать максимальной скорости, а также от способности удерживать эту скорость и противостоять утомлению (дистанционная скорость).

Скоростные способности являются фоном, на котором проявляются такие ее стороны, как быстрота выполнения бросков, передач, ведения, скорость решения тактических задач.

Для воспитания сложных реакций можно использовать упражнения, в которых необходимо реагировать на движущийся предмет (мяч, партнер), появляющийся внезапно, меняющий скорость движения, и разнообразные изменения игровых ситуаций. Например, сигналом для начала движения в быстрый прорыв может являться мяч, отскочивший от щита.

Высокой частотой движений овладевают при выполнении кратковременных упражнений (10—20 с) в максимальном темпе с таким расчетом, чтобы к концу выполнения, с появлением утомления, скорость не снижалась.

Быстрота стартового ускорения и дистанционная скорость являются фундаментом быстроты в баскетболе, так как на их фоне проявляются другие стороны этого физического качества, например, быстрота передач, ведения и обводки, выполнение элементов быстрого прорыва и прессинга. Добиваться увеличения скорости передвижения можно не только воздействуя на скоростные способности игрока, но и воспитывая силовые способности, совершенствуя технику движений.

Основными средствами воспитания быстроты в баскетболе являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Приведем ряд методических приемов, которые способствуют развитию этого качества:

- выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок);
- чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений;
- бег за лидером (партнером), бег с разгона;
- введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения. [1]

Воспитание выносливости. Для современного баскетбола характерны очень высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, темп игры, выполнение технических

приемов на большой скорости с сопротивлением противника, применение активных систем защиты и на-падения, быстрого прорыва и прессинга. Длительный соревновательный период, высокая напряженность турниров и отдельных матчей требуют высокого уровня развития выносливости, т. е. способности противостоять появляющемуся в результате соревновательных нагрузок утомлению. Именно поэтому необходимо развивать выносливость баскетболистов. Баскетболист, обладающий достаточной выносливостью, более длительное время сохраняет высокую спортивную форму, проявляет высокую двигательную активность как в одном матче, так и на протяжении турнира, демонстрирует более стабильную и эффективную технику, отличается быстрым тактическим мышлением, более результативен. Для баскетболиста важна как общая, так и специальная выносливость.

### 3.2 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современные тенденции игры определяют, направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков. Для этого баскетболист должен:

1. Владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
2. Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
3. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
4. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к уровню развития способностей спортсмена, обеспечивающему ведение борьбы в условиях возрастающего противоборства. Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки предполагает знание путей развития игры и планомерное построение многолетнего тренировочного процесса. На каждом этапе подготовки перед спортсменом ставятся задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и средства. Задачи совершенствования техники меняются с возрастом и ростом квалификации игрока.

Многолетний тренировочный процесс условно делят на три этапа:

- начальную постановку техники;
- стабилизацию ее и совершенствование;
- достижение высшего спортивного мастерства. Постановку техники, как и всестороннюю физическую

подготовку, рассматривают как фундамент высоких результатов. Этот период подготовки играет решающую роль в дальнейшей деятельности спортсмена: от тщательности и всесторонности проделанной работы зависят возможности и темпы дальнейшего роста.

Основная задача данного этапа — становление техники, т. е. формирование системы движений в процессе овладения основными закономерностями выполнения приемов игры. Для этого необходимо:

- использовать бег, прыжки, метания в соответствии с требованиями игры;
- овладеть двигательными навыками, необходимыми при выполнении основных приемов;
- соединить изученные движения в новые сочетания, составляющие основу многообразных действий баскетболиста;

— научиться применять изученные приемы в игре. Быстрое овладение основными движениями зависит от последовательности постановки педагогических задач.

Вначале спортсмен должен освоить исходное положение, узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы направление и согласованность этих

движений. Затем игрок должен научиться выполнять движения по оптимальной амплитуде в произвольном, удобном для него темпе, добиться точности выполнения структуры движений, а затем осваивать детали приема.

В ходе обучения нужно усложнять обстановку, чтобы подвести занимающихся к применению приема в элементарной игре. [2]

### 3.3 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка баскетболистов предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать ее с партнерами.

В процессе создания теоретического фундамента для тактической подготовки нужно широко использовать все формы самостоятельной работы спортсмена. Баскетболист должен изучить особенности судейства и правила соревнований, научиться детально анализировать личный соревновательный опыт. Так, разбор записей в личном дневнике учебно-тренировочной работы баскетболиста дает возможность установить причины быстрого роста спортивных результатов или их снижения, сопоставить особенности тактической подготовленности на различных этапах и сделать необходимые выводы. Следует периодически поручать баскетболистам самостоятельно составлять тактический план их участия (или участия всей команды) в конкретном состязании. При составлении такого плана спортсмен использует накопленные знания о средствах, формах и способах ведения спортивной борьбы, сведения о том или ином сопернике. После матчей игроки совместно с тренером сопоставляют свои планы с действительным ходом состязания и намечают пути дальнейшего совершенствования тактической подготовки.

В тактической подготовке отчетливо выделяются четыре методически взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы.
2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите.
3. Формирование у занимающихся умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
4. Развитие способности по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Если первые две задачи присущи этапу начального овладения тактикой игры, то две другие решаются на протяжении многих лет совершенствования.

На начальном этапе развитие быстроты сложных реакций, чувства времени, ориентировки, сообразительности надо осуществлять в органической связи с задачами физической и технической подготовки. С этой целью в упражнения вводят дополнительные условия и некоторые усложнения:

- применяют звуковую и зрительную сигнализацию, чтобы игроки быстро изменяли или тормозили те или иные действия заранее обусловленным способом;
- увеличивают количество мячей, предметных ориентиров и ограничителей (по времени и пространству);
- используют более сложные перемещения, когда в зависимости от характера действий партнера баскетболисты производят смену мест и выбирают направление бега;
- применяют пассивное и активное сопротивление условного противника.

Необходимо помнить, что дополнительные условия и усложнения не должны отрицательно влиять на развитие физических качеств или на формирование двигательных навыков, лежащих в основе технических приемов.

Овладение индивидуальными действиями и совершенствование в них. Вначале основное внимание уделяют индивидуальным действиям в нападении. Овладение ими проводится в такой последовательности:

1. Освобождение от опеки защитника и выход на свободное место.
2. Использование приемов ловли и передачи мяча.
3. Использование бросков в корзину.
4. Использование ведения и обводки.
5. Использование сочетаний приемов и финтов с выбором места на площадке.

Овладение индивидуальными действиями в защите ведется параллельно с изучением индивидуальных действий в нападении, когда тренер сочтет возможным ввести в упражнения активное сопротивление защитника или перейти к игровым упражнениям в учебной игре.

Овладение групповыми действиями и совершенствование в них. Как известно, основу групповых действий в баскетболе составляют типовые способы взаимодействий двух-трех игроков в нападении и защите. Рекомендуется следующая методическая последовательность овладения взаимодействиями в нападении:

1. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».
2. Взаимодействие трех игроков по типу «треугольник».
3. Заслоны (внешний и внутренний).
4. Наведение на одного партнера.
5. «Тройка».
6. Пересечение.
7. «Малая восьмерка».
8. «Скрестный выход».
9. Заслоны в движении.
10. «Сдвоенный заслон» и «наведение на двух». Методическая последовательность овладения взаимодействиями в защите следующая:

1. Подстраховка.
2. Переключение.
3. Отступление.
4. Проскальзывание.
5. Взаимодействия в численном меньшинстве.
6. Групповой отбор мяча.

Вначале овладение элементарными схемами расположения игроков и их передвижений, присущими указанным способам взаимодействий, проводят в упражнениях на сочетание технических приемов и финтов. Затем используют специальные тактические упражнения, построенные с учетом выполнения занимающимися определенных игровых функций и расстановок на площадке. В заключение игроки овладевают сочетаниями взаимодействий в ситуациях, характерных для избранных командой схем позиционного нападения и основных тактических комбинаций.

После того как занимающиеся усвоят содержание, последовательность действий и взаимодействий, в упражнениях следует вводить дополнительных защитников. Число участников уравнивается, и упражнение повторяется в условиях пассивного сопротивления защитников, которые ограничиваются опекой «своих» игроков, без подстраховки и переключений. Затем защитникам дается задание оказывать активное сопротивление нападающим.

Дальнейшее совершенствование взаимодействий двух и трех игроков в нападении и защите целесообразно проводить в игровых упражнениях 2Х2 и 3Х3 на одной половине поля и в учебных играх. В упражнениях нужно вводить дополнительные условия, побуждающие игроков смелее использовать разученные взаимодействия. И если такое взаимодействие завершено результативным броском в кольцо, то нападающей стороне можно засчитывать не два очка, как обычно, а три или четыре» оставлять мяч у

атакующих и т. п.

Овладение командными действиями и совершенствование в них. При определении методической последовательности овладения командными действиями нужно руководствоваться следующими правилами. Вначале формируются навыки действий в системе позиционного нападения через центрального и параллельно осваивается стрелительное нападение. Затем овладевают действиями в защите. Начинают с системы личной защиты, потом переходят к прессингу на своей половине площадки и, наконец, к прессингу на всей площадке. Зонную систему защиты и ее варианты осваивают позднее — после того как занимающиеся научатся опекать игрока противника и взаимодействовать с партнерами.

Овладение тактическими системами командных действий рационально осуществлять по фазам (начало — развитие — завершение), постепенно увязывая их в единое целое. Освоение тактических систем связано со специализацией игровых функций баскетболистов. Нередко стремятся поскорее определить функции игроков, в самые сжатые сроки подготовить, например, из физически развитого, высокорослого, с неплохой прыгучестью игрока центрального, оперирующего у щита. Однако анализ динамики спортивных достижений ведущих баскетболистов на протяжении многих лет показал, что слишком раннее подразделение игроков на защитников, крайних нападающих и центральных значительно суживает перспективы дальнейшего совершенствования.

Каждый занимающийся в течение по крайней мере полутора лет тренировки обязан овладеть в равной степени передачами мяча, обводкой правой и левой рукой, бросками в корзину с места и с ходу, со средних и дальних дистанций, а также игрой в защите. Он должен с одинаковым успехом использовать индивидуальные взаимодействия вблизи щитов и в глубине площадки, уметь опека́ть быстрых противников небольшого роста и высокорослых игроков, цепко защищаться и стремительно контратаковать. И только после того, как занимающийся в достаточной степени овладеет всем этим материалом, целесообразно переходить к игровой специализации.

При освоении систем позиционного нападения последовательно изучают:

- начало нападения, связанное с планомерной расстановкой игроков на исходные позиции и переводом мяча в передовую зону;
- развитие нападения, связанное с проведением с ходу типовых взаимодействий двух или трех игроков;
- развитие нападения, связанное с проведением по особому сигналу разученных тактических комбинаций;
- завершение нападения, связанное с рациональным выбором момента и способа атаки, активной борьбы за отскок.

Овладение любой системой позиционного нападения тесно связано с освоением тактических комбинаций, включающих сочетания взаимодействий с прямым или косвенным участием всех игроков команды. При этом каждая комбинация представляет собой комплекс разученных командных действий, непосредственно вытекающих из конкретного варианта расстановки игроков при позиционном нападении против конкретного варианта той или иной системы защиты.

Овладение тактическими комбинациями — весьма трудоемкий процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

1. Игроки, участвующие в комбинации, располагаются на исходных позициях. Тренер, объявив ее суть, показывает передвижения и приемы, которые необходимо применять при ее проведении. Игроки повторяют просмотренную комбинацию несколько раз, уточняя два-три варианта ее завершения. На площадке можно отметить те точки, на которых должен оказаться каждый игрок в заключительный момент атаки кольца; затем в упражнение вводят одного-двух защитников, которые оказывают активное сопротивление в узловых моментах комбинации.

2. В упражнения включаются пять защитников, которые условно опекают нападающих без подстраховки и переключения.
3. Защитники оказывают активное сопротивление нападающим, которые применяют все разученные варианты комбинации.
4. Разученные комбинации повторяют в игровых упражнениях, в игре 5x5 на одной половине поля. В удобные моменты тренер дает игрокам указание занять исходные позиции для проведения определенной комбинации. Если занимающимся не удается провести задуманное, если они допускают грубые ошибки, нужно остановить упражнение и, повторив комбинацию несколько раз в облегченных условиях, вновь продолжить игру. В игровых упражнениях и в самой игре на одной половине поля важно давать тактические задания, как отдельным игрокам, так и командам в целом, вводя условия, побуждающие занимающихся чаще и стремительнее проводить различные комбинации.

В заключение приведем некоторые правила использования упражнений, помогающие решать основные задачи тактической подготовки баскетболистов. Тренеру необходимо:

1. Объяснить цель и значение каждого нового упражнения, и его конкретную задачу. Любое упражнение должно быть понятным для игроков.
2. Следить, чтобы игроки выполняли упражнения быстро, правильно, с полной отдачей сил, внимательно.
3. Добиваться, чтобы упражнения для совершенствования тактики по своей структуре и характеру приближались к типовым соревновательным ситуациям, а игроки выполняли их с таким же старанием и отдачей, как в состязании.
4. Вводя сопротивление условного противника и соревновательные элементы, не следует допускать существенных нарушений структуры упражнения.
5. Предусматривать в упражнениях комплексное решение задач совершенствования нападения и защиты, увязывать их с индивидуальными возможностями и особенностями игроков.
6. Тщательно продумывать организацию упражнений в занятии, их взаимосвязь.
7. Чаще использовать упражнения, которые игроки хорошо освоили, понимают и любят; разнообразить их, сохраняя структуру и поставленную задачу.
8. Не применять излишне сложные упражнения.
9. Не делать замечаний сразу и часто в процессе упражнения или игры, давать возможность занимающимся самим разобраться в возникших трудностях и только потом им помочь; научить при анализе тренировки отделять случайные промахи, ошибки от закономерных недостатков,
10. Не допускать резкого снижения работоспособности, подвижности и концентрации внимания при выполнении упражнений; эмоциональная окраска занятий, небольшие призы лучшим помогают повысить эффективность тренировки.
11. Строго придерживаться плана занятий, не выходить за временные рамки, запланированные на каждое упражнение. Если упражнение получается у игроков легко, то интерес и желание выполнять его с полной отдачей пропадает; имеет смысл усложнить условия, например, ввести элемент соревнования; если упражнение не получается — добавить немного времени, чтобы спортсмен мог добиться успеха, пусть небольшого, частичного.
12. Постоянно вести учет объема и интенсивности выполненных упражнений.

### 3.4 ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

Игровая подготовка является интегральной формой спортивной подготовки баскетболистов. Она направлена на совершенствование умений вести борьбу. Главное средство игровой подготовки — специально организованная и управляемая тренером двусторонняя учебная игра. Основная задача баскетболистов в учебной игре не столько в том, чтобы добиваться результата, сколько в том, чтобы овладеть умением вести борьбу, наблюдать за ходом игры, отличая важное и существенное от случайного и

второстепенного.

Задачи игровой подготовки:

1. Совершенствование умения распределять силы, что предполагает формирование умений предельно мобилизовывать свои силы и возможности, сочетать периоды напряженной двигательной деятельности и расслабления.
2. Совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде, что воплощается в реализацию разработанного плана игры или оперативных заданий тренера.
3. Совершенствование в использовании освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов.

Для управления игровой подготовкой рекомендуется несколько облегчать игровые условия при выполнении контрольных заданий, искусственно ограничивать время и пространство, увеличивать соревновательные трудности, использовать сбивающие факторы, систематически количественно и качественно контролировать выполнение баскетболистами игровых заданий и поощрять за их успешное выполнение.

Для повышения эффективности игровой подготовки целесообразно применять комплекс методических приемов:

1. Включать в учебную игру задания, связанные с обязательной реализацией избранной схемы ведения игры или запланированной системы взаимодействий с преодолением сбивающих факторов.
2. Проводить учебную игру с партнерами, действующими по вероятному тактическому плану будущих главных противников.
3. Давать конкретные задания спортсменам, помогающие решать общекомандную игровую задачу.
4. Периодически вводить в основной состав команды Игроков из резерва, требуя четко выполнять полученное тактическое задание.
5. Использовать переключение от одних тактических комбинаций и вариантов к другим по заранее обусловленным сигналам.
6. Прибегать к внезапным для занимающихся изменениям игровой обстановки, требующим быстрого переключения. Неожиданные изменения обстановки или Внезапное применение противником новой тактической системы достаточно трудно для оперативного переключения игроков и требует целенаправленной подготовки. В учебной игре следует использовать определенную методическую последовательность усложнения «сюрпризов» для совершенствования игроков в переключениях. С этой целью применяют неожиданные тактические взаимодействия, обуславливающие переход к недавно освоенным, еще полностью не вошедшим в практику приемам.
7. Использовать финальные усилия. Этот прием нацелен на формирование у занимающихся умения выложиться в решающие моменты матча, вновь быстро мобилизовать свои силы и неоднократно повторить максимальное усилие, чтобы закрепить достигнутое преимущество.
8. Последовательно вводить в игру отдохнувших соперников.
9. Организовывать участие занимающихся в учебных соревнованиях на основе сокращенных и удлиненных игровых режимов. Данный методический прием лучше всего использовать для формирования умений входить в игру в любое время и действовать с пользой для команды в течение необходимого периода, рациональнее использовать для восстановления паузы отдыха.

В ходе любой учебной игры тренер должен постоянно обращать внимание на правильность и активность действий игроков без мяча, а также на переходы от нападения к защите, активность борьбы за отскок у обоих щитов.

Основные требования, предъявляемые в таких играх к баскетболистам:

— быть активным, понимая под этим остроту и непрерывность тактической борьбы с противником, стремление вести игру с постоянной готовностью, всемерно



препятствовать любым действиям противника;

— в условиях острого дефицита времени и ограниченной информации предвидеть развитие хода состязания, осуществлять вероятное прогнозирование действий партнеров и противников;

— действовать неожиданно, решительно и быстро, не боясь идти на разумный риск;

— в любых условиях сохранять ясность и самостоятельность тактического мышления;

— стремиться овладевать инициативой, подавляя волю противника;

— создавать у соперника ошибочное представление о своих возможностях и намерениях;

— навязывать противнику невыгодные для него характер игры и действия;

— постоянно согласовывать индивидуальные действия с общекомандным планом ведения игры.

#### **ЛЕКЦИЯ-СЕМИНАР - 4. Совершенствование техники игры и мастерства баскетболистов.**

Игрок должен быть готов двигаться в любой момент, вырабатывая в себе привычку, находиться в хорошей основной баскетбольной позиции, позволяющей быть готовым к быстрому движению.

Наиболее важный момент стойки для быстрого реагирования - принятие позы и сохранение ее с согнутыми коленями и локтями. Все суставы должны быть согнуты и готовы к реагированию. Вся игра ведется как можно ближе к полу.

Чем ниже находится тело игрока, тем выше он может выпрыгнуть, тем более взрывным будет его движение к корзине, тем быстрее он перемещается в защите и тем лучше может защищать мяч.

Удержание основной стойки - тяжелая работа, игроки должны почувствовать себя комфортно в неудобной, неестественной, похожей на позу обезьяны позиции.



*Быстрота* - это сочетание быстроты мышления, быстроты восприятия и возрастающей быстроты движений при совершенствовании навыков.

##### **Положение ног**

Наилучшим положением стоп в большинстве игровых ситуаций является такое, когда находишься в слегка покачивающейся стойке и пальцы стоп - чуть в стороны. Стопы должны быть, по крайней мере, расставлены на ширину плеч, подъем впереди стоящей стопы должен находиться на одной и той же

Рис. 1. Стойка для горизонтальной линии, что и большой палец другой стопы. Это положение быстрого реагирования должно использоваться, когда игроку требуется быть в состоянии сделать движение в любом направлении.

##### **Распределение веса**

Вес тела должен быть равномерно распределен в обе стороны и спереди - назад и между стопами. Пятки должны быть опущены на пол, а большая часть веса приходится на основания пальцев ног, хотя вес должен ощущаться и на пальцах, и на пятках.

Во время игры в обороне игроки должны добавить еще одну деталь к своей основной позе - «горящие стопы». Это означает держать стопы активными, в постоянном движении, но не отрывать их от пола. Это техника, которая помогает держать мышцы ног всегда готовыми к действию.

##### **Положение головы и туловища**

Положение головы является ключевым в сохранении равновесия из-за ее относительного размера и расположения на верху тела. Если игроки держат голову по центру над площадью опоры - голова является вершиной треугольника, у которого ноги являются равнобедренными сторонами, а линия между ступнями - основанием, если смотреть спереди (рис. 2).



Рис. 2. Положение головы - ключ к сохранению равновесия, контроля и полной готовности - вершина треугольника: а - вид спереди, б - вид сбоку

Голова должна находиться по центру и спереди - назад, держать тело необходимо в напряжении, с плечами, отведенными чуть назад, и телом, слегка наклоненным вперед от вертикали. Голову держите позади колен.

#### Руки и ноги

Суставы необходимо удерживать (голеностопные, коленные, тазобедренные, плечевые, локтевые и лучезапястные) в согнутом состоянии и в боевой готовности. Кисти и руки должны быть согнутыми и удерживаться близко к телу для сохранения равновесия и быстроты. Игрок должен находиться в «низкой посадке» - угол в коленных суставах (с задней поверхности ног) должен быть в пределах 90-120°, чтобы удерживать низко центр тяжести тела.

Стойка для быстрого реагирования используется и в нападении, где ее часто называют «позицией тройной угрозы», поскольку мяч находится на основной стороне тела вблизи воронки, образуемой кистями рук (образуй воронку и укрой мяч), и когда игрок может быстро бросить мяч, сделать передачу или начать вести мяч. Игроки используют стойку для быстрого реагирования и в защите, сохраняя активность стоп, а руки - в готовности, согнутые в локтях.

#### **Быстрый старт, шаги, повороты и остановки**

Старты, шаги, повороты с мячом и без мяча и остановки - эти основные движения, используемые для продуктивного и эффективного передвижения, начинаются со стойки для быстрого реагирования и заканчиваются принятием ее. Эти движения называют нападающими и защитными действиями.

#### Быстрый старт

Старт или начало перемещения - это первый из навыков, который игроки должны освоить с начала использования стойки для быстрого реагирования. Чтобы быстро стартовать, игрок должен переместить свой вес в требуемом направлении перемещения. Например, чтобы начать перемещаться влево, вес тела должен быть перемещен на левую стопу за счет наклона

влево.

Для того чтобы быстро стартовать в необходимый момент, игроки должны помнить, что все изменения в направлении перемещения начинаются на полу. Это значит, что всякий раз, когда необходим быстрый старт или изменение в направлении перемещения, используйте короткие, с частым переступанием шажки.

Передняя, или ведущая нога двигается первой. Из основной позиции игроку нужно перенести вес тела в направлении перемещения и стартовать, сделав первый шаг с ближайшей стопы. Например, чтобы начать двигаться вправо, первый шаг необходимо сделать правой стопой; чтобы начать перемещаться вперед, первый шаг делается стопой, стоящей впереди.



#### Проталкивающий шаг

В защите игроки должны использовать скользящие перемещения, держать стопы на ширине плеч и использовать очень короткие, быстрые скользящие шаги. Эта техника называется «проталкивающий шаг» («приставной шаг»). Ведущая стопа направлена в сторону требуемого движения, когда делается короткий, быстрый, скользящий (ведущая стопа - первая) шаг.

Рис. 3. Движение в выполнении скользящего шага, дает толчок другой ногой, сторону, влево: вес тела которая после этого подтягивается, перемещает тело и перенесён в требуемом переносит вес тела на ведущую стопу. За толчком следует направлении движения скользящий шаг, и быстро подтягивается стопа, следующая (над левой стопой) за ведущей стопой, чтобы восстановить основную стойку, но никогда стопы не соединяются вместе. Держите все время стопы широко расставленными.

В защите игроки должны научиться выполнять старт и скользящие движения из стороны в сторону, вперед, назад и по диагонали (рис. 3) и при этом все исполнять, не поднимая головы выше ее первоначального уровня.

#### Быстрые шаги

Быстрые шаги - это основной способ перемещения при изменении направления движения, который позволяет игрокам использовать свою скорость и быстроту, совершенствуя свою игру и исполняя стратегические задачи в нападении и защите. Суть их в изменении скорости и частоты движений и изменении направления движения (на 90 или 180°). Быстрые шаги обычно помогают осуществить переход с «медленных движений - к быстрым движениям».

#### Изменение темпа и направления движения

Изменение частоты шагов - важный инструмент во владении телом, призванный претворять принцип «быть быстрым в нужное время». Бег, скольжение на различных скоростях, обычно в сочетании медленно - быстро, называют изменением темпа. Например, нападающий может бежать или вести мяч на средней скорости и использовать взрывное ускорение, чтобы обогнать защитника. Так, защитник может перемещаться рядом скользящим шагом, а потом быстро ускориться, чтобы занять разрешенную правилами позицию на пути нападающего, чтобы прервать его движение или «организовать на него нападение» («подставиться»).

Шаги для изменения направления движения - это движения тела, также призванные претворять принцип «быть быстрым в нужное время». Когда возвращаешься бегом назад из нападения и необходимо перейти к защите, игроку следует во время бега сделать остановку в стойку с широко расставленными ногами, поменять направление движения на  $180^\circ$  и как спринтеру быстро бежать назад, в противоположном направлении. V-образное изменение направления бега, используемое в нападении и в защите, - это шаги, ведущие к резкому изменению направления движения на  $90^\circ$ . Эти шаги, изменяющие направление движения на  $90^\circ$ , начинаются с медленного входа в движение на изменение направления под острым углом и заканчиваются выходом из него за счет быстрого ускорения.

#### Быстрые повороты и пивоты

Повороты или пивоты - это движения, с помощью которых тело вращается по кругу вокруг оснований пальцев одной из стоп, в то время как игрок продолжает удерживать основную стойку 60% веса тела должно быть на опорной стопе.

Будучи базовым навыком, необходимым для начала всех изменений в движениях, пивот или поворот является одним из наиболее важных инструментов для игрока, связанный с его быстротой и умением сохранять равновесие. Он является также одним из наименее используемых и плохо изучаемых навыков в баскетболе.

Повороты: вращение тела, при котором основания пальцев неопорной стопы остаются в неизменном положении.

Пивоты могут выполняться вокруг любой стопы, выступающей в качестве неподвижного центра вращения. Когда тело поворачивается в переднем направлении вращательное движение, при котором туловище движется вперед вокруг опоры, - то этот поворот называется поворотом вперед. Подобным л

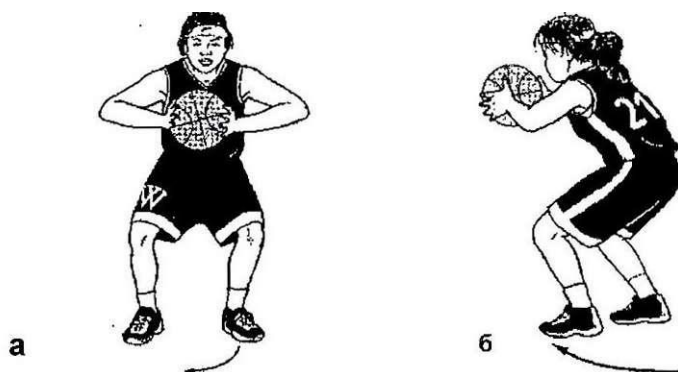


Рис. 4. Поворот на правой стопе, поворот вперед: а - стартовая позиция, б - конечная позиция

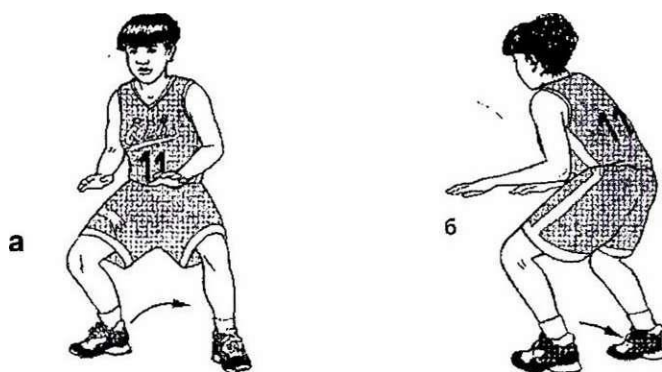


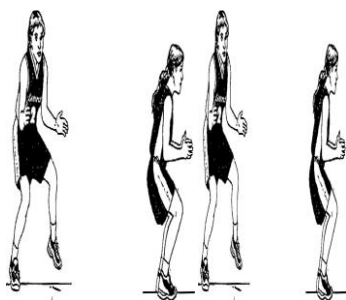
Рис. 5. Поворот на левой стопе - поворот назад: а - стартовая позиция, б - конечная позиция

## Быстрые остановки

Быть быстрыми, сохраняя равновесие и контроль, означает, что игроки должны быть способны использовать стойку для быстрого реагирования, правильно стартовать, двигаться быстро (при беге или передвижении скользящими шагами) и останавливаться быстро в уравновешенную стойку.

Есть две рекомендуемые основные остановки в баскетболе - остановка на один счет «быстрая остановка» и остановка на два счета «остановка большим шагом».

**Быстрая остановка.** Для большинства игровых ситуаций предпочтительна быстрая остановка. Быстрая остановка, иногда называемая остановкой прыжком, выполняется в конце бега или передвижения скользящим шагом. Во время бега игрок делает быструю остановку, когда, легко подпрыгнув с одной ноги, пролетает близко к поверхности площадки и приземляется в параллельную стойку или стойку со слегка поставленными уступом стопами (рис. 6).



Быстрая остановка, или остановка на один счет, почти всегда предпочтительнее других, потому, что экономит время и пространство — она осуществляется только на один счет и совершается быстро, она может использоваться как в защите, так и в нападении (с мячом и без мяча). Быстрая остановка является важнейшим инструментом для контроля тела и движений. Правила баскетбола разрешают игрокам с мячом использовать после быстрой остановки любую стопу как опорную для поворотов. Это дает им широкие возможности для разнообразных движений под контролем и сохранения равновесия.

Рис. 6. Прыжок с одной ноги и приземление в параллельную стойку для быстрого реагирования и выполнения броска, передачи мяча или его ведения (тройная угроза) и может очень эффективно использоваться после ведения мяча или получения паса.

## Остановка большим шагом

Остановка большим шагом - остановка на два счета выполняется с приземлением сначала на заднюю стопу (счет один), и сразу же после этого пола касается передняя стопа (счет два). В основном все игроки используют эту остановку для того, чтобы поменять направление движения на обратное.

## Базовые упражнения, обучающие основам владения телом

Все игроки используют технику быстрого старта, начиная движение из стойки для быстрого реагирования.

### Запинающиеся шаги

Старт от лицевой линии и бег к противоположной лицевой линии, держа кисти рук вверху и заставляя кроссовки скрипеть при их постановке на пол. Помните, использование пола дает вам преимущество (короткие, часто меняющие направление шаги).

### Движения с изменением темпа

Измените два или три раза медленные движения на быстрые, после быстрого старта. Двигайтесь быстро и используйте различное число шагов (избегайте одного и того л

### Быстрые повороты

Полные повороты вперед и назад (два поворота на 180°) после быстрых остановок.

### Бег трусцой

Четверо игроков стартуют одновременно, используя бег трусцой в половину скорости и ориентируясь на дальнюю корзину, используя периферическое зрение, чтобы двигаться по прямой линии. Остановка большим шагом, изменение направления движения на 180°. Последовательные остановки большим шагом во время чередующихся перемещений вперед и назад, начинающихся с лицевой линии: бег к линии штрафного броска (остановка большим шагом, разворот), отсюда — к лицевой линии (разворот), затем от лицевой линии — к средней линии поля (разворот), назад к линии штрафного броска, а потом — к противоположной линии штрафного броска, снова назад - к средней линии поля, а потом — к противоположной лицевой линии и т.д.

### Бег трусцой, удерживая интервал

Первые четверо игроков стартуют по команде и двигаются в своем темпе. Следующие из колонн игроки стартуют, когда первые будут в 4,5-5,5 м впереди (точное расстояние между двумя игроками нападения), и стараются удержать эту дистанцию.

*Упражнение с «остановкой по свистку»* Четверо игроков стартуют и делают после каждого короткого свистка остановку большим шагом (или быструю остановку), потом разворачиваются в противоположную сторону и выполняют спринтерский бег до следующего свистка. Следующая группа из четверых игроков всегда стартует на второй свисток за предыдущей группой. Упражнение продолжается, пока игрок не добежит до противоположной лицевой линии и все игроки не пробегут площадку. Это - прекрасное упражнение для функциональной подготовки. *Упражнения в колоннах: быстрые прыжки* Игроки расположены в четырех колоннах на лицевой линии. Первая волна игроков делает по команде «марш» рывок вперед от лицевой линии. Каждый раз по сигналу «большой палец - вверх» игроки выполняют после быстрой остановки быстрый прыжок. Они продолжают повторять быстрые прыжки на месте, пока не подастся сигнал им бежать снова вперед поднятием большого пальца. Первая группа делает снова рывок, когда следующая группа стартует из основной стойки с лицевой линии. Это повторяется до тех пор, пока все группы игроков не достигнут противоположной лицевой линии.

## **Владение мячом**

Владение мячом включает в себя все нападающие движения с мячом: передачи, ловлю, ведение, броски, индивидуальные движения и борьбу за отскок. Механика движений руки в навыках владения мячом, таких как передачи, ведение мяча и броски, почти идентична — движение руки и кисти одно и то же в каждом навыке. Передачи и ловля мяча — наиболее важные из всех навыков владения мячом игрока в нападении. Ведение мяча — второстепенное нападающее оружие, которым никогда не следует злоупотреблять или чрезмерно много использовать.

### **Передачи и ловля мяча**

Передачи и ловля мяча — это фундаментальные навыки игры в баскетбол, которыми больше всего пренебрегают. Эффективные передачи мяча и ловля, претворенные в форме голевых передач — это определитель степени командного нападения и также может быть важным инструментом контроля темпа игры в нападении.

Передачи и ловля — лучший способ нападающей командной игры, они являются наиболее эффективным путем достижения цели.

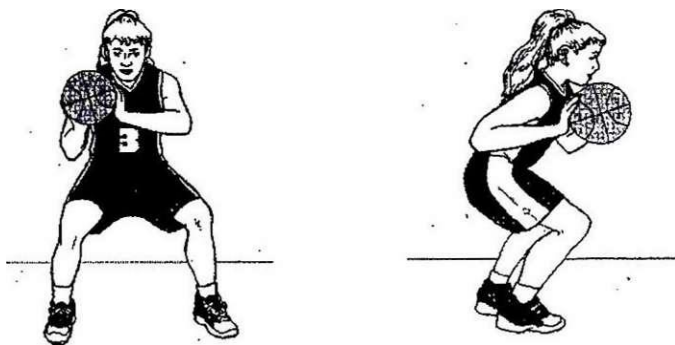


Рис. 9. Позиция «тройной угрозы» (стойка для быстрого реагирования с мячом в нападении)

### Основы передач мяча

Игрокам, прежде чем начать ведение, необходимо посмотреть на возможность передачи мяча партнеру. Первичный инстинкт игрока, поймавшего мяч, — начать ведение, и только бесконечное напоминание о пасе сможет изменить это. Поскольку ведение мяча — индивидуальный технический навык, тренируемый каждый раз, когда игрок касается мяча, то поэтому естественное предпочтение, отдаваемое дриблингу, ведет к его совершенствованию.

Есть ряд других фундаментальных технических навыков передач, которым следует учиться. Хороший пас может быть сделан, когда в его исполнении присутствуют следующие факторы:

*Быстрота* — мяч должен передаваться быстро (прежде чем на него сумеет отреагировать защитник). Пас должен быть мгновенным и решительным, но не слишком жестким или очень простым. Обычно делается быстрый шаг в направлении паса, что придает ему дополнительную силу.

*Цель* — каждый пас должен выбрасываться точно в определенную цель.

*Своевременность* — мяч должен быть доставлен, когда игрок, получающий передачу, открыт, но не перед этим и не после.

*Обман* — пасующий мяч игрок должен использовать ложные движения, чтобы дезориентировать защитника, который распознает действия пасующего (особенно по движению глаз) и предвосхищает передачу.

Пасующий игрок должен видеть положение всех партнеров на площадке, так же как и положение защитников, концентрируя внимание на потенциальном получателе мяча без пристального фиксирования на нем взгляда. Это может быть сделано наилучшим образом при обзоре всей площадки в позиции тройной угрозы с мячом в руках. Игроки, когда они ловят передачу, должны быть всегда готовы к броску по корзине, если они свободны от опеки и находятся в пределах радиуса своих бросков; если невозможно самому бросить, они должны попытаться отдать пас открытому партнеру, прежде чем начинать ведение мяча.

Игроки должны уступать мяч бескорыстно, отдавая пас открытому партнеру. Игроки, владеющие мячом, могут совершить проход с ведением мяча и отдать передачу



(«пройти и отдать») — они могут создать возможность для толевой передачи, делая проход с ведением, который позволяет им отдать пас свободному партнеру для результативного броска по корзине. Когда игроки отдают пас, у них должен быть выбор: отдать простой пас либо через защитника, либо близко к нему.

Передачи нужно делать, стоя обеими ступнями на полу, а принимать передачи, подпрыгнув, когда ступни находятся в воздухе. Пасуйте со стопами на полу — ловите мяч, когда стопы в воздухе. Это означает, что, как только вы отрываете стопы от поверхности пола, между ними и полом образуется воздушное пространство. Игрок, принимающий мяч, после этого ловит его двумя руками и быстро перемещает мяч в стойке для быстрого реагирования в позицию тройной угрозы.

### Выбор правильного паса

Самые быстрые передачи — это передачи по воздуху. Все пасы на периметре вокруг защиты должны делаться по воздуху.

Навесные передачи используются, только когда мяч передается партнерам, оторвавшимся в быстром прорыве, и навесная траектория позволяет им выбежать и поймать мяч сверху; когда партнеры стоят лицом к остальным, играя на нижней позиции центрального игрока, или когда это является наилучшим способом доставить мяч через защитника.

### Типы передач мяча

В баскетболе существует много видов передач. Использование того или иного вида должно соответствовать особенностям ситуации.

#### Передачи от груди

Пас от груди — это основной пас по воздуху для эффективного и продуктивного перемещения мяча, когда нападающих игроков опекают неплотно. Начальная поза для передачи достигается перемещением мяча из позиции тройной угрозы к центру груди, ближе к телу с положением кистей с «поднятыми вверх большими пальцами». Чтобы сделать передачу, игрок выпрямляет руки в локтях и пронирует (вращает кнаружи) кисти до конечного их положения с «опущенными вниз большими пальцами». Игроки должны делать шаг вперед, чтобы сделать пас, когда есть на это время, но передача без шага быстрее. Целью для передачи является область шеи игрока, принимающего мяч, когда он или она неподвижны, или мяч посылается в направлении внешней кисти или плеча игрока, получающего пас, когда он или она находятся рядом с защитником.

#### Передача с отскоком от пола

Этот пас рекомендуется в первую очередь для выходов «через черный ход» и в чрезвычайных ситуациях, когда пасующий игрок должен выйти из ловушки или когда защитник закрывает линию передачи. Советы по исполнению паса заключаются в том, что посылать мяч нужно в цель, расположенную в двух третях расстояния к принимающему передачу игроку, и проводка мяча руками должна быть направлена на это место на площадке.

Используемая техника та же, что и во время исполнения передачи от груди. Передача должна быть сделана с достаточной силой, чтобы мяч отскочил вверх до уровня бедер принимающего передачу. Начиная из положения мяча, когда большие пальцы направлены вверх, игрок, отдающий пас, должен толкать мяч большими пальцами, пока его касается, и проводка кистей рук идет до тех пор, пока большие пальцы не будут смотреть вниз. Вращение мяча назад важно в этот момент, поскольку оно увеличивает угол отскока мяча, облегчая его ловлю (рис. 10).

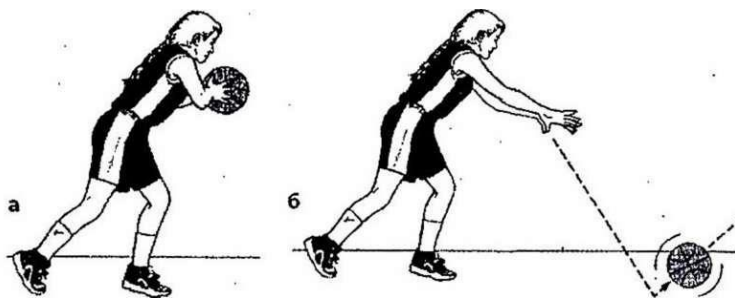


Рис. 10. Передача с отскоком от пола: а - большие пальцы направлены вверх в стартовой позиции (цель — место на полу), б - большие пальцы направлены вниз в конечной позиции (проводка рук - на цель) и заметьте, что стопы игрока, готовящегося принять мяч, оторваны от пола

## ЛЕКЦИЯ-СЕМИНАР - 5 Роль и значение видов подготовки в игре в волейбол.

Изучить научно-методическую литературу по теме видов подготовки волейболистов

Рассмотреть различные аспекты физической и тактической подготовки волейболистов

Рассмотреть влияние психологической подготовки на волейболиста

Особенности физической подготовки волейболистов. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте большое внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости. Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между которыми существует тесная взаимосвязь.

Исследования в теории спорта показывают, что общая разносторонняя подготовка, развивая физические качества юных спортсменов, положительно влияет на прирост их спортивного результата. Однако с повышением роста спортивного мастерства ее удельный вес в достижении спортивных показателей постепенно уменьшается. Как было сказано выше, исследования, связанные с физической подготовкой, показали, что в различных видах спорта нет необходимости разностороннего развития всех физических качеств, а только тех из них, которые играют важную роль в решении специфических задач спортивной техники.

В игровой деятельности волейболиста важным качеством является прыгучесть, которая проявляется в скоростно-силовых показателях сократительных способностей мышц нижних конечностей. Способность к ударно-баллистическим движениям связана с развитием динамической силы аспекты рук быстротой и плечевого решения пояса. В связи с длительностью спортивных состязаний по волейболу и их турнирного

характера, важное значение для помехоустойчивого и надежного выполнения спортивной техники имеет и специальная выносливость, которая сопряжена с многократным выполнением прыжков при блокировании и нападающих ударах, перемещений по площадке, характера падений размерах и предельно-сильных характера ударных специфика движений.

Одно из важных психологических особенностей двигательной деятельности волейболистов это умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия.

Упражнения, связанные с психологической подготовкой волейболистов, должны занять одно из главных мест в учебно-тренировочном процессе.

Подводя итоги, следует сказать, что все виды подготовок важны для высоких результатов. В волейболе силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации. Все эти качества может иметь и добиваться серьезных результатов волейболист только тогда, когда будут соблюдаться все особенности и виды подготовки.

«Зоны» на площадке и перемещение игроков  
Игра ведётся на прямоугольной площадке  
размером 18x9 метров. Площадка  
разделена посередине сеткой.

Высота сетки для мужчин - 2,43 м; для женщин - 2,24 м. Игра ведётся мячом окружностью 65-67 см весом 260-280 г.

Каждая из двух команд состоит из 12 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры - атакующим ударом добить мяч *до пола* - то есть до игровой поверхности площадки половины противника или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жеребьёвке. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Подача

Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём. До того как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки (в особенности это касается подачи в прыжке). В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в аут, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок.

В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.

## Приём

Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания и максимум после третьего касания перевести мяч на половину противника. Обрабатывать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо антенн. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела. Планер - могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приема силовой подачи требуется уже 3 игрока.

## Атака

Обычно при позитивном приёме мяч принимается игроками задней линии (первое касание), доводится до связующего игрока (2-е касание), связующий передаёт мяч игроку атаки (третье касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами. При этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленного продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией. Запрещено атаковать (то есть наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки) только либеро.

Различают атакующие удары по ходу, удары с переводом и обманные удары (скидки).

## Блокирование

Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.

Блок может быть одинарным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.

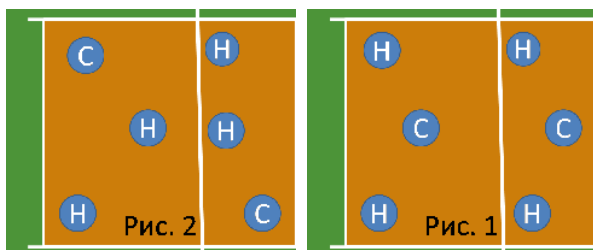
## Либеро

Одним из 12 игроков команды может быть назначен *либеро*. Игрок этого амплуа не может участвовать в атаке, в блоке и подавать. Форма либеро должна отличаться от формы остальных игроков. Разрешается заменять либеро неограниченное количество раз, не ставя в известность судью. Так как либеро не имеет права атаковать и блокировать, он обычно находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например с центральным блокирующим. Либеро не может быть капитаном команды.

## Принципы комплектования стартового состава

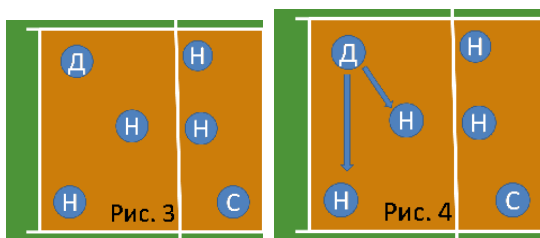
В волейболе существует четыре стандартных принципа комплектования стартового состава команды: «3-«», «4-2», «5-1», «6-2», которые обозначают соотношение связующих и нападающих игроков. По принципу «3-3» формируется команда из трех нападающих и трех связующих игроков. При этом игроки располагаются через одного. Такой принцип подходит для команд с новичками.

### 4-2



При данном принципе в команде 4 нападающих и 2 связующих игрока и подходит для команд, где играют также начинающие спортсмены. Связующие, как правило, пасуют из третьей или второй зоны (Рис 1, Рис 2). Таким образом, у команды имеется два нападающих на первой линии. Наиболее удобная расстановка, когда связующий находится во второй зоне, что позволяет проводить комбинаторную игру. Сами связующий располагаются по диагонали друг относительно друга. Соблюдая расстановку до подачи, после нее игроки передней линии могут сменить свое местоположение и занять ту зону в своей линии, с которой будет удобно осуществлять свою роль на площадке. Недостатком является затрудненность использования игроков задней линии в качестве нападающих и то, что блокирующим соперника не приходится далеко перемещаться, чтобы осуществлять блокирование. Однако, другим аспектом является то, что связующий потенциально сам может атаковать во время второго касания, что отвлекает блокирующих соперника и позволяет использовать этот момент для облегчения атакующих действий нападения.

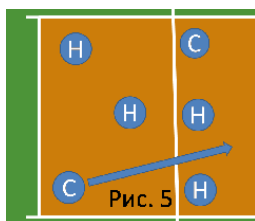
### 5-1



При данном принципе, вне зависимости от расстановки, функции связующего выполняет только один игрок. Когда он находится на задней линии, то в атаке могут участвовать трое игроков передней линии, когда на передней - двое игроков (Рис 3). Такая схема самая распространенная в современном волейболе, хотя и сложнее всех остальных. Игрок стоящий в расстановке со связующим по диагонали называется диагональным нападающим и может быть использован в зависимости от расстановки и комбинации для атаки как с первой, так и со второй линии. Диагональные нападающие, как правило, самые технические и физически подготовленные игроки в команде, так как они участвуют в атаках из сложных позиций, требующих высоких прыжков и точности нападающих ударов. В основном, находясь на задней линии, диагональные нападающие атакуют из первой и шестой зоны (Рис 4). Использование принципа 5-1

позволяет широко варьировать атакующие комбинации, что значительно затрудняет организацию блока сопернику, «растягивая его по сетке». Также преимуществом этого принципа является то, что связующий, находясь на первой линии, сам становится потенциальным нападающим. В связи с тем, что обычно связующий пасует в прыжке, становится сложным определить действия связки: нападение, пас, сброс.

## 6-2



Принцип 6-2 - это по сути тоже, что 4-2, только, находясь на передней линии, связующий автоматически становится нападающим. Связующие в расстановке располагаются по диагонали. Один из них, находясь на передней линии, выполняет функции нападающего, а второй связующий выходит с задней линии на пас. Когда расстановка меняется и связующий задней линии выходит на переднюю, он становится нападающим, а первый выходит с задней линии на пас. Преимуществом этой расстановки является то, что на передней линии всегда находится три нападающих. Однако для использования такого принципа на практике необходимо, чтобы два игрока имели подготовку как связующего, так и полноценного нападающего, что весьма затруднительно при сегодняшнем уровне специализации игроков. Поэтому эти два игрока будут в чем-то слабее среднего игрока, выполняющего только свои специфические функции.

## Глава II. Основы тренировки в волейболе

Систематические занятия волейболом при условии правильной их организации, полноценного спортивного режима и регулярного врачебного контроля с последующим активным двигательным режимом на протяжении всей жизни – одно из средств не только укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, но и длительного сохранения работоспособности людей.

### 2.1. Принципы спортивной тренировки

Любая тренировка должна строиться с учетом и в соответствии с дидактическими и биологическими принципами или специфическими принципами, отражающими общие закономерности процесса тренировки. К основным принципам тренировки относятся следующие: принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. К биологическим принципам тренировки относятся принципы: повторности, постепенности, индивидуализации, всесторонности, волнообразности и максимального увеличения тренировочных нагрузок (Матвеев Л. П., 1976).

#### Принцип воспитывающего обучения

В процессе обучения и тренировки преподаватель, тренер, методист не только сообщает занимающимся необходимые специальные знания и прививает им нужные умения, но и содействует формированию положительных черт характера. Большое значение имеет при этом точное и своевременное начало занятий, любовь к своему

делу, культура поведения, требовательность, справедливость. В группах с разной подготовленностью и различного возраста, что характерно для групп здоровья и клубов по интересам, важно, чтобы преподаватель или тренер следил за культурой общения и поведения, как на площадке, так и за ее пределами.

#### Принцип сознательности и активности

Данный принцип очень важен в группах, объединяющихся по интересам и в группах здоровья, так как он сочетает в себе сознательное отношение к занятиям, без которых нельзя добиться не только высоких спортивных результатов, но и улучшить показатели, характеризующие здоровье. Необходимо, чтобы занимающиеся понимали цель и назначение упражнений, чтобы они могли выполнять их самостоятельно без специального руководства преподавателя.

Активность необходима для решения возникающих в ходе занятий (особенно во время игр) ситуаций, когда каждый занимающийся должен самостоятельно принимать решение и отвечать за свои действия и поступки.

#### Принцип наглядности

Он важен для правильного формирования навыка. Новички, которые вливаются в более подготовленные группы, наблюдая за игровой деятельностью, могут быстрее освоить и правильно выполнить игровые приемы. Преподаватель может подобрать различные упражнения для отражения основных технических приемов их правильного выполнения. Для этого он может сам продемонстрировать приём или воспользоваться показом специально отснятых видеозаписей, схем, кинограмм, кинофильмов, презентаций и т. д.

#### Принцип систематичности

Очень важен для групп, занятия в которых проводит преподаватель или тренер. Он предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Распределение времени на различные виды подготовки планируется с учетом периодизации (Матвеев Л. П., 1976). Система и частота занятий зависят от контингента и задач подготовки. В группах здоровья реализация этого принципа связана с постоянными занятиями (определенное количество раз в неделю), стремлением не допускать перерыва в занятиях. Игровые упражнения следует подбирать исходя из педагогических правил дедукции: от известного к неизвестному, от своевременного к несвоевременному, от простого к сложному, от главного к второстепенному, от общего к частному.

#### Принцип доступности

Реализация этого принципа связана с необходимостью строить тренировочные знания в соответствии с особенностями занимающегося, полом, возрастом, его возможностями и уровнем подготовленности. Содержание, объем, интенсивность должны быть адекватны возможностям занимающихся. Непосильные нагрузки снижают интерес к занятиям и могут вредно отразиться на состоянии здоровья, что недопустимо. В группах здоровья формирование команд должно строиться с учетом их однородности и подготовленности, чтобы спортивный интерес поддерживался на протяжении всей игры.



## Принцип прочности

Означает закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня развития физических и специальных качеств в течение длительного времени. Прочность знаний и навыков достигается многократным повторением упражнений в различных сочетаниях и разнообразной обстановке, а также систематической проверкой и оценкой достигнутых результатов.

Реализация данного принципа осуществляется через накопление знаний и уровня физической и технической подготовленности. Ученые различают 4 уровня усвоения заданного материала.

I уровень (знакомство) характеризуется умением указывать изученный ответ среди остальных, выбирать его из совокупности объектов.

II уровень (репродукция) характеризуется умением воспроизводить изученный материал, не выходя при этом за рамки заученных сведений.

III уровень (умение) характеризуется умением решать практические задачи по изученному материалу, применять известные общие методы в конкретной ситуации.

IV уровень (творчество) характеризуется умением создавать новые подходы и методы решения спортивных задач в игровой обстановке.

## Принцип повторности

Физиологическая основа данного принципа – условия о следовых явлениях в тканях и центральной нервной системе. И. М. Сеченов придавал огромное значение следовым явлениям как мощному фактору развития организма. В работе «Рефлексы головного мозга» он писал: «Не будь, в самом деле, следа, должно было бы ощущаться и в миллионный раз...». Академик Ухтомский А. А. сравнивал одинокий нервный импульс с кометой, хвост которой становится причиной следовых процессов после различных раздражителей. В спорте следовые процессы считаются процессами восстановления.

Восстановление израсходованных ресурсов происходит не от исходного уровня, а с превышением его, и академик Павлов И. П. еще в 1890 году это явление называл избыточной компенсацией. Реализуя данный принцип на занятиях волейболом, надо помнить о времени отдыха после выполнения работы. При недостаточном отдыхе, когда работоспособность снижена, повторная нагрузка может привести к переутомлению, поэтому повторную нагрузку надо давать в фазе избыточной компенсации, тогда эффект будет наибольший.

Чтобы росли показатели, характеризующие подготовленность волейболиста, он должен закреплять полученные им знания, умения и навыки. А этого можно добиться, многократно повторяя различные упражнения. При многократном повторении волейболист глубже осмысливает то или иное движение, комбинацию, находит новые варианты более удачного и надежного их выполнения в игре. Число повторений упражнения на одном занятии, количество тренировок в неделю должно соответствовать подготовленности, полу, возрасту занимающегося.

## Принцип постепенности

Обеспечивает постепенное усложнение упражнений, дающее возможность каждому обучаемому выполнять их, последовательно переходя от легкого упражнения к более сложному. Сначала изучают их по элементам или частям в простой обстановке, затем в более сложных условиях. Постепенное приспособление организма к возрастающей тренировочной нагрузке происходит в соответствии с увеличением объема тренировок. Необходимо помнить, что преждевременные большие нагрузки вредны для здоровья, из-за них возможны травмы.

## Принцип индивидуализации

Команда состоит из разных людей. Каждый спортсмен имеет свои особенности физического развития и технической подготовленности, условия труда, отдыха, питания и др. Учет этих индивидуальных особенностей необходим при коллективных тренировках. Индивидуальные особенности выявляются на основании собеседований, тестов и контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, технику и др. При построении тренировочного процесса и планировании тренировок индивидуальные особенности членов команды следует учитывать путем определенной дозировки нагрузок.

Нагрузка, которая предлагается занимающимся, по интенсивности и объему должна соответствовать их функциональным возможностям.

## Принцип всесторонности

Означает повышение уровня всестороннего развития – главного условия роста высокой работоспособности. При всесторонней подготовке у спортсмена вырабатывается множество двигательных навыков, которые обеспечивают развитие физических качеств, необходимых для выполнения специальных приемов техники и тактики. Всесторонняя спортивная подготовка предусматривает гармоничное физическое развитие и совершенствование морально-волевых качеств. Физическая и техническая подготовки неотъемлемы от развития морально-волевых качеств – это единый взаимообразный процесс.

## Принцип волнообразности

Обеспечивает приспособление организма к возрастающей тренировочной нагрузке. Реализация этого принципа не означает, что от тренировки к тренировке идет простое, т. е. арифметическое увеличение нагрузки, например, сегодня учебно-тренировочная игра из трех партий, в следующей раз из четырех партий, а в третий раз из пяти, а в том, чтобы нагрузки имели волнообразный цикл возрастания. При этом следует учитывать (после повышения спортивных нагрузок) подготовку организма к восприятию последующих, более высоких нагрузок. Преждевременные, большие нагрузки вредны для здоровья и ведут к травматизму.

Все принципы тесно связаны не только между собой, но и со всеми видами подготовки волейболиста и в первую очередь с физической, технической и тактической.

## **ЛЕКЦИЯ-СЕМИНАР - 6. Совершенствовать технику игры и повышать мастерство волейболистов.**

Методы обучения и тренировки волейболиста разнообразны и имеют важное значение для поддержания здоровья, развития физических качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования.

В построении обучения и тренировках надо использовать разнообразные методы, учитывая особенности занимающихся, их возраст, подготовленность, а также условия проведения занятий.

В зависимости от задач и конкретных условий предпочтение отдается тем или иным методам. В процессе обучения и тренировки используют следующие группы методов:

1. Наглядные: показ упражнения тренером, на схеме, макете, просмотр видеофильмов, фотографий, рисунков, просмотр соревнований, которые создают у студентов образные представления об изучаемых упражнениях.
2. Словесные основаны на использовании слова как средства воздействия на обучаемых. Они включают рассказ, беседу, объяснение, указание, убеждение, замечания, лекцию, доклад, описание, разбор, задание, команды, подсчет и оценку.
3. Практические. Метод упражнения: повторный, переменный, сопряженный, интервальный, непрерывный, контрольный, игровой, соревновательный. Известны еще методы, которые используются для решения конкретных задач.

В группах, где основная задача – укрепление здоровья, повышение работоспособности, все перечисленные методы имеют свое место и широко используются неравномерно, предпочтение отдается игровому, соревновательному, непрерывному и повторному.

Показ важен тем, что дает возможность получить точное представление об упражнении. К показу предъявляется ряд требований. Тренер должен выбирать место так, чтобы он был хорошо виден всем. Демонстрировать прием надо неторопливо, четко; сосредоточить внимание занимающихся на основных деталях. Следует также указывать на типичные, наиболее часто встречающиеся ошибки в исполнении данного технического приема.

Показ, как правило, всегда сопровождается объяснением, что помогает более четко представить изучаемый технический прием. С помощью наглядных и словесных методов создается общее представление об изучаемом приеме или упражнении. Для того, чтобы овладеть техникой и тактикой игры, всем широким многообразием приемов, используемых в игре, необходимо использовать практические методы. Все они включают в себя отдельные составные части или приемы, совокупность которых и представляет собой метод в его целостности. Например, метод многократного повторения движений включает следующие приемы:

- а) показ;
- б) опробование;
- в) повторение упражнения вплоть до образования автоматического навыка;
- г) выполнение приема в усложненных условиях.

И все другие используемые методы можно разложить подобным образом. На этапе предварительного обучения при освоении игры у занимающихся формируются

конкретные двигательные навыки, которые изучают в соответствии со стадиями формирования двигательного навыка. При разучивании приема должна соблюдаться такая последовательность:

- а) ознакомление с приёмом;
- б) разучивание приема в упрощенных условиях;
- в) совершенствование приема в условиях, близких к игровым;
- г) закрепление приема в игре.

### Игровой метод

Данный метод основан на использовании общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя отождествлять с конкретной игрой. Основу могут составлять самые разнообразные двигательные действия, которые соответствуют требованиям игрового метода. Метод стимулирует проявление активности, двигательного творчества, ловкости, отличается эмоциональностью и комплексным характером физической и умственной деятельности.

Для игрового метода характерна «сюжетная организация»: деятельность играющих организуется на основе образного или условного сюжета, который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели. Игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности, он дает возможность для творческого решения двигательных задач, способствует проявлению самостоятельности, инициативы и находчивости. Также для игрового метода характерно то, что в нем как бы моделируются межличностные и межгрупповые взаимоотношения, которые строятся как и по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Все это создает высокий эмоциональный канал и содействует проявлению нравственных качеств личности. Еще одной чертой игрового метода является ограничение возможности точной дозировки для всех занимающихся, но это не значит, что нагрузка в игре вообще не поддается регулированию. Она регулируется количеством играющих, временем игры и т. д. Поэтому игровой метод в силу своих особенностей используется не для начального обучения, а в группах, где основные задачи – комплексное развитие двигательных качеств, повышение и поддержание функциональных возможностей и здоровья. Метод следует применять преимущественно в переходном периоде при восстановлении сил и в подготовительном периоде в сочетании с другими методами для развития координации движений и быстроты.

### Соревновательный метод

Соревновательный метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе. При этом желательно воспроизводить специфические условия соревнования на тренировках и принимать участие в достаточно большом количестве соревнований.

Он также может использоваться в группах здоровья и в группах по интересам. Соревнование и состязание включаются в процесс физического воспитания в элементарных и развитых формах. Элементарная форма включает в себе соревновательное начало в отдельном упражнении, например, нападающий удар, подача мяча на точность, передачи мяча на большее количество раз и т.д. Развитые формы – это самостоятельная форма организация занятий, т. е. сами официальные соревнования.

Главная черта этого метода – возможность сопоставить силы в порядке соперничества, борьба за победу или достижение более высокого результата. Соперничество в процессе состязаний создаёт особый физический, эмоциональный фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Для командных состязаний характерны взаимная ответственность, взаимопомощь в борьбе за достижение общей цели. Регулирование нагрузки в данном методе затруднено, т. к. каждый игрок проявляет неодинаковую активность, что связано как с амплуа игрока, так и с установкой на игру, а также подготовленностью игроков. В этом отношении он близок к игровому методу.

Соревновательный метод помогает решать различные педагогические задачи, он поддерживает постоянный интерес.

#### Сопряженный метод

Его сущность заключается в том, что развитие физических качеств идет в тесной взаимосвязи с совершенствованием техники владения мячом. Этот метод можно использовать в процессе совершенствования техники-тактики как в игровых упражнениях, так и в игре. При выполнении технико-тактических упражнений используются отягощения в виде поясов или жилетов, весом 3–5 % от веса волейболиста. В зависимости от задач отягощение можно использовать в различных частях занятия.

Стойки и передвижения – базовая составляющая техники игры в волейбол, и от степени овладения ими зависит успешность различных действий.

**Стойками** принято называть наиболее рациональные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры.

Основные исходные положения зависят от различных моментов игры:

- при выполнении второй передачи – высокая стойка;
- при приеме мяча с подачи – средняя стойка;
- при приеме силовой подачи или после нападающего удара – низкая стойка.

**Передвижения** включают ходьбу, бег, перемещения приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановку в шаге, двойным шагом, в скачке.



**Стойка.** При нападающих действиях, как правило, игроки передней линии перемещаются вперед или косо вперед. Поэтому стойка игрока должна быть такой, чтобы он мог быстро переместиться в нужном направлении. Для этого центр тяжести тела должен быть смещен к передней части опоры; ноги слегка согнуты и расставлены, одна нога немного впереди, пятка сзади стоящей ноги оторвана от опоры; туловище слегка наклонено вперед; руки согнуты в локтях, плечи опущены (рис. 1).

В зависимости от предполагаемого направления движения вперед выставляется правая или левая нога. Если передача для нападающего удара направлена справа, то вперед выставляется левая нога, если слева, то вперед выставляется правая нога. Это облегчает поворот туловища нападающего игрока в сторону передающего и позволяет держать в поле зрения мяч и действия передающего игрока.

### **Техника выполнения**

При выполнении любой стойки следует помнить, что ноги должны быть полусогнуты, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен вперед.

### **Возможные ошибки**

1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
2. Руки опущены.
3. Чрезмерный наклон туловища вперед.
4. Неустойчивые положения перед приемом мяча.

**Передвижения** включают ходьбу, бег, перемещения приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановку в шаге, двойным шагом, в скачке.

Важно научить сочетать различные способы передвижения с остановками и принятием той или иной стойки, а также уметь выбирать способы перемещения в зависимости от игровой обстановки. Изучение различных стоек и передвижений следует проводить в первую очередь. После ознакомления с исходными стартовыми положениями занимающиеся учатся применять их при перемещении в различных направлениях, постоянно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

**Ходьба** — один из видов перемещения. По площадке игроки перемещаются так называемым пригибным шагом. В отличие от обычной ходьбы вперед выносятся не прямая нога, а чуть согнутая и нет ярко выраженной постановки ее на пятку. Шаги мягкие, крадущиеся. При таком перемещении игрок избегает вертикальных колебаний центра тяжести и может быстро занять исходное положение для выполнения любого приема. Отличительной чертой «игровой» ходьбы является отсутствие движения рук.

**Бег** волейболиста характеризуется стартовой стремительностью, малыми расстояниями, резкими изменениями направлений и моментальными остановками. Поэтому нельзя, как в легкой атлетике, выделить технику отдельных видов бега — ударного, махового и др. Беговой шаг при нападающем ударе крадущийся. Он помогает рассчитать время подхода к месту толчка и заканчивается напрыгиванием.

**Скачок** — это широкий шаг с безопорной фазой. Его надо выполнять так, чтобы центр тяжести не поднимался вверх и способствовал более быстрому перемещению вперед. Обычно скачок сочетается с бегом или ходьбой в различных направлениях, с различной скоростью. Сделав скачок, игрок занимает исходное положение для выполнения технического приема.

**Прыжок** выполняется при нападающих ударах и вторых передачах. В волейболе различают два способа прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

При прыжке толчком двумя ногами в исходном положении ноги поставлены параллельно, на ширине плеч, туловище наклонено вперед. Руки, согнутые в локтях, слегка отведены назад, что позволяет быстро вынести их в положение замаха кратчайшим путем. Оттолкнувшись двумя ногами и сделав взмах руками вперед-вверх, волейболист прыгает. Руки выносятся вверх до уровня головы. Прыжок толчком двумя ногами выполняется с места и с разбега.

При прыжке толчком одной ногой после последнего шага разбега (с места не выполняется) толчковая нога ставится на пятку, руки, согнутые в локтях, слегка отведены назад. Выпрямляя толчковую ногу, игрок делает мах другой ногой, согнутой в коленном суставе, и одновременно делает мах руками вверх.

Волейболист не должен смотреть на поверхность площадки, по которой он перемещается. Во время перемещений ему необходимо следить за мячом, а также за действиями своих партнеров и игроков противника. Это одна из характерных особенностей игровой деятельности волейболиста.

В процессе игры все виды перемещений применяются в различных сочетаниях. Направление и скорость перемещений зависят от конкретной игровой обстановки.

Цель перемещений заключается в том, чтобы правильно выйти к мячу для выполнения технического приема.

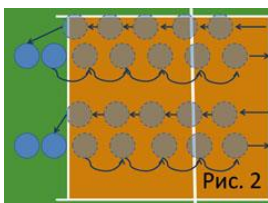
*Примерные упражнения для обучения технике перемещений:*

1. В стойке, приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад).
2. В стойке, скрестные шаги вправо, влево; двойной шаг вперед, назад.
3. Скачок вперед – назад в стойку.
4. От линии нападения двойным шагом (скачком), остановка у сетки и поворот в стойку.
5. По лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка, поворот к сетке в стойку.
6. В стойке, перемещения по периметру площадки лицом к сетке.
7. Перемещения по зонам площадки с остановками в стойке.
8. Челночный бег от линии нападения лицом к сетке, остановка у сетки, прыжок вверх и т. д.

9. Бег от лицевой линии до линии нападения, далее боком – до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки и спиной вперед до лицевой линии (на рубежах – остановка и стойка).
10. В стойке перемещения по сигналу тренера в стороны, вперед, назад, прыжок.
11. Ловля мяча руками после перемещения разными способами, мяч партнер набрасывает неточно.

### *Передачи и прием мяча*

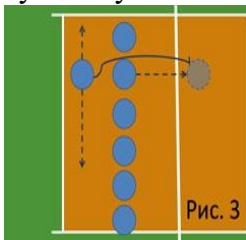
1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание резинового кольца кистями рук (на месте и в сочетании с различными перемещениями).
2. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и поочередно правой и левой рукой.
3. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами.
4. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа, при касании пола руки согнуть.
5. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).
6. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).
7. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).
8. Многократные броски баскетбольного (футбольного, гандбольного) мяча в стену и ловля его, ведение мяча с ударом о площадку.
9. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнёры занимающемуся.
10. Многократные передачи волейбольного мяча в стену с постепенным увеличением расстояния до нее, передачи на дальность.
11. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.
12. «Мяч партнеру». 6-8 игроков стоят по кругу и один в центре круга. По сигналу игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, который стоит в центре, пытается коснуться мяча. Мячи передают в различных направлениях. Центральный игрок, коснувшись мяча, становится в круг на место того, чью передачу он перехватил, а игрок из круга — на место центрального, и игра продолжается.
13. «Передачи в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу тренера перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в нее мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же делают вторые игроки и т.д. (рис. 2). За каждое падение мяча на пол команде засчитывается штрафное очко. Победившей считается команда, набравшая меньше штрафных очков.





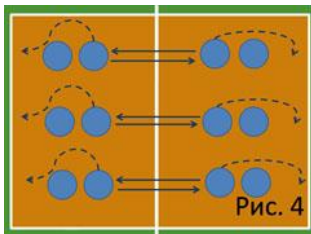
16. «Спираль». Игроки располагаются в двух колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. По свистку первый передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т.д. Выигравшей считается команда, у которой игрок, начавший упражнение, получил мяч первым.

17. «Догони мяч». Играющие делятся на группы по 8-10 человек, каждая группа играет самостоятельно. Один из играющих берет мяч и становится позади шеренги остальных участников, приготовившихся к бегу. Игрок, стоящий за шеренгой, бросает мяч через головы играющих вперед-вверх, те стараются не дать мячу упасть на землю, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удастся, тот становится «подающим», и



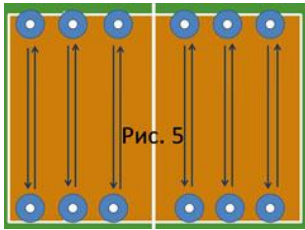
игра возобновляется (рис. 3)

18. «Через сетку». Игра проводится на волейбольной площадке с натянутой сеткой. Играющие делятся на 2-3 команды, каждая команда, в свою очередь, делится на две группы, которые располагаются на разных сторонах площадки, стоя друг против друга лицом к сетке в колонне по одному. Головные игроки стоят на линии нападения. По сигналу головные, стоящие на правой стороне площадки, передают мяч двумя руками сверху через сетку партнерам, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне (рис. 4). Команда, допустившая ошибку в передаче, прекращает игру. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.



19. «Баскетбол». Две команды играют в баскетбол, но ведение мяча и передачи партнерам осуществляются волейбольной передачей. При ведении игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками вверх. Ведение мяча с ударами об пол не разрешается. Передачи можно выполнять стоя на полу и в прыжке. Таким же способом можно посылать мяч в кольцо. Побеждает команда, забившая больше мячей.

20. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки один напротив другого чертятся круги диаметром 2 м. В кругах располагаются игроки, которые поточно выполняют передачу мяча двумя руками сверху или снизу, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, то игрок может не принимать его. В таком случае соперник получает штрафное очко. Игра длится 5 мин. Побеждает игрок, набравший меньше штрафных очков (рис. 5).



21. «Кто точнее?». Перед игрой две команды выстраиваются в колонны по одному в 5 м от стены. На стене в 3 м от пола нарисованы квадраты 2х2 м. Игроки обеих команд по очереди выполняют удары по мячу, тренер указывает способ удара, стремясь попасть в квадрат, а затем уходят в конец колонны. Побеждает команда, больше попадавшая в квадрат.

## **ЛЕКЦИЯ-СЕМИНАР - 7. Роль и значение видов подготовки в игре в гандбол.**

Развитие физических способностей является главной задачей, решаемой в процессе спортивной тренировки, как для успешной спортивной и соревновательной деятельности, так и для повышения спортивного мастерства.

Как известно, в любом виде спорта основное внимание отводится на развитие тех физических качеств, которые являются ведущими в избранной спортивной деятельности. Координационные и скоростно-силовые способности являются главной составляющей игровых видов спорта, так как они обеспечивают максимальный прирост и повышение спортивных результатов. Поэтому в первую очередь следует уделять внимание развитию скоростно-силовых и координационных способностей, поскольку именно в результате естественных темпов прироста определенных качеств наблюдается высокая адаптация организма к тренировочным воздействиям, которые связаны с их развитием.

Скоростно-силовые способности, как подсказывает уже само их название, являются своего рода соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Практически при выполнении скоростно-силовых действий специфическая трудность состоит именно в том, чтобы совместить на достаточно высоком уровне проявление силовых и скоростных двигательных возможностей. При этом, чем значительнее внешнее отягощение, тем больше действие приобретает силовой характер; чем меньше отягощение, тем больше действие становится скоростным.

Не маловажным моментом является определение уровня развития скоростно-силовых способностей на всех этапах спортивной подготовки с целью получения объективной информации об эффективности учебно-тренировочного процесса и, при необходимости, своевременного внесения коррективов.

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей могут использоваться следующие контрольные упражнения: прыжки через скакалку, подтягивания, отжимания на параллельных брусьях, от пола или от скамейки, поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями, прыжок в длину с места с двух ног, тройной прыжок с ноги на ногу (вариант - только на правой и только

на левой ноге), прыжок вверх со взмахом (и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания), метание набивного мяча (1 - 3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой и т.д. Критериями оценки скоростно-силовых способностей служат число подтягиваний, отжиманий, дальность метаний (бросков), прыжков и т.п.

По большинству из этих контрольных испытаний проведены исследования, составлены нормативы и разработаны уровни (высокий, средний, низкий), характеризующие разные силовые возможности .скоростное силовое качество гандболистка.

Совершенствование системы подготовки спортсменов различной квалификации сохраняет свою актуальность и в настоящее время.

И хотя в содержании спортивной тренировки принято различать физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку, спортивный результат обеспечивается единством их проявления, тем более, что в каждом случае соревновательной деятельности эти виды подготовленности спортсмена выступают в тесной взаимосвязи. Исключительно высокая напряженность соревновательной борьбы, связанная с возросшей плотностью спортивных достижений участников крупнейших состязаний, неизмеримо повысила требования к качеству и стабильности физической подготовки. Физическая подготовка на данном этапе развития спорта достигла такого уровня, что дальнейшее повышение ее эффективности становится весьма сложной задачей. Ведущее значение физической подготовленности спортсменов М.Я. Набатникова , Н. Фомин, , Л.П. Матвеев связывают с использованием в тренировочном процессе больших физических нагрузок, для выполнения которых необходим высокий функциональный потенциал.

Центральное место физической подготовленности определяется также тем, что другие стороны подготовленности спортсменов (техничко-тактическая, психологическая) реализуются одновременно и в зависимости от уровня развития двигательных качеств, физического развития и функционального потенциала организма, что определяет сущность физической подготовленности. Учитывая взаимосвязь всех сторон подготовленности спортсмена, можно говорить о том, что от уровня физической подготовленности зависит успешное освоение разнообразных двигательных навыков, что лежит в основе технической подготовленности . Всесторонняя физическая подготовленность создает практическую базу для эффективной реализации тактических задач.

То, что физическая подготовка имеет большое значение в общей системе подготовки спортсмена, определяется уже тем, что она, наряду с технической, тактической и психической подготовкой названа относительно самостоятельной стороной, или разделом подготовки в общей системе подготовки спортсмена. Об этом пишет ведущий ученый в сфере физической культуры и спорта Л.П. Матвеев [12]. Его дословное высказывание по этому вопросу следующее: "В аспекте избирательно-направленного обеспечения основных слагаемых подготовленности спортсмена различают его *физическую*, психическую, техническую и тактическую подготовку". Физическую подготовку в качестве самостоятельного раздела подготовки выделяют большинство авторов, характеризующих систему подготовки или тренировки спортсмена .

Правда, Л.П. Матвеев отмечает не только правомерность выделения физической и других сторон подготовки в качестве самостоятельных разделов подготовки, но и относительность такого разграничения видов подготовки в общей ее системе. Об этом он пишет следующее: "Их разграничения относительны, поскольку в действительности характеризуют нечто расчлененное, а лишь в определенном отношении отличающиеся

стороны одного и того же комплексного процесса, которые реально не только взаимосвязаны, но как бы переходят друг в друга в динамике. В то же время они отнюдь не сводятся друг к другу. Причем, если нарушается их необходимое соотношение - это чревато ущербом для целостного эффекта подготовки".

Современный гандбол является атлетической спортивной игрой, требующей высокой физической подготовленности занимающихся .

Чрезвычайно важен в гандболе широкий арсенал двигательных навыков, позволяющий решать новые двигательные задачи, что крайне необходимо как в нападающих, так и защитных действиях игроков.

Физическая подготовленность определяет общую работоспособность. При высоком уровне физической подготовленности спортсмен приобретает способность выполнять больший объём работы, повышая эффективность и скорость восстановления после больших физических нагрузок, а также в интервалах между ними.

Учёные в этой области пришли к мнению о том, что физическая подготовка на определённых этапах должна быть специализированной. Поэтому в 1970 г. было предложено физическую подготовку разделять на общую и специальную. Такое предложение было связано с представлениями о том, что адаптационные изменения, происходящие под влиянием воздействия тренировочных нагрузок, специфичны и, следовательно, физические способности спортсмена должны быть сформированы адекватно для овладения избранной им спортивной деятельностью .

Если общая физическая подготовка (ОФП) ориентирована на гармоничное развитие двигательных качеств, физического развития и создания функционального потенциала, то специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта и особенностями соревновательной деятельности в нём.

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на развитие качеств, возможностей органов и систем у спортсменов. Повышение уровня развития этих качеств и возможностей организма создает благоприятные предпосылки для овладения навыками игры для эффективного их применения в соревновательной деятельности. Физическая подготовка теснейшим образом связана с другими видами подготовки, как-то технической, тактической, психологической. В совокупности все названные виды подготовки составляют систему подготовки спортсменов.

По мнению ведущих ученых в области гандбола, общая физическая подготовка (ОФП) как вид подготовки - это система физических упражнений, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. ОФП не спорт, но не в одном виде спорта без неё не обойтись. И чем выше уровень спорта, тем большее внимание уделяется ОФП.

ОФП - это способ развития и сохранения физических качеств. Процессы, которые обеспечивают проявление физических качеств, идут в нашем организме на молекулярном и более высоком уровне, но приводят к изменениям не только физиологическим, но и анатомическим, то есть увеличению объёма мышц, их эластичности, силы и скорости сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, лёгкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышая функциональные возможности, его сопротивляемость к нагрузкам различной мощности и интенсивности.

Основной задачей общей физической подготовки гандболистов является повышение работоспособности организма.

Главная цель ОФП - это обучение, закрепление и совершенствование физических качеств, в зависимости от физической подготовленности игрока. Используемые в теории и методике физической культуры понятия о физических качествах очень удобны для классификации многообразных тренировочных средств, и по существу являются критериями качественной оценки двигательных возможностей спортсмена. Специалисты физической культуры и спорта определили пять основных двигательных качеств: силу, быстроту движений [скорость], координацию движений [ловкость], гибкость и выносливость.

Современные понятия о физических [двигательных] качествах основываются на общих характеристиках проявления двигательных возможностей спортсмена и определяются двумя группами факторов: врождёнными [биологическими] и приобретёнными за счёт общей физической подготовки.

Если сказать проще, то есть две категории спортсменов: одни, начиная с детского спорта обучают, закрепляют и затем только совершенствуют физические качества. Другие же, начиная с детского спорта, только совершенствуют свои физические качества. В спорте, в частности в гандболе игроки, наделённые физической одарённостью, становятся со временем формальными и не формальными лидерами команды.

Л.П. Матвеев считает, что ОФП создаёт предпосылки для решения задач СФП и обуславливает в единстве с другими сторонами подготовки общий подъём функциональных возможностей организма спортсмена, всестороннее развитие его двигательных качеств и приобретение навыков, необходимых как в спорте, так и в жизненной практике.

Но даже функциональный потенциал организма, приобретённый в процессе ОФП, является лишь необходимой предпосылкой для успешного совершенствования в том или ином виде спорта, однако сам по себе не может обеспечить достижения высоких спортивных результатов без последующей корректировки функциональной базы средствами специальной физической подготовки [12].

Физические упражнения, используемые в ОФП, должны осваиваться спортсменом лишь в той мере, в какой необходимо для прогресса в избранном им виде спорта.

В отличие от СФП, ОФП связана с процессом специализации не прямо, а косвенно: она не вооружает спортсмена навыками избранного вида спорта, не развивает и способностей, специфичных для данного вида спорта. Её назначение заключается в другом - она создаёт базу спортивной специализации путём овладения разнообразными двигательными навыками как сходными с двигательными навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Этим то и обеспечивает такое физическое развитие, которое необходимо для достижения оптимального выполнения конкретных задач СФП.

## **ЛЕКЦИЯ-СЕМИНАР - 8. Совершенствование техники игры и повышение мастерства гандболистов**

Базовая тренировка должна обеспечивать в первую очередь развитие опорно-двигательного аппарата и создавать фундаментальные предпосылки для дальнейшего развития силовых, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости на последующих этапах. Направленность базовой тренировки преимущественно на повышение общего уровня физического развития, совершенствование выносливости, гибкости наиболее целесообразна, поскольку показатели этих качеств имеют в предпубертатном периоде наибольшие темпы прироста. На начальном этапе можно развивать быстроту реакции, быстроту движений, ловкость.

Мышцы детей до 13 лет, особенно у не занимавшихся ранее спортом, развиты не равномерно. Мышцы спины, передней поверхности бедра, живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей развиты слабо. Кроме перечисленных основных, у детей слабо развито множество мелких мышц.

Группы мышц, на которые приходится основная нагрузка в гандболе, будут работать более эффективно, если их окружает соразмерно развитая мускулатура. Поэтому впервые два-три года занятий в СДЮШОР силовая подготовка должна быть всесторонней направленности. Ведь организм ребенка растет и развивается.

Функциональные возможности нервно-мышечного аппарата возрастают быстрее опорно-связочного. У более одаренных юных гандболистов не редко появляются ранние травмы, так как они способны проявлять усилия на тренировке и соревнованиях, к которым их кости, хрящи, связки, суставы еще не подготовлены. Наиболее подвержены травмам высокорослые и сильные от природы дети. Поэтому в первые годы тренировки необходимо особенно щадить и укреплять опорно-связочный аппарат юного игрока, ибо на протяжении всего спортивного пути его возможности определяют величину и характер нагрузки.

Надо подбирать упражнения, которые редко встречаются в жизни и мало применяются на уроках физкультуры в школе. Акробатические, гимнастические упражнения, парные и групповые единоборства, силовые игры прекрасно воздействуют на множество мелких мышц.

#### • Техническая подготовка:

Наилучший возраст для обучения двигательным действиям 8-12 лет. В эти годы легко осваиваются новые ранее неизвестные занимающимся движения. Достаточно показа и объяснения, чтобы новое упражнение было ими выполнено.

На этом этапе необходимо обучить основам техники. Основные задачи обучения состоят в том, чтобы:

- а) создать общее представление о двигательном действии и дать установку на овладение им;
- б) сформировать общий ритм двигательного акта;
- в) предупредить ошибки;
- г) устранять только грубые ошибки.

Овладевая техникой на данном этапе, занимающемуся достаточно освоить правильную структуру движений, выполнять прием без напряжения. Не следует требовать идеальной точности и быстроты движений, на этом этапе они еще недоступны занимающимся.

Задачей начального этапа технической подготовки является приобретение «школы» техники движений. Главное в постановке «школы» - это формирование структуры движения с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов.

Юные гандболисты должны осваивать биодинамическую структуру двигательных навыков в режиме, который требуется в будущей соревновательной деятельности. Для решения этой задачи на занятиях с юными гандболистами необходимо пользоваться специальным инвентарем и оборудованием.

Высота ворот не должна превышать 170 см. Этого можно добиться, загородив верхнюю часть обычных ворот. Уменьшение размера ворот положительно скажется на

совершенствовании техники вратаря, так ему чаще придется вступать в контакт с мячом, и на совершенствование техники нападающего, поскольку уменьшение цели стимулирует меткость броска. Размер мяча должен соответствовать развитию антропометрических и силовых характеристик юного гандболиста. Это позволит с самого начала формировать структуру движения, так что ее не нужно будет менять.

Дети 9-10 лет производят метание теннисного мяча весом 200 г толчкообразным способом. Они еще не могут перепрограммировать сложные действия, а потому после разбега останавливаются и выполняют бросок почти с места. В 11-12 лет появляется хлесткость движений, обеспечивающее нарастание силовой волны.

• **Тактическая подготовка:**

Основная задача на этом этапе – воспитание игрового мышления. Оно заключается в умении реагировать на смену обстановки, выбирать наиболее рациональное решение несложной задачи, ориентироваться на сигнал. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения. Применяются различные игры со звуковыми и зрительными сигналами, с выбором вариантом решения простейших игровых задач. Передача мяча в различных перестроениях (по кругу, в треугольнике, встречном) помогает воспитывать необходимую гандболисту ориентировку. А включение в упражнения нескольких мячей одновременно значительно усложняет решение задачи. Кроме того, применяются упражнения в передаче мяча, где направление движения игрока не совпадает с направлением полета мяча. Ведение активного и пассивного сопротивления условного противника значительно усложняет упражнения и делает их более эффективными.

На этом этапе начальной подготовки необходимо вводить и специально-подготовленные средства – знакомить учеников с простейшими схемами перестроения, изображенными на плакатах, просматривать вместе с ними игры старших ребят и мастеров гандбола, заострять внимание на сложнейших действиях игроков.

Мышление детей 10-12 лет отличается конкретностью. Им еще недоступно решение задач на базе широкой информации. Поэтому тактическая подготовка ребят этого возраста должна носить конкретный характер. Целесообразно ставить задачу выбора не более чем из двух вариантов.

Главное в тактической подготовке на начальном этапе – это усвоение индивидуальных и частично групповых действий. Причем групповые действия нужно доводить до такой степени, чтобы в игре дети узнавали изученные ситуации и решали их автоматически. Сначала нужно освоить поточные упражнения по тактике групповых действий, а затем выполнять их на различных позициях и меняться ролями.

Овладение командными действиями сводится к знакомству с расстановкой на площадке, для проведения двусторонней игры. Дети выступают в игре во всех амплуа поочередно. Двусторонняя игра проводится с целью применения в ней индивидуальных групповых действий.

• **Психологическая подготовка:**

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности гандболиста, и много зависит от того, какой человек примет руководство группой. Дети копируют движения тренера, слепо верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

Чтобы суметь воздействовать на ребенка, необходимо знать особенности его психики в различные возрастные периоды.

К основным особенностям поведения детей относится высокая эмоциональная возбудимость. У детей младшего школьного возраста восприятие окружающего мира имеет

предметный характер. Отсутствие устойчивого внимания и сосредоточенности требует при проведении занятий разнообразного учебного материала, частой смены заданий.

При объяснении заданий полезно использовать сравнения с поведением животных, птиц. Наряду с образным объяснением необходим неоднократный показ упражнений.

На детей 7-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательные замечания и указания, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировке детей приучают к игровой деятельности, а затем к соревновательной. Для этого юных гандболистов необходимо специально готовить к встрече со зрителями, сказав им, что энергии у них прибавится, а вот точность действий несколько уменьшится. До встречи со зрителями, на тренировках, можно приучать ребят к проведению игры под шум болельщиков, записанный на магнитофон.

#### ● **Игровая подготовка:**

На этом этапе в основном решаются вопросы соединения физической, технической и индивидуальной тактической подготовленности юных гандболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями на начальном этапе будут топочные упражнения в передаче мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в простейшей двусторонней игре.

Требованиям игры в гандбол отвечает площадка длиной 40м и шириной 20м. Но проводить занятия, обучать игре можно на площадке и значительно меньших размеров. В зале 24x12м линию площадки вратаря можно провести на расстоянии 5м от ворот, а линию свободных бросков – 7-8м. Если в группе занимающиеся ученики с очень сильным броском, то им нужно разрешать бросать не ближе чем с расстояния 7-8 м.

В зале с площадкой 20x10м зону вратаря можно ограничить 3-4м, а линию свободных бросков провести на расстоянии 1-2 м от зоны вратаря. Вместо гандбольных ворот можно использовать различный инвентарь (стойки, гимнастический козел или конь, набивные мячи, какой-нибудь ящик и пр.). Играть в таком случае можно и без вратаря; начинать игру не с центра, а от ворот; применять личную защиту по всему полю; ограничить состав команд до 3-5 человек.

Для того чтобы увеличить игровую площадку, можно разрешить игрокам заходить в зону вратаря, но броски производить только с площадки вне зоны. Это позволит игрокам разнообразнее комбинировать тактические действия. Чтобы не мешать игре вратаря, нужно, обозначить, коридор напротив ворот, в который игроки не имеют права заходить.

При изучении каждого технического приема важно рассматривать его по фазам. Причем главное внимание необходимо концентрировать сначала на основной фазе движения, а уже потом на деталях и разнообразии подготовительной. При изучении любого приема должна соблюдаться логическая последовательность формирования технического действия.

ознакомление с приемом.

Изучение приема в упрощенных условиях.

Совершенствование приема в усложненных условиях.

Применение приема в игре.

При ознакомлении необходимо дать сведения об изучаемом приеме с помощью наглядных методов и создать общее зрительное и двигательное представление о нем.

При повторных показах, демонстраций наглядных пособий (фотографий, схем, килограмм) акцентируется внимание на наиболее важных деталях. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре, о наиболее рациональном его применении в определенных игровых ситуациях. Далее дается пробная попытка.



Разучивание в упрощенных условиях предлагает отсутствие помех для освоения структуры движения. Большое значение имеет подбор подготовительных и подводящих упражнений.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного и расчлененного упражнения (используется для изучения сложных по структуре приемов и действий).

Для усложнения условий выполнения при разучивании приемов игры изменяют исходное положение, расстояние, направление, быстроту движений, вводят помехи, вводят противоборства.

Главное на занятиях - это игра. Далее все приемы совершенствуются в игре, когда те еще мало усвоены, а затем снова продолжают совершенствоваться их в упрощенных условиях.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиции противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием техники и тактики игры. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

Техника – это комплекс приемов игры, представляющих систему национальных движений, необходимых для ведения игры.

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Техника полевого игрока, в свою очередь делится на технику нападения и технику защиты. В технике нападения выделяются группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты - перемещения и противодействия владению мячом.

## **2.а. Методика обучения техники нападения**

В процессе игры в нападении гандболист применяет определенные приемы. Готовность его принять участие в игре отражается в позе игрока, которую принято называть стойкой. Основная стойка гандболиста – это положение на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом для ловли мяча, спина прямая, плечи расслаблены.

Для перемещений по площадке гандболист использует ходьбу, бег, остановки, прыжки. Ходьба – обычная и приставным шагом применяется гандболистом для смены позиции. Передвигаются игроки лицом, спиной, боком.

Бег – основное средство перемещения гандболиста. Применяется бег на носках и на полной ступне. Бег на носках позволяет сделать рывок. Нередко в игре приходится менять направление бега. Для этого гандболист ставит ногу, разноименную направлению поворота, слегка повернутую стопой внутрь. Отталкиваясь от опоры стопой, он делает поворот.

Остановка – производится торможением одной или двумя ногами. Для торможения одной ногой гандболист резко наклоняет туловище назад, стопорящее выставляет прямую ногу вперед стопой, развернутой внутрь и поворачивается боком. Другую ногу сильно сгибает. Торможение двумя ногами предшествует прыжкам. При приземлении необходимо сильно согнуть ноги и распределить вес тела на обе ноги.

Прыжки – применяются при ловле высоко летящих мячей, передачи мяча, броске. При прыжке с разбега толчковую ногу необходимо ставить с пятки на носок. Другой ногой, согнутой в коленном суставе, гандболист делает мах вперед-вверх. Приземление должно быть мягким, что достигается амортизирующим движением расставленных ног. При обучении перемещениям необходимо изучить каждый прием в отдельности и научиться сочетать приемы. Долго изучать один прием не стоит.

Бег изучают в такой последовательности: обычный, с изменением направления (зигзагообразно, с поворотом, челночно), с изменением скорости (ускорения, рывки), крестным шагом, с различного рода подскоками, ритмичный и аритмичный бег.

Остановку – изучают сначала торможением одно, а затем двумя ногами. Гандболисты останавливаются по сигналу сначала при быстрой ходьбе. Потом при медленном беге, и наконец, при выполнении рывков и ускорений.

Прыжок изучают сначала отталкиваясь двумя ногами, а затем одной с места разбега.

Необходимо обращать внимание на правильную постановку ноги, на мягкое устойчивое приземление.

Рекомендуемые упражнения:

1. Ускорение до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию.
2. Ускорение из исходного положения лежа, сидя, приняв любую позу.
3. Бег с перепрыгиванием препятствий, отталкиваясь одной и двумя ногами.
4. Прыжки в чередовании с бегом.
5. Бег от одного ориентира до другого с остановкой у каждого.
6. Бег с обеганием препятствий.
7. Бег с перекладыванием различных предметов.

Все эти упражнения можно проводить в виде эстафет.

**Ловля** – это прием, который обеспечивает возможность овладения мячом и осуществлять с ним дальнейшие действия.

Для того чтобы овладеть мячом, летящим на среднем уровне (на уровне груди), гандболист должен вытянуть руки навстречу мячу, кисти не напрягать и чуть развернуть ладони книзу, пальцы свободно расставить. Отведенные большие пальцы должны почти соприкоснуться, а указательные – быть параллельны. Как только мяч приблизится на необходимое расстояние, ладони сближаются и пальцы обхватывают мяч. Руки надо согнуть для амортизации скорости полета мяча. При ловле высоко летящих мячей и мячей с отскока большие пальцы кистей нужно сблизить больше, чем при ловле прямых мячей. А при ловле низко летящих и катящихся мячей ладони надо развернуть навстречу мячу так, чтобы мизинцы почти соприкасались.

При всех способах ловли необходимо:

Смотреть на мяч, пока нехватишь его руками.

Делать встречное движение к мячу.

Вытягивать руки навстречу мячу.

Кисти и пальцы держать расслабленно до соприкосновения с мячом.

Захватывать мяч пальцами.

После захвата мяча руки согнуть в локтях.

7. Поймав мяч, быть готовым укрыть его от близко находящегося соперника.

Прежде чем приступить к изучению ловли мяча от партнера, необходимо проделать ряд, подводящих упражнений, чтобы «привыкнуть» к весу, форме, упругим качествам мяча:

1. Подбросить мяч перед собой и поймать.
2. Подбросить и поймать мяч с отскока от пола.
3. Подбросить мяч левой рукой, а поймать – правой и наоборот.
4. Передача мяча вокруг туловища.
5. Подбросить мяч над головой, за спиной, под ногой и поймать.
6. Подбросить поочередно два мяча и поймать.
7. Подбросить мяч, присесть, сделать кувырок и поймать.
8. Ловля мяча с различной проекторией: прямой, навесной, с отскока, в сторону, выше головы.
9. Ловля мяча на месте, в ходьбе, в беге.
10. Ловля мяча с различными помехами.
11. Ловля мяча, используя наклонный батут.

Обращать внимание на правильное исходное положение при ловле мяча, на устойчивое положение, заканчивая ловлю мяча.

**Передача** – это основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров.

В гандболе передачи производятся в основном одной рукой с места или с разбега.

Если мяч передают с места, то следует выставить вперед разноименную ногу. При передаче мяча с разбега допускается сделать не более трех шагов, причем один из них может быть крестным.

Замах – это отведение руки с мячом для последующего разгона мяча. Замах бывает вверх - назад, сторону - назад, вниз - вперед. Разбег и размах

Составляют подготовительную фазу передачи.

В основной фазе гандболист сообщает скорость и направление полёту мяча (разгоняет мяч) тремя способами:

А) кистью – в разгоне мяча принимает участие только кисть. Мяч удерживается захватом пальцами.

Б) толчком – спортсмен, выпрямляя согнутую руку отталкивает мяч в нужном направлении. Этим способом передают мяч на близком расстоянии.

В) хлестом – используются для передачи мяча на дальнее расстояние. В основной фазе гандболист, начиная разгон мяча, сначала выводит вперед плечо, а затем уже предплечье и кисть, производя хлестообразное движение рукой.

Передача с отскоком – передача с использованием поверхности площадки.

Важно посылать мяч в пол так, чтобы он отскакивал на уровень пояса спортсмена.

## **ЛЕКЦИЯ-СЕМИНАР - 9. Совершенствование преподавания тренировочной техники и тактики гандбола и совершенствование навыков**

Технику игры в гандбол составляют специальные приемы, выполняемые на месте и в движении. В зависимости от того, какую роль выполняют игроки на площадке - атакуют ворота противника или перешли к обороне, технику игры необходимо разделять на технику нападения и технику защиты.

**Техника нападения.** К основным техническим приемам игры в нападении относятся передвижения, передача, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны. Они выполняются игроками индивидуально и коллективно как на месте, так и в движении.

Передвижения. От умения занимающихся правильно и рационально передвигаться по площадке зависит организация игры, как в нападении, так и в защите. При помощи быстрых передвижений создаются условия игроку для выбора удобного места на площадке, освобождения от соперника, получения мяча и завершения атаки.

В гандболе основными способами передвижения являются: приставные шаги; бег по прямой; бег с изменением направления и скорости передвижения; бег спиной вперед; бег с обманными движениями; прыжки на правой, левой и двух ногах. В процессе игры указанные способы передвижений могут применяться в различных сочетаниях, с определенной скоростью и направлениями. При обороне игроки передвигаются влево и вправо в основном приставными шагами, а при выходах вперед или отступлении назад лучше всего использовать бег с различной скоростью, спиной вперед, прыжки вперед и назад, а также подскоки и выпады.

Методика обучения передвижениям. Для обучения передвижениям лучше использовать специальные упражнения, игровые эстафеты, подвижные игры. С этой целью следует подбирать простые игровые эстафеты и подвижные игры, при выполнении которых занимающиеся поочередно делают остановки с последующим передвижением. От правильной техники перемещений зависит и эффективность выполнения технических приемов с мячом. При перемещении игрока бегом рекомендуется с самого начала выполнять технический прием на носках, это позволяет сделать рывок и достигнуть максимальной скорости движения. Очень важным для выполнения приемов с мячом, необходимо научиться перемещаться так, чтобы руки выполняющие движения, были не зависимы от ритма быстроты движения ног. Для резкого изменения направления необходимо выставить ногу в сторону поворота, слегка

повернув ее стопой внутрь. Отталкиваясь о пол стопой, игрок делает резкий поворот в нужную сторону. Для выполнения остановок рекомендуется резко наклонить туловище назад, выставив правую ногу вперед стопой, развернутой внутрь, и поворачиваться боком к направлению движения. Другую ногу необходимо сильно согнуть в коленном суставе. Если торможение или остановку необходимо выполнить двумя ногами для этого вначале делается прыжок. Он нужен для того, чтобы обе ноги резко вывести вперед и таким образом погасить продвижение вперед. При отталкивании туловище слегка наклоняется назад. При приземлении необходимо согнуть ноги в коленных суставах, стараясь равномерно распределить вес тела на обе ноги. Для выполнения прыжков игроку необходимо быстро присесть, отвести руки назад, быстро разгибая ноги и делая мах руками вверх – вперед выпрыгнуть вверх. Приземление при всех способах прыжков должно быть мягким, без потери равновесия это достигается амортизирующим движением ног.

Специальные упражнения для обучения передвижениям:

1. Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости.
2. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м.
3. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки.
4. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек.
5. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место.
6. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта.
7. Бег спиной вперед из положения упора присев. По сигналу быстро встать и пробежать. 15-20 м.
8. Бег по прямой, по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру.
9. Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру.
10. Выполнив из упора сидя на пятках перекат в сторону, игрок быстро встает, делает рывок вперед, подбирает мяч и передает партнеру.
11. Ходьба в полуприседе. По сигналу встать, выполнить рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру. **Стойка готовности.** При обучении передвижениям, особое внимание обращается на умение занимающегося постоянно находится в стойке готовности, при которой вес тела распределяется равномерно на носки обеих ног, пятки слегка оторваны от пола, голову следует держать прямо и взглядом контролировать игрока с мячом. Очень важно, чтобы в стойке готовности ноги игрока были согнуты в коленях, при этом левой или правой ногой делается небольшой шаг вперед. туловище также наклоняется вперед, руки согнуты в локтях, ладони располагаются перед грудью.

Методика обучения стойке готовности занимающийся, ожидающий мяч от своего партнера, должен стоять к нему лицом и быть готовым в любой момент принять мяч. После объяснения и показа игроки занимают позицию удобную для приема мяча от партнера. По сигналу преподавателя принимают стойку готовности и принимают от партнера мяч. После каждой серии упражнений необходимо выявлять ошибки, доводить их до сведения занимающихся и продолжать выполнять технический прием до полного его совершенствования.

Специальные упражнения для обучения стойке готовности:

1. Занимающиеся произвольно передвигаются по площадке шагом или мелким бегом. По сигналу резко останавливаются, принимают стойку готовности.

2. Занимающиеся выполняют приседания, затем по сигналу останавливаются и выполняют стойку готовности.
3. Занимающиеся выполняют прыжки на двух и одной ноге, после сигнала принимают стойку готовности
4. В парах, прыгая на одной ноге, занимающиеся стараются вытолкнуть друг друга с круга, по сигналу принимают стойку готовности.
5. В упоре лежа занимающиеся выполняют сгибания и разгибания рук в упоре. По сигналу выполняют стойку готовности.
6. Из упора присев, занимающиеся выполняют кувырок в правую или левую стороны, по сигналу выполняют стойку готовности.

**Держание мяча.** В гандболе держание мяча осуществляется двумя и одной рукой при ловле мяча, после ведения его, при подготовке к передаче или броску мяча игроку необходимо держать мяч всегда двумя руками, охватив его кистями. Пальцы сведены, мяч находится перед грудью. Выполняя передачи, финты с мячом, броски мяча по воротам, игрок держит мяч одной рукой. В зависимости от размеров кисти мяч можно держать захватом и сбалансированным способом. При держании мяча захватом игрок после ловли переключается мяч в одну руку и охватывает его широко расставленными пальцами. Это дает возможность производить одной рукой с мячом различные имитационные движения, ложные замахи на передачу или бросок и тем самым неожиданно, и скрыто для соперника, выполнять различные технические приемы. При удержании мяча сбалансированным способом игрок свободно кладет мяч на ладонь и придерживает его пальцами. Такой способ держания мяча обычно применяется при быстрых передачах мяча и бросках без предварительной подготовки. Однако в этом случае затрудняется выполнение различных обманных имитационных движений. Держанию мяча двумя и одной рукой обычно обучают параллельно с обучением ловле, передаче и броскам мяча.

Ловля мяча выполняется в основном двумя руками на месте и в движении. При ловле мяча, летящего на средней высоте, руки выставляются вперед ладонями вниз - вовнутрь, ноги слегка согнуты в коленях. В момент ловли пальцы охватывают мяч, руки сгибаются в локтях, мяч притягивается к груди. Если мяч летит высоко, игрок приподнимается на носки, поднимает руки вперед-вверх, ладони обращает вперед-внутрь, пальцы рук широко расставляет, большие пальцы сближает. Низколетящие мячи ловят при одновременном сгибании ног, наклоне туловища вперед и выставлении рук в сторону полета мяча вперед - вниз, направленными ладонями вверх-внутрь. В момент ловли пальцы широко расставляются, мизинцы сводятся как можно ближе. Передача мяча в гандболе. Наиболее распространенными являются: передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой из-за спины; передача одной рукой над плечом; передача мяча за головой; передача мяча одной рукой снизу. Для выполнения передачи одной рукой от плеча после ловли, игрок переключается мяч в правую или левую руку, сгибает ее в локтевом суставе, отводит назад, локоть поднимает на высоту плеча, а кисть с мячом удерживает на уровне головы.

При передаче мяча кисть сгибается, поворачивается ладонью вперед- вниз, левая рука отводится назад, а правая нога выносится вперед, на которую переносится центр тяжести тела. Передача мяча одной рукой из-за спины выполняется дугообразным движением руки за спину с одновременным разворотом кисти ладонью внутрь к туловищу. Игрок посылает мяч партнеру за спиной резким движением предплечья. Передача мяча одной рукой над плечом за головой выполняется легким движением кисти при помощи разворота ее ладонью внутрь. Мяч посылается над плечом за головой в сторону партнера. Передача мяча прямой рукой снизу применяется без подготовки для точных передач на короткие расстояния. После ловли мяча игрок делает замах прямой рукой назад, центр тяжести переносит на правую ногу,

левая впереди, затем обратным движением мяч посылается вперед партнеру, а центр тяжести переносится на левую ногу.

Методика обучения держанию, ловле и передаче мяча . Научиться держать, ловить и точно передавать мяч партнеру на разные расстояния не трудно. Эти элементы техники игры представляют естественные виды двигательной деятельности человека. При обучении необходимо на первых тренировках посмотреть, как выполняют другие спортсмены передачу и ловлю мяча и самим активно включиться в тренировку. На начальном этапе подготовки гандболистов лучше всего обучение ловле и передаче мяча проводить при помощи эстафет и подвижных игр. В этом случае увеличивается эмоциональный фактор процесса обучения, исчезает элемент однообразности тренировки, появляется возможность держать, ловить и передавать мяч многократно в различных игровых ситуациях и с различной скоростью. В дальнейшем процесс обучения технике игры рекомендуется проводить с обязательным выполнением специальных упражнений в ловле и передаче мяча.

При обучении передаче мяча особое внимание обращается на выполнение основной стойки игрока, при которой ноги надо расставить на ширину плеч, слегка согнуть их в коленях, а левую или правую ногу выставить вперед. Основным движением при передаче является одновременное движение туловища и руки с мячом назад. Левая рука в этот момент, согнутая в локтевом суставе, находится впереди на уровне груди. Центр тяжести переносится на сзади стоящую ногу. В момент передачи мяча занимающийся одновременно с поворотом туловища вперед начинает движение рукой, держащей мяч, а центр тяжести переносит на левую ногу. Затем рука с мячом, разгибаясь в локтевом суставе, выносится вперед и сопровождает мяч до полного отделения мяча от пальцев руки. Обучение ловле мяча проводится одновременно с обучением передаче и держанию его. Эти элементы техники неразрывны между собой, дополняют друг друга, и качество выполнения каждого из них в отдельности зависит от способности игрока точно передавать мяч партнеру, четко ловить его и уметь своевременно определить способ держания мяча.

Ловля мяча является исходным положением для последующей передачи, ведения и броска мяча по воротам. В игре приходится ловить мяч, катящийся по площадке, после отскока от ее поверхности и мячи, летящие на разной высоте. Ловить мяч рекомендуется всегда двумя руками, так как этот способ ловли наиболее прост и надежен.

#### Специальные упражнения для обучения держанию, ловле и передаче мяча:

1. Занимающиеся выстраиваются на расстоянии 8-10 м друг против друга, по сигналу передают и ловят мяч.
2. Передача и ловля мяча на месте в парах, в тройках, в четверках.
3. Два игрока становятся на расстоянии 8-10 м друг от друга. У одного мяч. Подбросив мяч вверх, игрок ловит его и выполняет передачу партнеру.
4. Передача и ловля мяча со сменой мест в противоположных колоннах.
5. Передача и ловля мяча в движении в парах.
6. Передача и ловля мяча в движении в тройках с перемещением по «восьмерке».
7. Занимающиеся выстраиваются на расстоянии 10-12 метров друг против друга, передавая мяч, меняются местами.
8. Пять игроков располагаются по кругу. У одного мяч. Передавал мяч партнеру по диагонали, передающий быстро занимает его место.
9. Два игрока, передавая мяч друг другу различными способами, то сближаются, то увеличивают расстояние между собой.



10. Один игрок стартует от лицевой линии, второй игрок выполняет передачу, когда первый достигнет средней линии площадки.

**Броски по воротам.** Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, с падением в сторону броска. Самыми распространенными бросками мяча в гандболе являются: - бросок согнутой рукой сверху выполняется из основной стойки, при которой левая нога впереди, мяч обхватывается пальцами руки и удерживается на уровне головы, локоть поднят до высоты плеча, рука с мячом слегка отводится в сторону. Выполняя бросок, игрок одновременно движением таза и плеча разгибает руку в локтевом суставе и за счет Активной работы кисти выполняет бросок. Центр тяжести переносит на левую ногу, а правой делает шаг вперед; - бросок в прыжке выполняется в тот момент, когда игрок после прыжка вверх достигает наивысшей точки взлета. Правая рука с мячом, согнутая в локтевом суставе, отводится назад, левая выносится вперед. Выполняя бросок, игрок разворачивается грудью вперед, резко отводит правую ногу назад и бросок заканчивается захлестывающим движением кисти; - бросок мяча в падении выполняется при исходном положении игрока боком, грудью или спиной к воротам. После ловли мяча игрок выпрямляет толчковую ногу, руку с мячом разгибает в локтевом суставе и за счет резкого движения кисти производит бросок сверху. Методика обучения броскам мяча по воротам. Для того, чтобы научиться метко и сильно бросать мяч по воротам, необходимо быть сильным, ловким спортсменом. Обучение броскам рекомендуется начинать с броска мяча от плеча сверху. Для этого необходимо создать представление о данном броске при помощи рассказа и показа и начать отрабатывать бросок на месте, а затем в движении после одного, двух и трех шагов. Закрепив умение выполнять упражнение при помощи различных специальных упражнений, занимающиеся переходят к обучению броскам в падении из опорного положения. После овладения техникой бросков мяча в опорном положении можно переходить к изучению более сложных бросков, бросков с разбега в прыжке после ведения мяча и после получения его от партнера, а затем переходить к обучению броскам в падении в безопорном положении и броскам с закрытых позиций.

Специальные упражнения для обучения бросков мяча по воротам:

1. Занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу в зале и бросают мяч с места способом от плеча сверху. После отскока мяча от стенки ловят его и вновь повторяют бросок.
2. Игроки выстраиваются вдоль девятиметровой линии. Поймав мяч, игроки под шаг с левой, выполняют броски по воротам.
3. То же, что упр. 2, только игроки выполняют бросок после трех шагов.
4. Занимающиеся выстраиваются на средней линии, выполняют ведение мяча в сторону ворот, затем ловят мяч, делают три шага и производят бросок по воротам.
5. Занимающиеся выстраиваются в одну колонну по центру площадки. Перед воротами на линии свободных бросков, стоит игрок. Игроки, стоящие в колонне передают мяч игроку, стоящему перед воротами, получают от него обратную передачу и после трех шагов выполняют бросок по воротам.
6. То же, что упр. 5, только игроки выполняют броски в прыжке.
7. Игроки выстраиваются вдоль линии свободных бросков левым боком к воротам. По сигналу выпрямляют толчковую ногу, руку с мячом разгибают в локте и производят бросок по воротам. Приземление выполняют вначале на левую, а после выпуска мяча и правую ногу.
8. Занимающиеся парами выстраиваются на средней линии площадки перед воротами. В медленном беге передают мяч друг другу, добежав до линии вратарской площадки, игрок с мячом выполняет бросок по воротам.

9. То же, что упр.8, только бросок игрок выполняет в прыжке.

10. Игроки выстраиваются на средней линии площадки справа от ворот.

11. Один игрок с мячом занимает место в зоне вратаря. По сигналу игрок выполняет бег от средней линии к воротам, получает мяч и производит бросок по воротам.

## **ЛЕКЦИЯ-СЕМИНАР - 10. Роль и значение видов подготовки в футбольном матче**

Как отмечают специалисты, современный футбол отличается возрастающей интенсификацией игры, высоким уровнем индивидуального технико-тактического мастерства игроков, высокой степенью импровизаций, широким арсеналом тактических средств ведения игры, доминированием атакующих действий над оборонительными.

Не вызывает сомнения тот факт, что в последние десятилетия футбол прогрессирует гораздо быстрее, появляются новые принципы подготовки игроков, которые заключается в постоянном совершенствовании физической подготовки, универсальности их действий. При этом постоянно возрастает значение инициативности в действиях игроков и, следовательно, требования к индивидуальной технико-тактической оснащенности.

Сегодня в футболе преобладает высокий уровень организации игры, при котором атака и оборона осуществляется большим числом игроков, что подразумевает подготовку игроков, обладающих высокой техничностью действий, богатым тактическим репертуаром и атлетичностью действий.

В современной игре значительно возросли требования к уровню физической подготовленности игроков, к развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. Футболист, в процессе игровой деятельности, выполняет чрезвычайно высокую, экстремальную нагрузку, что требует достаточного развития уровня функциональных возможностей и воспитания волевых качеств.

Физическая подготовка в современном футболе является первостепенной. Совершенствование техники, тактики и физической подготовки все более уравнивается. Сильно продвинулся в этом отношении и отечественный футбол. Не потеряв высокой техники и универсальной тактики, отечественные футболисты стали более боеспособными, после того как специалисты признали, что лишь при условии достижения футболистами высокой физической готовности развитая техника и современная тактика могут быть максимально результативными.

В связи с тем, что во время игры одни технические приемы и действия сменяются другими в постоянно изменяющихся ситуациях, двигательная деятельность футболистов очень разнообразна.

В футболе, как и в других спортивных играх, двигательная активность имеет свою специфику. Главными характеристиками ее являются следующие:

- 1 - многосторонняя механическая деятельность на фоне эмоционального возбуждения;
- 2 - высокая вариативность нервно-мышечных усилий;
- 3 - непрерывная смена рабочих двигательных режимов;



- 4 - высокая интенсивность усилия в решающие игровые моменты;
- 5 - высокие требования, как к двигательным и вегетативным функциям организма;
- 6 - комплексное проявление двигательных качеств в короткие интервалы времени.

Подробный анализ двигательной деятельности футболистов показывает, что она характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности сменяется периодами пониженной активности и относительного покоя. Ускорения, рывки, прыжки чередуются с равномерным легким бегом, ходьбой, остановками и выполняются с изменением направления, ритма и темпа движения. Такая деятельность связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, дыхания и кровообращения.

Игровая деятельность футболистов исключительно сложна и разнообразна: за 90 минут игры они преодолевают (с различной скоростью бега) расстояние до 6000 метров, из которых в среднем 1000 метров с субмаксимальной и максимальной скоростью. Суммарный метраж скоростной работы футболистов высокой квалификации составляет 1000-1200 метров для полузащитников, 850-1100 метров для нападающих 600-800 метров – для защитников. Объем скоростной работы с мячом варьирует от 72 до 184 метров.

В условиях жесткого единоборства, действуя на предельной скорости и продолжительное время, футболист должен в самых разнообразных исходных положениях (подкат, прыжок, одноопорное состояние) эффективно владеть мячом, одновременно решая сложные тактические задачи.

Действия футболиста с мячом занимают центральное место в процессе игры. От эффективности этих действий зависит, в конечном счете, достигнутый результат. Исследования показывают, что за матч футболисты встречаются с мячом от 50 до 140 раз, владея им от 20 до 230 сек. чаще всего мячом владеют игроки средней линии, а основным тактическим средством ведения игры служат короткие и средние передачи [10, 11].

В исследованиях отечественных и зарубежных специалистов также установлено, что на короткие и средние передачи у высококвалифицированных футболистов приходится в среднем 25-26% от общего числа технико-тактических действий за игру.

Многие действия, выполняемые в процессе игры, - выполнение единоборств, обводных движений, ведение мяча, предъявляют высокие требования и владению мячом в ситуациях, связанных с необходимостью сохранения равновесия. Чем выше устойчивость игрока, тем больше у него возможностей к продолжению действий в контактных ситуациях неустойчивого равновесия и тем самым к продолжению владения инициативой, что всегда имело в футболе первостепенное значение. Особенно велико в экстремальных и сложных по координационной структуре ситуациях игры значение специальной ловкости.

Уровень современных требований к футболистам высокого класса настолько высок, что требует от игроков проявления сверх функциональных, и физических возможностей в экстремальных условиях игры. Соревновательная спортивная деятельность почти всегда связана с экстремальными ситуациями, что приводит к

выраженной редукции выработанных способов поведения и заставляет футболиста проявлять скрытые функциональные резервы организма и психики.

Безусловно, соревновательные нагрузки в футболе, обладающие высокой стрессовостью, могут приводить к истощению функции резервов адаптации, ослаблению защитных структурно-функциональных барьеров, что в свою очередь является следствием подверженности к заболеваниям и травматизму. В связи с этим, футболисту необходима специальная подготовка двигательного аппарата.

Анализ многочисленных источников показывает, что производимая футболистом работа является преимущественно скоростно-силовой, что обусловлено размерами игрового поля, а также продолжительностью игры. Это требует высокой адаптации мышц к работе в анаэробных и аэробных условиях.

Современный футбол также предъявляет высокие требования к эффективному выполнению таких игровых действий, как внезапные старты, движения на максимальной скорости, приемы и передачи в условиях плотной и жесткой опеки и т.д. Одновременно с этим двигательные действия футболистов должны отличаться целесообразностью и своевременностью их выполнения, что требует развития точности, мощности, выносливости и высокой скорости действий.

Специалисты отмечают, что преодоление в процессе игры больших суммарных расстояний, в виде рывков и ускорений от 5 - 30 до 40 - 45 метров совершаемых за время матча, требует высокого развития скоростной выносливости.

Итак, игровая деятельность футболистов проходит в условиях кратковременных отрезков и характеризуется большой вариативностью действий, выполняемых с различной интенсивностью и способностью сохранять высокоинтенсивный двигательный режим на протяжении всего матча, что связано с необходимостью поддерживать высокую работоспособность, на протяжении длительного времени, и выполнять работу максимальной интенсивности на фоне, значительного общего утомления.

Кроме этого, проведение тренировок и соревнований по футболу в самых разнообразных климатических и метеорологических условиях круглый год, определенных планом и календарем, предъявляет высокие требования к уровню здоровья спортсменов и их физической закалке и способности к расширению адаптационных возможностей.

## **ЛЕКЦИЯ-СЕМИНАР - 11. Улучшение техники игры и повышение мастерства играющих в футбол.**

В тренировочном процессе футболистов могут использоваться самые разнообразные средства и методы, с помощью которых совершенствуются основные физические качества и технико-тактическое мастерство спортсменов. Охарактеризуем те из них, которые имеют преимущественную направленность на развитие отдельных качеств.

Для развития быстроты используются:

1. Бег под команду с высокого старта на 20-60м.
2. Старты из различных положений (лежа, стоя на коленях, боком или спиной в сторону старта, после выполнения кувырка вперед и пр.).
3. Эстафетный бег на отрезках 20-60м.
4. Бег с высоким подниманием бедра и семенящий бег на 10-30м с установкой на максимальную частоту движений.

5. Ускорения 50-60м.

6. Бег (старты, ускорения) “в гору” и “под гору” — на отрезках 20-40м.

7. Бег высокой интенсивности на коротких отрезках (30-50м) с отягощениями “манжетами” на руках и ногах.

8. Прыжковый бег на 20-40м.

Одним из вариантов развития быстроты футболистов является использование метода сопряженного воздействия, суть которого заключается в целенаправленном воздействии на проявления быстроты и точности одновременно (Д.С.Махди, 1981). В связи с этим необходимо, чтобы пробегание коротких отрезков чередовалось с выполнением на максимальных или околомаксимальных скоростях отдельных элементов игры, требующих проявления точностных характеристик:

9. Быстрое ведение мяча 20-30м — удар в заданную треть ворот.

10. Обводка стоек (4-5 стоек) — удар по воротам — на время.

11. Ведение мяча 20-30м, обводка стоек (4-5 шпук) — длинная передача партнеру — на время.

В качестве специфических для футбола средств, направленных на повышение скоростного потенциала, можно использовать также следующие упражнения:

12. Ведение мяча на время — 20-40м

13. Ведение мяча (20м), обводка 4-5 стоек на время

14. Быстрое освобождение от персональной опеки — игрок находится в поле (без мяча), ему противодействует “противник”, по сигналу тренера игрок делает два-три быстрых обманных движения и резко ускоряется на 20-30м.

15. По аналогии с вышеизложенным группой футболистов (без мяча) выполняются упражнения: “создание искусственного офсайда — по отношению к команде противника”, “избежание создания офсайда — по отношению к своей команде”, “быстрое построение (перестроение) линии защиты (нападения)”.

16. Выход на мяч — игрок в поле стремительно ускоряется (20-25м) к предполагаемому месту приземления мяча в то время, как другой игрок выполняет удар (либо вбрасывает мяч) из стандартного положения.

Ценными также являются упражнения с мячом, выполняемые с партнерами или в группах.

17. Игроки выстраиваются колоннами навстречу друг другу.

Игрок А передает мяч игроку В и тут же стартует, обегает оба флажка, расположенных с его стороны, и становится в конец противоположной колонны В. Игрок В принимает мяч, обрабатывает его, ведет до определенной отметки, делает оттуда передачу следующему игроку в колонне А, стартует, обегая флажки сбоку, и становится в конец колонны А.

18. Четыре игрока становятся по углам квадрата со стороной 15м. В центре этого квадрата лежит много мячей. По сигналу игроки резко стартуют к центру квадрата, подхватывают по мячу и ведут его в свой угол. Доведя его туда, сразу же снова кидаются к центру за вторым мячом и т.д.

Разрешается также “воровать” чужие мячи, но только из противоположного угла. Выигрывает тот, у кого к моменту, когда все мячи разобраны, их будет больше всего.

Вариант: кто быстрее всех приведет в свой угол 5 мячей.

19. Игрок из группы С, выстроившейся в колонну по одному у линии, обозначающей короткую сторону прямоугольника, стартует, получает передачу от игрока А, на высокой скорости обрабатывает мяч, играет “в стенку” с игроком В и отдает его обратно игроку А, а сам в спринтерском темпе обегает флажок, установленный в середине противоположной стороны прямоугольника, и возвращается в конец своей колонны.

20. Параллельное упражнение со сменой мест для пар игроков. Игрок А передает свой мяч вправо, а игрок Д — влево. Игроки В и С получают мяч и ведут его, обводя флажок с внешней стороны, и делают передачу игрокам А и Д, обегаящим их сзади, а заодно и

с внутренней стороны флажков и с линии штрафной площади бьют по воротам. Затем игроки меняются местами. Упражнение проводится в соревновательной форме.

21. Параллельное упражнение для пар игроков. Один из двоих ведет мяч, второй бежит параллельно. Перед самым флажком ведущий мяч играет “в стенку”, причем ответный пас идет к линии штрафной площади, откуда и производится прицельный удар по воротам. Форма упражнения — соревновательная.

22. Четыре группы игроков располагаются по углам футбольного поля вдоль боковых его линий. По свистку первый игрок в каждой из групп ведет мяч в быстром темпе вдоль боковой линии до самой средней линии поля и оттуда делает нацеленную передачу первому игроку другой колонны своей половины поля, после чего в спринтерском темпе бежит в “хвост” своей группы. Игроки А, В, С и Д соревнуются между собой.

23. Игроки располагаются двумя колоннами по одному, у каждого первого игрока по мячу. Сначала стартует игрок А: он в быстром темпе ведет мяч до линии штрафной площадки и наносит оттуда прицельный удар по воротам. В этот момент стартует с мячом игрок В. После удара игрок А поворачивается и бежит в направлении В, чтобы помешать ему. После того, как игрок В обведет игрока А, он бьет по воротам и сразу же бежит, чтобы помешать следующему игроку группы А выйти с мячом на ударную позицию. Это упражнение помогает игроку отработать умение резко переходить от атакующих действий к оборонительным и наоборот.

24. Так же, как и в предыдущем упражнении, игроки выстраиваются в две колонны по одному. Игрок А на максимальной скорости ведет мяч, с линии штрафной площади бьет по воротам, затем поворачивается и бежит в направлении начавшего уже к этому времени движение в сторону ворот игрока В. Тот, увидев повернувшегося к нему игрока А, играет с ним “в стенку”, получает мяч на линии штрафной площади, обрабатывает его на скорости и бьет по воротам, после чего поворачивается в сторону начавшего уже движение с мячом следующего игрока А и зеркально повторяет упражнение. Все упражнение делается в максимально высоком темпе. Цель упражнения — отработать умение действовать в условиях крайнего дефицита времени.

25. Упражнение выполняется каждым из игроков в максимально высоком темпе. Игрок В бежит к отметке, где установлен флажок и где он получает мяч, адресованный ему сюда игроком А, ведет его в быстром темпе за второй флажок, откуда передает его следующему игроку группы А, а первый игрок А после передачи перебегает на место В. Упражнение выполняется попеременно в обе стороны. После этого реализуется усложненный вариант данного упражнения.

26. Упражнение также выполняется в соревновательной форме. Игрок А ведет мяч “слаломом” между стойками (флажками). Игрок В стартует с другой стороны из глубины поля и бежит в спринтерском темпе к линии штрафной площади, где получает передачу от игрока А, которую тот делает после того, как он обвел последнюю стойку. Совершенствование технической подготовки.

## 2. Развитие силы и выносливости на базе технико-тактических навыков.

Игрок с мячом должен продемонстрировать свое умение преодолевать физические трудности в борьбе при недостатке времени, а увеличение нагрузок специальной выносливости - основа футбольной техники.

Каковы характерные черты физической подготовки футболистов на этом этапе? Умеренный и равномерно распределенный объем нагрузки на предыдущем этапе приводил к постепенному повышению скоростно-силовых показателей. Однако сейчас встает проблема переносимости футболистом объемных и достаточно интенсивных нагрузок. Это приводит к появлению в годичном планировании подготовительных и соревновательных периодов.

Также повышается требование к качеству и надежности технического обучения. Поэтому задачи этапа требуют других форм тренировочной работы, где необходимо сочетать техническую подготовку и соревновательные нагрузки. И самое главное, вся технико-тактическая подготовка должна быть сориентирована на выполнение основных целевых упражнений, в полную силу. Тренировочная работа должна проходить с решением конкретных задач в специальных упражнениях, которые близки к соревновательной деятельности. Сам тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации с более специализированным и индивидуализированным характером.

Вторая часть тренировки с задачами физической подготовки проходит по определенной программе, что даст возможность получить более полное представление о влиянии нагрузок. Здесь главным является выбор тренировочных средств, дозировки объема и исполнительность с учетом физического развития футболиста. Тренеру необходимо подобрать специфические футбольные средства, которыми можно развить необходимые качества. Простым увеличением объема бега на максимальной скорости проблему интенсивности не решить. Нагрузка должна быть направленного воздействия с учетом продолжительности, количества повторений, чередования серий и т.д. Задачи тренировки решают формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма. От периода к периоду уровень работоспособности должен возрастать, но количество подходов или серий должно быть таким, чтобы при этом сохранялась интенсивность. Количество физической работы мы рассмотрим в следующих статьях, но хотелось бы еще раз обратить внимание на то, что каждый игрок должен понимать задачи, поставленные тренером. Первая задача - на мышление и вторая - работа на физические кондиции. Задачи тренировок в недельном цикле могут и должны меняться, но общая стратегическая последовательность должна сохраниться. Нельзя сделать крен в одну или другую сторону, нельзя воспитать умного и техничного игрока, не видя перед собой задач физической подготовки.

Если рассматривать физическую работу в целом, то отметим, что тренировка практически всегда бывает комплексной. Направленность тренировки в разные периоды года меняется, но проходит она параллельно с задачами по совершенствованию техники. На подготовительном этапе акцент делается на силовую выносливость и скоростно-силовые качества. Наступает увеличение доли отдельных тренировочных занятий с решением в них преимущественно одной задачи, связанной с развитием того или иного физического качества. К примеру, в соревновательном периоде 2 раза в неделю по 30 минут необходима целевая работа на скоростную выносливость, чтобы получить максимальные сдвиги (анаэробные). Учитывая методическую важность этапа, построение недельного цикла и последовательность занятий мы рассмотрим отдельно в последующей главе. Сочетание нагрузок на этапе совершенствования. Совместимость подготовки:

- а) общая силовая выносливость + силовая подготовка;
- б) скорость бега + прыжковая подготовка;
- в) скорость бега + силовая подготовка + совершенствование техники.

Несовместимость подготовки:

- а) скорость бега + беговая выносливость;

б) скорость бега + силовая подготовка (силовая выносливость);

в) максимальная сила + беговая выносливость (общая, силовая, скоро-стная, специальная) + совершенствование техники.

В заключение необходимо отметить, что последовательность двух задач в одном занятии (мышление и физическая подготовка) могут меняться, и это естественно и логично. На стадии утомления, после соответствующей работы на физику, футболисту также необходимо хорошо видеть поле и решать даже более сложные тактические задачи в зависимости от сложившейся обстановки. Тренировочный процесс подготовки футболиста - это целостная система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по физическому развитию и формированию технического мастерства. Темпы роста физической подготовки оправданы лишь тогда, когда примерно такими же темпами идет повышение и других футбольных качеств. Нам необходимо так организовать весь процесс, чтобы обучение и становление наших воспитанников заканчивалось в группах совершенствования.

## **ЛЕКЦИЯ-СЕМИНАР - 12. Улучшение преподавания техники и тактики футбольных тренировок и совершенствование навыков.**

Процесс обучения двигательным действиям, составляющий суть технической подготовки, строится с учетом психофизиологическим механизмов, лежащих в основе управления человеком собственными движениями.

М.М. Боген [5] в своей книге «Обучение двигательным действиям» приводит подробный критический анализ условнорефлекторной концепции управления движениями и отмечает, что ее существенный методологический недостаток заключается в том, живое движение объясняется с позиций рефлекса, стереотипии. Более адекватной изучаемой реальности является, по мнению автора, теория построения движения, разработанная Н.А.Бернштейном [3].

Основные концептуальные положения этой теории позволяют объяснить закономерности чередования форм усвоения действия (умение – навык – умение) и этапов обучения в связи с этим. Опираясь на эти положения, можно с достаточной строгостью объяснить последовательность формирования знаний, умений и навыков в процессе освоения двигательных действий.

Приступая к изучению физиологических механизмов управления движениями человека, Н.А.Бернштейн [3] еще в предвоенные годы установил два факта, которые не вписывались в господствующую в то время условно-рефлекторную теорию. Изучая с помощью метода киноциклографии биомеханическую структуру беговых шагов в скоростном беге он обнаружил, что каждый последующий шаг не похож на предыдущие шаги, что по ходу осуществления двигательной активности человек постоянно вносит в свои движения определенные коррекции в соответствии с изменяющимися с внешними и внутренними условиями. Это явление им было обозначено как «феномен сенсорных коррекций». Он пришел к заключению, что движения человека не хранятся в «кладовой его памяти» в виде определенных неизменных заготовок, готовых к использованию в ответ на соответствующий условно-рефлекторный раздражитель, а всегда строятся заново, с учетом конкретных условий, задачи, знания и понимания субъектом деятельности способа решения данной задачи.

Будучи по образованию физиологом, Н.А.Бернштейн осуществил глубокий и всесторонний анализ физиологических механизмов управления движениями, используя для этого фактические материалы о связи тех или иных нарушений

двигательной функции с поражениями участков центральной нервной системы, и, прежде всего, коры головного мозга.

На основании результатов своих исследований он пришел к выводу, что в памяти человека хранится только знание способа действия, его двигательная программа, которая включает в себя представление о задаче двигательного действия, об основных условиях, необходимых и достаточных для ее решения.

Каждый раз движение человека, представляя орган удовлетворения его потребностей, строится заново с учетом задачи и конкретных условий.

Автор отмечает, что управление построением движения сталкивается с тремя принципиальными трудностями:

1. большое количество объектов управления – мышц;
2. большое количество степеней свободы движения в каждом суставе, из которых только одна соответствует двигательной задаче;
3. изменение сократительных свойств мышц по мере изменения ее длины в связи с движением в том или ином суставе.

Автор считает, что преодоление этих трудностей в процессе управления движениями, т.е. перемещения определенных звеньев опорно-двигательного аппарата по заданной траектории с заданной скоростью и усилиями, возможно только при иерархическом принципе построения системы управления движениями.

Автором выделено 5 уровней построения движений.

Самый низший – уровень «А» - отвечает за управление функциональными характеристиками мышц: сократимость, возбудимость.

Уровень «В» отвечает за управление взаимодействием мышц антагонистов и синергистов.

Уровень «С» обозначается как пространственный уровень и отвечает за «прилаженность» движений человека к пространству, за точность перемещений в пространстве всего тела или его отдельных звеньев – рук, ног, туловища, головы и т.п. Выделяются два подуровня пространственной регуляции: С-1 и С-2.

Уровень «С-1» обеспечивает управление перемещениями в пространстве за счет «мышечного чувства», уровень «С-2» за счет функционирования дистантных анализаторов: зрения и слуха.

Следующий уровень – «Д» обозначается автором как предметный уровень. Он обеспечивает соответствие двигательной активности человека содержанию поставленной перед ним предметной цели (задачи), которая как закон определяет, какие элементарные движения, в каком составе, и в какой последовательности будут вовлечены в ее решение.

Высший уровень управления движениями (уровень «Е») обозначается Н.А. Бернштейном [3] как смысловой. Данный уровень обеспечивает соответствие предметных действий смыслообразующим мотивам человеческой деятельности.

Каждый из этих уровней обладает своими афферентными системами, имеет свое представительство в центральной нервной системе, свои эфферентные пути, благодаря которым эффективно выполняет возложенную на него функцию.

При управлении построением новыми (для человека) движениями высшие уровни вынуждены брать на себя несвойственные им функции низших уровней.

Высшие уровни – смысловой и предметный, являются осознаваемыми уровнями: человек осознает все выполняемые им операции и благодаря этому в состоянии управлять их осуществлением. Подробный сознательный контроль над ходом действия является необходимым условием его соответствия задаче и условиям. Благодаря этому контролю двигательная задача решается. Однако качество решения этой задачи остается невысоким. Первые попытки выполнить движение отличаются рядом особенностей, среди которых на первый план выходит закрепощенность. Если

сторонники условно-рефлекторной концепции относили закрепощенность к недостаткам системы управления, обусловленной иррадиацией процесса возбуждения в коре больших полушарий, то Н.А. Бернштейн [3] считает закрепощенность биологически целесообразной реакцией организма на ситуацию решения новой, непривычной двигательной задачи. Автор подчеркивает, что лишь благодаря закрепощенности, человек может ограничить количество степеней свободы движений и направить его по нужной траектории.

Другими особенностями управления новыми движениями выступают невысокая скорость их выполнения, неустойчивость к сбивающим факторам и малая прочность запоминания.

При неоднократных попытках решения двигательной задачи происходит постепенная передача функций управления с высших уровней на низшие, развитие межуровневых взаимоотношений, становление координации.

Физиологической концепции построения движений соответствует психологическая теория управления усвоением знаний, умственных действий и понятий [6]. В соответствии с положениями данной теории каждое действие представляет собой единство трех частей: ориентировочной, исполнительной, контрольно-корректировочной.

Ориентировочная часть выполняет функции программы действия, на основе которой осуществляется исполнительная часть; параллельно с исполнением осуществляется контроль: промежуточные результаты действия сопоставляются с заданной программой, и оценивается по ходу продвижения к цели. Если обнаруживается рассогласование между ориентировочной и исполнительной частями действия, то в последнюю вносятся коррективы, если эти части действия согласованы, но продвижение к цели неудовлетворительно, то корректируется ориентировочная часть действия.

В соответствии с дидактическим принципом сознательности и активности обучение двигательным действиям начинается с формирования учебной мотивации ученика. Если последний не испытывает потребности в овладении предметом обучения, то обучение будет принудительным и не даст высокого эффекта.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования знания о сущности двигательной задачи и пути ее решения. Знания это формируется на основе наблюдения образца и сопровождающего показ комментария, цель которого - выделить предмет усвоения в объекте изучения. Другими словами, учитель должен обратить внимание ученика именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и особенности условий двигательной задачи: жесткость стопы во время выполнения удара по мячу, упругие свойства мяча, поведение соперника и т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют "основными опорными точками (ООТ), а их совокупность, составляющую программу действия, называют "ориентировочной основой действия (ООД)".

В научно-методической литературе выделяются ряд подходов к повышению уровня обобщения знаний учащихся о способах выполнения действия. В данном аспекте наиболее перспективной является концепция П.Я. Гальперина и Н.Ф. Талызиной о формировании ориентировочной основы действия [6].

Авторы выделяют три типа ориентировки при выполнении действий.

Ориентировочную основу первого типа составляют лишь образцы самого действия и его продукта. В этом случае обучаемому не дается указаний, как выполнять действие, и он сам ищет правильные способы выполнения методом проб и ошибок. В конце концов, он может научиться правильно, выполнять данное действие, но сформированное при этом умение не обладает возможностями переноса.



При втором типе ориентировочная основа содержит не только образцы действия и его продукта, но и подробные необходимые указания о том, как правильно выполнять действие на каждом его этапов. При выполнении этих указаний обучение идет без ошибок и значительно быстрее. Такой путь обеспечивает возможность переноса умения при выполнении новых заданий, однако, он успешно осуществляется лишь в том случае, если в составе нового задания имеется значительная доля старых элементов.

При обучении по третьему типу дается особая ориентировочная основа, которая не просто обеспечивает возможность безошибочно выполнять заданные действия, как при ориентировочной основе второго типа, но и дает им возможность самостоятельно строить основу для правильного выполнения различных заданий. В ориентировочной основе третьего типа на первое место выступает обучение не столько способу действия в конкретной ситуации, сколько анализу задания и определению возможных способов его выполнения. Умения, сформированные при опоре на этот тип ориентировки, обладают способностью к переносу.

В стихийном обучении и обучении по методу "проб и ошибок" обучаемый самостоятельно и в значительной мере случайно выделяет ООТ. При этом он может включать в формируемую ООД как истинные, так и ложные ООТ, как достаточное, так и недостаточное или избыточное их количество. Полноценной будет ООД, включающая необходимое и достаточное число истинных ООТ. В неорганизованном или плохо организованном обучении, когда формирование ООД происходит вне педагогического управления, процесс затягивается на долгое время, иногда - на годы. Если же учитель управляет формированием ООД, предлагая учащимся оптимальный вариант или, указывает путь поиска ООТ, то сроки формирования ООД сокращаются в десятки раз и, соответственно, сокращаются сроки обучения при более высоком его качестве.

ООД полноценна только в том случае, когда она содержит необходимую и достаточную информацию. Критерий необходимости и достаточности предполагает формирование представлений об изучаемом действии по каждой из ООТ. Представления должны включать:

- зрительный образ двигательной задачи и способ ее решения, основанный на наблюдении;
- логический (смысловой) образ, основанный на объяснении (комментарии);
- двигательный образ способа решения, основанный на ранее сформировавшихся представлениях (накопленный двигательный опыт) и (или) на ощущениях, возникающих в попытках решить двигательную задачу частично (в подводящих упражнениях) или целиком.

Формирование логического и зрительного компонентов, как правило, происходит значительно быстрее, чем двигательного. В некоторых случаях удается обойтись без зрительного компонента вообще [3], но двигательный компонент всегда остается основой представления, главной формой реализации смыслового компонента.

М.М. Боген [3] отмечает, что формирование двигательного компонента ООД сопряжено с более значительными трудностями.

Во-первых, изучаемое двигательное действие может не иметь аналогов в прошлом опыте обучаемого, а условия его выполнения настолько необычны, что полностью "экранизируют" ощущение действия. Так бывает, когда изучают двигательные действия при отсутствии опоры, в непривычной среде, например в воде, в антиортостатических позах, на подвижной опоре, при сопротивлении противника и т.п.

Во-вторых, изучаемые действия могут быть только внешне похожи на известные по прошлому опыту и наряду с этим существенно отличаться от последних, как по целям, так и по особенностям внутренней структуры. Усмотрение аналогии в этих случаях без выделения существенных отличий не только не помогает почувствовать

особенности действия, но создает ложное ощущение освоенности и способствует возникновению ошибки.

Для предупреждения ошибок необходимо с самого начала обучения стремиться формировать полноценный образ разучиваемого двигательного действия. Эта задача решается, когда обучаемый наполняет словесную формулу нужных ощущений, предложенную тренером, собственными двигательными ощущениями и представлениями, когда абстрактное понятие наполняется конкретными образами элементов реального действия, т.е. "материализуется". Для формирования двигательных представлений используется широкий круг специальных подводящих упражнений, иногда в системе специальных приспособлений, регламентирующих действие по определенным характеристикам, позволяющие выделить нужные ощущения из общего потока ощущения и осознать их. Осознавание обеспечивается произнесением словесных формул, указывающих, что именно следует почувствовать в постепенно наполняющихся осознанными ощущениями действиях.

В.С.Фарфель [23] считает, что совершенствование спортивной техники по своему психологическому содержанию представляет развитие способности человека управлять своими движениями. Поэтому для закрепления навыков и повышения их устойчивости необходимо участие сознания. Недостаточная связь сознания с мышечно-суставным чувством может служить помехой. На основе только одних сигналов мышечно-суставного чувства нельзя получить полного представления о протекании движения, нельзя установить, правильно решается двигательная задача или нет. Повысить качество управления спортивными движениями можно через обеспечение спортсмена полной и точной информацией о ходе и результатах их выполнения. Наличие такой обратной связи является обязательным условием внесения в выполняемые технические приемы своевременных и точных коррекций.

Рекомендуется создавать необходимые условия для поступления в сознание футболиста по каналам обратной связи информации:

- 1) о состоянии напряжения и расслабления мышц;
- 2) о положении различных звеньев тела относительно друг друга;
- 3) об амплитуде движения (до долей миллиметра);
- 4) об усилиях (до долей грамма);
- 5) об отрезках времени (до долей секунды).

Обучаемый должен проговаривать вслух всю схему ООД: это помогает запомнить последовательность операций исполнения и контроля, не пропуская ни одной из ООТ. Выполняемые при этом действия неустойчивы к сбивающим факторам: любые изменения условий действия приводят к его ухудшению, поскольку внимание обучаемого занято контролем последовательности и качества элементов действия, и он не может анализировать и учитывать изменения условий действия. Длительные перерывы между повторениями приводят к исчезновению отдельных элементов формирующихся представлений, в связи с чем действие в целом нарушается вплоть до полного забывания.

Данный уровень владения действием М.М. Бюген [3] называет "двигательным умением". «Двигательное умение - это такой уровень владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля над действием во всех ООТ, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания» – таким образом, характеризуются автором основные признаки двигательного действия, выполняемого на уровне умений.

Автор отмечает, что сам процесс формирования двигательных умений обладает большой педагогической значимостью, поскольку требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия исполнения, управлять собственной умственной, перцептивной и двигательной деятельностью. В целом ряде случаев учебный материал программы

должен быть усвоен именно на уровне умения (там, где есть указание): "В порядке ознакомления". В некоторых ситуациях умения могут оказаться не просто полезными, но необходимыми. Так, например, умения оказать первую помощь при несчастных случаях у большинства людей не доводятся до уровня навыков, но на уровне умения ими должен владеть каждый.

В процессе дальнейшего усвоения двигательного действия, с увеличением количества повторений, каждый элемент и все действия в целом уточняются и запоминаются все более прочно. По мере запоминания словесное, громкое проговаривание схемы ООД становится ненужным. Когда обучаемый перестает проговаривать вслух схему ООД, его внимание постепенно концентрируется только на тех ООТ, которые, по его мнению, нуждаются в контроле. Действия в остальных ООТ контролируются автоматизированно, осуществляются и корректируются без участия сознания исполнителя. Внимание исполнителя может быть переключено на предстоящие операции и действия, контроль условий исполнения действия, нейтрализацию действия сбивающих факторов. Быстрота действия увеличивается, повышаются стабильность результата и устойчивость к действию сбивающих факторов. Основная структура действия не нарушается даже при длительных перерывах. Умение превращается в навык, т.е. в такой уровень владения действием, который отличается минимальным участием сознания в контроле действия по большинству ООТ (действие выполняется автоматизированно), высокой быстротой, стабильностью итога, устойчивостью к сбивающим воздействиям, высокой прочностью запоминания.

После овладения техническим приемом на уровне двигательного навыка на первое место выходит обучение тактике его применения с учетом конкретных игровых условий. Следует подчеркнуть, что эта задача решается и на более ранних этапах обучения. Специфичность игровых действий требует, чтобы футболисты знали не только как их выполнять, но и то, когда и в каких условиях их нужно применять. Поэтому на первых этапах обучения футболисты осваивают не только технику выполнения каждого приема, но знакомятся с его назначением и учатся правильно его применять.

### **2.1. Методические основы технической подготовки футболистов**

В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложнокоординационных видах спорта, где результат обусловлен, прежде всего, уровнем владения техникой соревновательных упражнений. В полной мере это положение относится и к такому виду спорта как футбол.

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов [15, 16].

Основными *задачами* технической подготовки футболистов являются:

1. прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
2. обеспечение разностороннего владения техникой футбола и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча;
3. надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперников).

При изучении отдельного технического приема выделяют следующие *этапы*:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование техники.

Первоначальное обучение. Главная цель этапа - освоение основ техники изучаемого приема.

Первые попытки выполнить разучиваемый технический прием характеризуются иррадиацией нервных процессов в коре головного мозга. Недостаточно развитое у детей внутреннее торможение приводит к неточному воспроизведению кинематических и динамических характеристик изучаемого действия, неустойчивости его ритма, появлению излишних дополнительных движений и мышечной закрепошенности. По мере формирования двигательного навыка у детей создается целостное двигательное представление о техническом приеме в целом и о его основных элементах.

Первоначальное изучение приема начинается с ознакомления при помощи рассказа, показа и практического опробования разучиваемого действия.

В рассказе дается точное описание приема, сообщаются знания о его значении и месте в условиях игры, объясняются основы техники выполнения. Поскольку внимание у детей неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Необходимо оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сочетается с сопроводительным пояснением, которое усиливает и углубляет восприятие.

Для создания двигательных ощущений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике футбола преимущественно используют методы целостного упражнения, т.к. расчленение прием на части часто приводит к резкому искажению его биомеханической структуры. Обучение техническим приемам необходимо начинать через "ведущую" ногу и в удобную сторону.

Определяя меру повторений, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения вызывают у юных футболистов быстрое утомление нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно небольшое количество повторения упражнений в рамках одной серии или одного учебно-тренировочного занятия. Интервалы между сериями повторений должны быть достаточными для отдыха, для получения необходимых замечаний от тренера и для повторного показа упражнений. Новый материал изучают на 3-5 последующих уроках.

Углубленное разучивание. Этот этап характеризуется закреплением основ техники разучиваемого действия и уточнением деталей каждого изучаемого движения, входящего в состав действия. В процессе освоения движений совершенствуется первоначальное умение, как бы автоматизируется выполнение навыка. Технический прием выполняется правильно, четко, свободно. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Число стереотипных повторений уменьшается, зато значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняются условия выполнения разучиваемого двигательного действия. Число повторений упражнения в одном занятии увеличивается. Наиболее эффективны на данном этапе переключения на игровые упражнения. Затем снова осуществляется многократное повторение изучаемого действия в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что дает возможность обновлять изучаемый материал.

На данном этапе широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Закрепление и совершенствование техники. Основные задачи этого этапа - закрепить осваиваемую технику, довести специальные двигательные навыки до высшей степени автоматизма и приспособить эти навыки к условиям игры.

Эффективность решения задач технической подготовки игроков во многом зависит от правильного выбора *методов и средств* обучения.

На всех этапах подготовки футболистов используют общепринятые методы обучения и совершенствования техники двигательных действий.

Методы обучения применяются при разучивании новых технических приемов. Активность юных футболистов направлена на усвоение теоретических знаний о способе решения конкретной двигательной задачи и практическом овладении данным способом на уровне двигательного умения, а затем и навыка. В качестве основного используется метод практического упражнения в сочетании со словесными и наглядными методами передачи учебной информации. Учитывая специфику футбола как спортивной игры, для закрепления и совершенствования разучиваемых двигательных действий широко применяют игровой и соревновательный методы.

Рассмотрим особенности применения этих общепринятых методов физического воспитания в технической подготовке юных футболистов.

*Методы обеспечения наглядности* применяются для создания у обучаемых зрительного образа изучаемого технического приема. Показ должен быть ярким, образцовым, легко воспринимаемым и акцентироваться на важных узловых моментах изучаемого движения. При показе важно направить внимание учащихся на те моменты, которые существенно для овладения движением. В отдельных случаях применяют повторный и замедленный показ. Благодаря наблюдению за демонстрируемым образцом выполнения технического приема у юных футболистов включаются рефлекторные механизмы подражания, что приводит к повышению качества воспроизведения при самостоятельных попытках его выполнения.

Для предупреждения ошибок, иногда целесообразно включать их в демонстрируемое движение. Такой показ сопровождается пояснениями и должен обязательно завершаться правильной безошибочной демонстрацией.

Эффективность показа возрастает, если наряду с демонстрацией используются и другие приемы - просмотр наглядных пособий, киноматериалов, видеозаписей.

Умелое использование показа особенно важно при обучении детей, у которых вторая сигнальная система развита недостаточно и основную роль в восприятии и переработке учебной информации выполняет первая сигнальная система.

*Методы слова* относятся к числу наиболее широко используемых методов в практике обучения двигательным действиям. Он обеспечивает формирование логического образа действия, поскольку раскрывает внутренние механизмы его построения, которые не удастся выявить при наблюдении.

Назначение объяснения - дополнить создаваемый образ тем, что остается за пределами показа. Тем самым активизируется вторая сигнальная система, оживляются память и процессы мышления. Занимающиеся более полно осознают свою задачу, выделяют для себя необходимые ориентиры и критерии.

Вербальная информация воспринимается лучше, если объяснение точно, кратко, эмоционально и ясно.

*Метод практического упражнения* предполагает усвоение и закрепление нового двигательного действия и осуществляется в процессе выполнения специально организованных упражнения. Их подбор зависит от ряда условий, и в первую очередь, от избранного преподавателем метода разучивания.

Чтобы овладеть каким-либо действием, его нужно вначале правильно воспроизвести, а затем, в процессе многократного повторения закрепить.

С этой целью на практике используются методы целостного, расчлененного и комплексного разучивания нового.

Целостный метод предполагает возможность овладения двигательным действием через выполнение изучаемого движения в полной координации. Это оправдывает себя только в тех случаях, когда движение обладает простой структурой, или во многом (по элементам) является знакомым для учащихся.

Если же движение сложное, и к тому же является принципиально новым по содержанию, то его освоение рациональнее строить по принципу выделения и усвоения, в первую очередь, главных или трудных звеньев, и последующего соединения их в единое системное целое. Данный метод носит название расчлененного, поскольку предполагает существование двух этапов: аналитического усвоения отдельных элементов и объединения этих элементов в системно организованное целое – сложное двигательное действие. И хотя этот метод во многом уступает целостному, но при обучении сложным двигательным действиям он является единственно возможным.

Промежуточное положение занимает комплексный метод. Суть его заключается в соединении обоих методов, при котором, в зависимости от конкретного случая, преобладает целостное и расчлененное освоение.

Большинство специалистов считают, что при обучении технике владения мячом в футболе ведущее место занимают методы целостного и комплексного разучивания, поскольку при делении технического приема на части теряется его смысловое назначение, нарушается целостность его внутренней структуры. В тех случаях, когда технический прием достаточно сложен по своему содержанию, рекомендуется применять расчлененный метод с выделением его ведущего звена, после овладения которым движение осваивают целиком.

Расчлененно в футболе осваиваются только сложные тактические взаимодействия, состоящие из отдельных, более простых, элементов.

Отмечается, что использование методов расчлененного разучивания оправдано лишь на начальных этапах обучению техническим приемам. После того как движение в общих чертах освоено, переходят к его закреплению с помощью комплексного и целостного методов.

Основными *средствами* решения задач технической подготовки юных футболистов являются соревновательные и тренировочные упражнения. К соревновательным относятся технико-тактические действия в официальных (календарных), товарищеских, контрольных, учебных и других играх; к тренировочным - подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

Целью подготовительных упражнений является подготовка мышечно-связочный аппарат футболиста к нагрузкам; подводящих - к правильному выполнению изучаемого приема; специальных – к овладению всем сложным арсеналом технико-тактических приемов.

Практические упражнения могут выполняться в рамках применения игрового и соревновательного методов. Эти два метода близки по значению и характеристике и используются главным образом при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Основная их ценность в комплексном развитии психофизических качеств, обеспечивающих приобретение помехоустойчивости технических приемов к сбивающим факторам, в создании универсальных программ единоборства в системе "нападающий-защитник".

Игровой метод преимущественно используется в процессе обучения технике футбола через применение разнообразных подвижных игр, выступающих в роли подготовительных, подводящих и игровых упражнений. Ценность подвижных игр при обучении технико-тактическим приемам футбола исключительно велика. Каждая из них может служить маленькой моделью игровых действий в настоящем футбольном матче. Совпадение условий позволяет формировать психофизические предпосылки, отвечающие требованиям футбола. В подвижных играх осваиваются технико-тактические приемы, составляющие футбола. Играя, занимающиеся осваивают специальную координацию, учатся свободно выполнять технические приемы, выступающие одновременно и как игровые приемы, правильно анализировать игровую ситуацию и решать ее с помощью данных приемов. И делают они это с гораздо большей легкостью, поскольку это не настоящая игра, в которой над ними довлеет дух

состязания, а лишь одна из многих и привычных подвижных игр. Поэтому игровой метод широко используют в работе с юными футболистами.

Соревновательный метод занимает ведущее место в учебно-тренировочном процессе квалифицированных спортсменов. Суть его состоит в плановом использовании различных по масштабу и значимости футбольных матчей для достижения высокого уровня совершенства в деятельности функциональных систем организма и применении усвоенных технико-тактических приемов и систем игры. Только участие непосредственно в соревнованиях по футболу подводит футболиста к пику его спортивной формы, к вершинам мастерства. В форме соревнований проводятся так же отдельные упражнения (например, кто точнее поразит цель, кто быстрее выполнит ведение мяча на заданном отрезке).

В форме соревнований проводятся так же отдельные упражнения (например, кто точнее поразит цель, кто быстрее выполнит ведение мяча на заданном отрезке).

Футбольные матчи классифицируются как подводящие, второстепенные и основные. Их также подразделяют на официальные (календарные) и товарищеские, контрольные и показательные. В зависимости от задач и периода подготовки удельный вес и значение соревнований меняются. Выбирая ту или иную их форму, важно точно определить решаемые задачи, установить порядок проведения и способы контроля над достижением поставленных целей. Наилучших результатов с помощью этого метода можно добиться, если соревнования превратятся в составную часть учебно-тренировочного процесса на всем протяжении многолетней подготовки.

Процесс овладения техническими приемами всегда протекает параллельно с исправлением двигательных *ошибок*, допускаемых обучаемыми. В большинстве случаев они естественны и не свидетельствуют об ошибках, допущенных тренером. Они вызывают целым рядом причин, постоянно присутствующих при обучении. Поэтому одна из важнейших задач обучения - предупреждение и исправление ошибок до того, как они закрепятся, поскольку укоренившиеся ошибки с трудом поддаются исправлению.

1. все упражнения по структуре и характеру должны соответствовать основным техническим приемам, входящим в содержание игры;
2. необходимо разнообразить условия выполнения технических приемов;
3. выполнять любое упражнение технически правильно;
4. изменять стандартные условия выполнения технических приемов с помощью ориентиров, дополнительных предметов, побуждающих, направляющих и регулирующих движения;
5. применять контрастные дифференцировки;
6. сочетать выполнение вспомогательных (подводящих) упражнений с целостным выполнением разучиваемого технического приема;
7. выполнять технические приемы в облегченных, стандартных условиях;
8. многократно повторять разучиваемые движения с оптимальными перерывами между повторениями, с акцентом на мелких деталях;
9. варьировать форму и характер выполнения движений в зависимости от возникающей двигательной задачи;
10. приобретать дополнительные игровые связи (жонглирование);
11. выполнять движения в соединениях с другими движениями в различной обстановке и при разном состоянии спортсмена (усталость, изменения эмоционального состояния и пр.);
12. осуществлять вариативность, помня, что сформированный навык еще не стоек и может легко «разрушаться» под влиянием различных сбивающих моментов (утомление, поспешное и чрезмерное усложнение двигательной задачи, включение различных вариантов исполнения, неожиданное изменение обстановки и др.);

13. изменять механические условия выполнения приема (упругие свойства, размеры, вес мяча и др.);
14. повысить роль слова ( сигнализировать выполнение и пр.);
15. повысить устойчивость навыка со «слабейшей стороны»;
16. помнить, что новое в обучении разрушает старое (интерференция);
17. вырабатывать способность «накоплять» адаптации;
18. иметь в виду не всякую устойчивость навыка, а динамическую;
19. при подборе упражнений ориентироваться на непрямой метод подбора.

Ряд специалистов обращают внимание на специальную тренировку анализаторов, как важной предпосылки совершенствования системы управления построением движений [31, 32]. Для этого применяются такие методические приемы, как:

1. устранение зрительного контроля при выполнении технических приемов «вслепую» (удары на дальность и точность и т.п.);
2. сопоставление темпа работы с информацией о времени, затрачиваемом на движение, и с субъективными ощущениями. Сюда относятся действия с мячом с оценкой темпа движений и переключениями с одного темпа на другой, к примеру, ведение мяча на определенное расстояние за 10, 15, 20 со сменой очередности временных показателей и др.;
3. сохранение постоянства темпа в экстремальных условиях. что важно при единоборстве с соперником;
4. различение интервалов времени, точности оценки, амплитуды движений, величины усилий с использованием показателей высоты выпрыгивания, динамометрии, дальности полета мяча и пр.

5) направленное изменение дальности полета мяча, длины и частоты шагов при ведении мяча, частоты ударов по мячу.

В частности, экспериментальные исследования методических приемов "простого повторения", "смежных", "контрастных" и "сближаемых заданий" показали из различную результативность при выработке пространственных и силовых дифференцировок при ударах по мячу. На основании проведенного исследования рекомендуется методический прием "простого повторения" применять в качестве основного, так как он более эффективен для тренировки ударов по воротам. Начинать отрабатывать удар по воротам следует из одной точки в другую. После перемены цели в следующем занятии желательно производить удары с прежней точки. Изменение исходного положения для удара по воротам, а также удары по катящемуся в различных направлениях и летящему мячу осуществляется на том этапе тренировки, когда достигнута уже некоторая точность в ударах по неподвижному мячу с одного места.

Как правило, удары по воротам производятся из-за линии штрафной площади, т.е. с 16-18 м. При отсутствии стабильного попадания в цель можно передвинуться вперед на 2-3 м, а затем снова вернуться в исходное положение. С 13-15 м удар нужно производить не в полную силу, чтобы не было отрицательной реакции со стороны вратарей.

При совершенствовании дальних передач с использованием приема "простого повторения" начинают с расстояний, удары с которых не требовали бы больших мышечных усилий. При тренировке ударов на 45 м и более основное внимание следует обращать на траекторию полета мяча, чистоту технического исполнения.

Методический прием "смежных заданий" предусматривает незначительное изменение направления полета мяча, дальности, высоты траектории.

В одном тренировочном занятии даются только два смежных задания. Например, предлагается послать мяч на 25 и 30 м или 30 и 35 м. При ударах по воротам



отклонение в сторону от первоначальной цели должно составлять 1-1,5 м. При этом одно задание является как бы основным, а другое дополнительным, потому и соотношение ударов должно быть 2:1.

Совершенство точность передач мяча или ударов по воротам с помощью методического приема "контрастных заданий", футболист должен в каждой новой попытке значительно изменять величину усилий, направление движения, амплитуду и т.п. Это требует от исполнителя способности к резким переключениям, но в рамках тех же двух целевых заданий, определенных для футболистов. При передачах мяча это могут быть 20 и 40 м или 25 и 45 м, 30 и 50 м или любые другие дистанции с разницей не менее чем 15 м. При ударах по воротам мишенью служат два противоположных угла. Несмотря на кажущуюся легкость, как пространственные, так и силовые дифференцировки при выполнении этого задания даются футболистам с большим трудом.

Наибольшую трудность для футболистов представляет изменение направления полета мяча при ударах в ворота по мячу, катящемуся сбоку и навстречу. В связи с этим полезно использовать прием "контрастных заданий" в сочетании с методическим приемом "простого повторения".

Прием "контрастных заданий" дает наибольший эффект в выработке пространственных дифференцировок в направлении движения, когда футболист уже в совершенстве владеет точным ударом и резкое изменение задания будет способствовать улучшению различительной деятельности центральной нервной системы и всего мышечно-двигательного аппарата. Что же касается воспитания точности силовых и пространственных дифференцировок с помощью приема "контрастных заданий" при ударах на дальние и средние дистанции, то здесь лучше использовать этот прием на начальной стадии совершенствования передач мяча, а затем в тренировке следует применять прием "сближаемых заданий".

Методический прием "сближаемых заданий" как бы объединяет в себя все перечисленные выше приемы. Его существо заключается в том, что после нескольких ударов, скажем трех повторений в одну цель, при ударах по воротам или на одно расстояние при передачах мяча (здесь как бы проглядывает прием "простого повторения"), резко меняются величина усилия, направление и дальность полета мяча (прием "контрастных заданий"). Затем происходит постепенное возвращение к исходному заданию. Например, если было задание пробить мяч три раза на 25 м, затем на 45 м и вернуться к исходному нормативу, то футболист должен выполнять удар соответственно на 40, 35, 30 м и повторять все сначала/

Срочная информация о результатах выполнения приведенных выше тренировочных заданий представляет собой необходимое условие повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

При совершенствовании различных передач мяча и ударов по воротам рекомендуется в качестве информаторов использовать самих футболистов. Это создает обстановку соревнования и способствует тем самым успешному решению поставленных задач.

Таким образом, повышение точности восприятия, оценки и регулирования пространственных, временных, динамических характеристик выполняемых технических приемов (на примере ударов по мячу ногой) посредством тренировки двигательного анализатора приводит к совершенствованию системы управления построением двигательных действий, представляющих содержание технических приемов, и в конечном итоге, к повышению их надежности и устойчивости.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

### **2.1. Понятие о тактической подготовке**

Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию тактической грамотности. Владение тактикой наряду с совершенной техникой создает предпосылки для достижения высоких результатов. Высокий уровень

тактической подготовленности создает благоприятные предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала как команды в целом, так и индивидуальных особенностей каждого игрока [1, 2, 4, 10, 11, 13, 14].

Содержание тактики составляют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Классификация тактики положена в основу при определении арсенала тактической оснащённости футболистов в многолетней подготовке, в установлении последовательности изучения тактических действий и в систематизации упражнений по тактике [24, 25, 27, 29].

В теоретическом аспекте тактическая деятельность футболистов представляет собой это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противоборства с противником. Тактическое мастерство проявляется здесь в умении принимать решения, которые позволяли бы наиболее рационально использовать имеющиеся у команды возможности для достижения победы.

На практике тактическая деятельность футболистов внешне выражается в целесообразности применения тактических действий. Тактическое действие строится в соответствии с тактическими знаниями, умениями и навыками, с уровнем развития физических способностей и волевых качеств. Любое тактическое действие (индивидуальное, групповое, командное) реализуется при помощи технических приемов.

Высокий уровень тактического мастерства предполагает единство имеющихся у спортсменов теоретических знаний и умений применять их при решении конкретных тактических задач, возникающих в процессе игры. Достигается этот уровень в ходе целенаправленной тактической подготовки.

**Тактическая подготовка** - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником [1, 7, 9, 12, 13, 18, 24, и др.].

Понятие "тактическая подготовка" шире понятия "обучение тактике". Можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Поэтому успешность тактических действий футболиста в игре определяется двумя факторами [17, 26, 28]:

1) высоким уровнем развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора и решения, тактического мышления, быстроты перемещения и т.п.), обеспечивающих ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения данной ситуации;

2) высокой степенью надежности технических приемов в сложных условиях игры, совершенное владение основными приемами техники.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить лишь к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и др.) а также умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий игроков индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, позволяющей наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, которые были приобретены в процессе тренировочных занятий.

Поэтому под тактической подготовкой необходимо подразумевать не только совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, но и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретения знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

В содержании тактической подготовки необходимо включать основной арсенал тактических действий, овладение которым позволило бы футболистам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т.д.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими видами подготовки. Связь с физической подготовкой (общей и специальной) выражается в применении подвижных и спортивных игр, в развитии специальных качеств, в содействии (в общих чертах) овладению принятыми в футболе групповыми и командными действиями (например, с набивными мячами - расположение занимающихся, направление передач мяча и перемещений игроков).

С технической подготовкой связь тактической проявляется в выборе действий в ответ на сигнал (ситуацию), во взаимодействии занимающихся при выполнении, как подводящих упражнений, так и упражнений по технике, а также технических приемов в рамках тактических действий.

## **2.2. Основные задачи тактической подготовки**

Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка решает конкретные *педагогические задачи* [19, 20, 21]:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развить соответствующие способности и качества).
2. В процессе обучения техническим приемам сформировать тактические умения.
3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложной обстановке на поле.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста.
6. Сформировать умение эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
7. Развивать способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать технический арсенал, тактическую и волевою подготовленность противника.
9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных клубов и сборных.

Основными направлениями тактической подготовки выступают постоянное внимание развитию специальных способностей и качеств; воспитание умения реализовывать развиваемые качества и способности (тактического характера) в процессе выполнения технических приемов; формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам; изучение тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и в защите в учетом рациональной последовательности изучения технических приемов в атаке и в обороне; совершенствование навыков тактических действий в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической подготовки с технической, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

Тактическую подготовку с учетом задач и содержания можно условно подразделить на две взаимосвязанные части:

- теоретическую подготовку, т.е. усвоение специальных знаний по тактике;
- практическую подготовку, т.е. овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков [1, 26, 30, 31].

Практика показывает: успех в освоении тактических навыков приходит к тем, кто предварительно получает хорошую подготовку в теории. Теоретические знания помогают правильно ориентироваться в сложных игровых ситуациях, оценивать и анализировать возможные решения, выбирать из них самое эффективное на тот или иной момент встречи. Футболисту необходимо знать основные системы игры и их варианты, функции игроков определенных амплуа в команде, взаимодействия звеньев в разных фазах матча, характер воздействия объективных условий на ход игры и возможность использования внешних факторов (погоды, грунты площадки, размеров поля) в интересах команды. Все это необходимо учитывать в каждом действии. С ростом тактического мастерства неуклонно повышается влияние знаний на процесс игры.

### **2.3. Этапы тактической подготовки**

Тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько *этапов* [29].

*Первый этап* тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Тактика команды складывается, прежде всего, из разумных индивидуальных действий отдельных игроков. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки не только одно из условий спортивного совершенствования, но и первый этап обучения тактике. Только после прохождения этого этапа тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике игры.

Иными словами, в процессе становления тактического мастерства для совершенствования групповой и командной тактики тренеру необходимо в каждом игроке воспитывать и развивать комплекс психических качеств, который позволял бы последовательно решать задачи тактической подготовки. В качестве средства решения этой задачи наиболее эффективны различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и ответных действий, а также сообразительности и наблюдательности, умения переключаться с одних действий на другие. Наиболее благоприятны возможности для развития этих ценных качеств в детском возрасте.

*Второй этап* представляют собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков технически приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями.

Во-первых, по мере овладения техническим приемом его "соединяют" с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий.

Во-вторых, на этапе изучения приема целесообразно усложнять упражнения, чтобы они способствовали формированию тактических умений. Такой подход способствует развитию тактических способностей и совершенствованию технических навыков спортсмена.

Это обстоятельство важно и в том смысле, что подобных случаях техническая и тактическая подготовка будут протекать монолитно и целенаправленно.

В случае, когда техническая подготовка ведется исключительно по принципу "техника для техники", даже достаточно технически подготовленные игроки не могут выполнять в игре подчас простые тактические взаимодействия. Чтобы сделать процесс технической подготовки эффективным, необходимо пояснять

игрокам назначение технических приемов в тактике. Технические приемы следует отрабатывать исходя из разновидностей встречающихся в практике вариантов. Это необходимо для того, чтобы тренирующиеся сумели неоднократно попробовать применить определенные технические элементы, вкладывая в них определенное тактическое содержание.

В данном случае необходимо руководствоваться тем, что основную роль должны играть не простота и сложность упражнений и не его общеизвестность: техническая задача решается при помощи упражнений, направленных на развитие тех психических качеств, которые служат компонентами тактических способностей. При таком направлении тренировки спортсмен должен не только обращать внимание на выполнение задания с высоким техническим мастерством, но и уметь синтезировать элементы техники и тактики в единое целое и рационально применять их.

Иными словами, обстановка, в которой игроки изучают и совершенствуют элементы техники, должна способствовать:

- совершенствованию технических элементов;
- выбору элементов техники, необходимых для конкретной тактической ситуации.

Когда спортсмен попадает в такие условия, его мышление развивается в процессе применения того или иного элемента техники и, таким образом, дает ему возможность применить технический элемент не механически, а творчески. Это обстоятельство развивает у занимающихся и умение ориентироваться в тактических ситуациях.

В процессе обучения и тренировки технические элементы необходимо постепенно усложнять, создавая тем самым условия для развития гибкости мышления. Например, в ходе тренировки технического элемента, добавляя одного-двух активных противников, которые, прикладывая усилия для срыва действий выполняющего элемент, усложняют ситуацию. Игрок, выполняющий технический элемент, кроме механических действий должен проявлять в создавшейся ситуации и большую находчивость. Находчивость эта становится качеством лишь в процессе постоянной тренировки. Создание таких условий с постепенным переходом от простого к сложному, дает возможность использовать период длительного обучения элементам техники и для целенаправленного развития психических качеств, которые способствуют эффективной тактической деятельности.

*Третий* этап тактической подготовки - изучение собственно тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и в защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

### **ЛЕКЦИЯ-СЕМИНАР - 13. Совершенствование навыков общих и специальных тренировочных упражнений в легкой атлетике**

Спортивная подготовка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков спортсмена и его качеств - физических, моральных и волевых - строится на общих научных основах формирования и развития двигательной деятельности спортсмена с учётом его индивидуальных особенностей (пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, особенности психического склада и т. д.), образа жизни и тех условий, в которых тренировка проводится.

Ни одна из задач не может быть успешно решена только средствами физических упражнений. Характер спортсмена, уровень его знаний, трудовая и общественная деятельность, быт находятся в тесной связи с его спортивной жизнью и во многом определяют успехи в ней.

Спортивная подготовка направлена на достижение наивысших результатов в избранном виде лёгкой атлетики. В этом процессе велика роль тренера, который

планирует подготовку, руководит физическим и моральным воспитанием ученика. Тренировка выдающихся спортсменов требует огромной затраты сил, направленной творческой деятельности. Жизнь спортсмена, связана с упорной, длительной и многогранной тренировкой, требует четкости и аккуратности, дисциплины, соблюдения режима. Она не мыслима без хорошей организации врачебного контроля и медико-биологического обеспечения.

Различия видов лёгкой атлетики требуют различий и в системе тренировки. Вместе с тем имеются и общие, обязательные для всех видов лёгкой атлетики научно-методические положения в организации, планировании и построении тренировки, в обеспечении эффективной предсоревновательной подготовки, в достижении и сохранении спортивной формы и т. д. В целом общие закономерности и положения, на которых базируется подготовка во всех видах лёгкой атлетики, составляют её основы.

Спортивная подготовка представляет собой определённую систему закономерно связанных друг с другом частей и положений.

Система спортивной подготовки (ССП) направлена на достижение поставленной цели ( рекорд, победа ) путём решения конкретных для данного спортсмена задач тренировки: развитие двигательных качеств, овладение техникой, укрепление здоровья и др.

Таким образом, путь к достижению поставленной цели лежит через процесс спортивной подготовки, управление этим процессом и условия его подготовки.

Процесс спортивной подготовки идет по трем взаимосвязанным и взаимообусловленным направлениям: воспитание, обучение, физическое развитие.

Все эти стороны подготовки органически взаимосвязаны единством организма человека, его физиологической основой, образованием условнорефлекторных связей, “содружеством“ в деятельности органов и систем, руководящей ролью функции головного мозга. Любое упражнение не может быть строго локальным. Как бы специфично ни направлялись воздействия на какой-либо орган или одну систему, они будут в определенной мере отражаться и на других органах и системах, а также и на всём организме в целом. Естественно, что тренер должен всегда помнить, учитывать и использовать эффект одновременного воздействия тренировочного упражнения, соревновательной нагрузки, внешних условий и других средств подготовки на организм спортсмена, его психическую сферу.

Следовательно, при выполнении одного и того же упражнения можно одновременно овладевать разными сторонами подготовки, но обычно одной из них в большей степени; например, во время обучения спортивной технике у спортсмена развиваются и воспитываются физические и волевые качества, но наибольшие требования предъявляются к его координационным возможностям. Следовательно, это упражнение преимущественно для обучения. Таким образом, указанные выше стороны подготовки названы по преимущественному признаку. Используя это, тренер может, например, проводя длительный бег с целью повышения аэробных возможностей, одновременно воспитывать волю к перенесению утомления, укреплять и улучшать эластичность мускулатуры и связок нижних конечностей, следить за овладением правильной техникой бега.

На практике указанные три основные направления подготовки легкоатлетов реализуются через общую физическую, специальную физическую, техническую и теоретическую подготовку. Периодические изменения тренировочного процесса, выраженные в форме периодов и этапов, связаны прежде

всего с объективными закономерностями развития спортивной формы, которые носят фазовый характер и протекают в порядке последовательной смены трех фаз: приобретения, сохранения (стабилизации) и временной утраты спортивной формы ().

### **Особенности тренировочного процесса легкоатлетов**

Спортивная тренировка основывается на общих педагогических принципах - *сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и др.* В то же время тренировочный процесс в лёгкой атлетике обладает своими особенностями и отличительными чертами. Назовем главные из них.

1. Характерной чертой тренировочного процесса легкоатлетов является его многообразие. По существу, лёгкая атлетика, как ни один другой вид спорта, состоит из большого количества разных видов. Принято объединять эти виды на основе естественной двигательной деятельности человека, т. е. ходьбы, бега, прыжков и бросания предметов. Однако по специфике тренировочного процесса, направленного на преимущественное развитие ведущих в той или иной группе видов лёгкой атлетики физических качеств, принято следующее деление:

а) скоростные виды, характеризующиеся высокой частотой движений при определённой величине усилий (спринтерский и барьерный бег до 400 м);

б) скоростно-силовые виды, характеризующиеся кратковременными и мощными усилиями в основной фазе движения (прыжки, метания);

в) виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (ходьба, бег на средние и длинные дистанции);

г) виды, характеризующиеся комплексным развитием качеств (многоборья).

Тренировочный процесс в этих группах при общих закономерностях его развития имеет тенденцию дальнейшего разделения внутри каждой из групп по задачам, этапам подготовки, средствам и методам.

2. Лёгкая атлетика относится к группе видов спорта, достижения в которых выявляются через одну избранную форму техники, имеющую постоянный состав и структуру движений. Стабильность этой техники обусловлена относительным постоянством внешних условий, строго определённых правилами соревнований. Внешние условия могут меняться под влиянием метеорологических факторов (дождь, ветер, солнце) и отчасти состава покрытия.

По особенностям режима двигательной деятельности виды лёгкой атлетики можно разделить на две группы:

1. Виды, техника которых направлена на умение развивать напряжение мышц максимальной мощности в определённой координации в соответствии с двигательными задачами (спринтерский, барьерный бег, прыжки, метания).

2. Виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости при оптимальных условиях интенсивности. Техника этих видов направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий (ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции).

3. При большом многообразии видов лёгкой атлетики имеется существенная разница в степени зависимости спортивного результата от физической или технической подготовленности спортсмена. При постоянной форме техники достижение спортивного результата в лёгкой атлетике зависит от гармонического сочетания техники и функциональной подготовки, но при ведущей роли последней.

4. Тренировочный процесс в лёгкой атлетике имеет в основном двухцикловое построение, хотя некоторые спортсмены еще строят свою тренировку как один цикл в году (ходьба, бег на длинные дистанции, некоторые виды метаний)

В настоящее время почти во всех видах лёгкой атлетики спортсмены участвуют и в зимних соревнованиях. В основном годовая подготовка делится на два цикла - осенне-зимний и весенне-летний.

5. Так как соревнования по лёгкой атлетике проводятся главным образом летом, то осенне-зимний цикл отличается длительным подготовительным периодом и коротким соревновательным, а весенне-летний цикл, наоборот, длительным и более напряженным соревновательным периодом.

## **Основные средства, методы и условия**

### **подготовки легкоатлетов**

В тренировке легкоатлетов используются физические и идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, определенные условия внешней среды, средства восстановления и гигиенический режим.

**Физические упражнения.** Посредством систематического выполнения физических упражнений легкоатлеты совершенствуются в технике, тактике, развивая свои физические и волевые качества. Физические упражнения являются главным средством подготовки и делятся на три основные группы:

1-я группа. Упражнения в том виде лёгкой атлетики, в котором спортсмен специализируется, включая все элементы и варианты этого вида.

2-я группа. Общеразвивающие физические упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

а) упражнения из других видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, спортивные игры и др.), применяемые для общего физического развития, но соответственно специфике своего вида лёгкой атлетики: для развития общей выносливости и укрепления здоровья - кроссы летом и ходьба на лыжах зимой; для развития и укрепления мускулатуры - упражнения с тяжестями; для приобретения быстроты - спринтерский бег; для развития ловкости и улучшения координации движений - игры в [баскетбол](#) и упражнения на гимнастических снарядах;

б) общеукрепляющие подготовительные упражнения с различными предметами: палками, скакалками, [булавами](#), гантелями и др. - и без них; упражнения на снарядах и тренажерах, наклоны, повороты, размахивание, вращение, сгибание и разгибание конечностей, прыжки и др. Общеразвивающие подготовительные упражнения предназначены для всестороннего физического развития в первую очередь новичков и малоподготовленных легкоатлетов; они используются и для исправления основных дефектов телосложения.



3-я группа. Специальные упражнения обычно представляют собой элемент, часть или “связку” нескольких движений, взятых из данного вида лёгкой атлетики. Необходимо, чтобы по кинематической и динамической характеристикам движений, а также по психологической направленности специальные упражнения подходили бы возможно ближе к избранному виду лёгкой атлетики или его части. Специальные упражнения выполняются со снарядами (легкоатлетические, набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанга, груз на блоках и др.), на снарядах (гимнастические барьеры, канат и др.) и без снарядов.

Избранный вид лёгкой атлетики и специальные упражнения выполняются также в усложнённых условиях: в горной местности, в барокамере, на мягкой дорожке, на трудном профиле пути, при встречном ветре, дожде и в условиях “поля боя”. Это необходимо для психологической подготовки легкоатлетов, воспитания у них волевых качеств. Облегченные условия: попутный ветер, тяговые и лидирующие устройства, снаряды уменьшенного веса и др.

#### **ЛЕКЦИЯ-СЕМИНАР - 14. Совершенствование навыков выполнения упражнений на легкоатлетических спортивных снарядах.**

Техника выполнения упражнений юными легкоатлетами в каждой возрастной группе имеет свои различия, которые зависят как от индивидуальных антропометрических данных атлетов (рост, вес, соотношение частей тела, рост сидя, размах рук, размер стопы), так и от уровня развития и темпов роста основных двигательных качеств.

Обучение, овладение и совершенствование техники движений составляет единый многолетний процесс. Начиная с юношеского возраста во всех возрастных группах главным в этом процессе является овладение наиболее совершенной, рациональной техникой движений. Рациональной техникой называется такой способ выполнения движений, который направлен на достижение атлетом высших для себя спортивных результатов с учетом биомеханических закономерностей.

Можно сказать, что владение рациональной спортивной техникой состоит в разумном использовании легкоатлетом своих двигательных возможностей (качеств, способностей), в успешном решении двигательной задачи, стоящей перед ним при выполнении упражнения. Если с возрастом и под воздействием тренировки двигательные качества юных атлетов постоянно изменяются, то главные двигательные задачи сохраняются. Напомним эти задачи.

В каждом виде легкой атлетики достижение высоких спортивных результатов связано с решением различных, но в то же время конкретных двигательных задач. В гладком и барьерном беге это пробегание определенной дистанции с оптимальной скоростью в кратчайшее время; в прыжках в длину и тройном — преодоление наибольшего горизонтального расстояния, в прыжках в высоту и с шестом —

наибольшего вертикального расстояния, а в метаниях — метание снаряда "на максимальное расстояние.

Эффективность техники юного спортсмена говорит о владении техникой, близости ее к наиболее рациональному варианту, а простота, естественность, свобода и непрерывность движений спортсмена являются показателями высокого качества — совершенного владения этой спортивной техникой.

Наиболее существенным показателем спортивно-технического мастерства легкоатлета любой возрастной группы является надежность его спортивных достижений в любых условиях, но особенно в ответственных, наиболее напряженных соревнованиях.

Понятия эффективности и надежности движений отражают высокий уровень не только технической стороны подготовки, но и физической (функциональной), психологической, тактической и теоретической подготовленности и должны быть постоянно в поле зрения тренера юных легкоатлетов.

Для того чтобы научиться управлять своими движениями, овладеть современной техникой и непрерывно совершенствовать спортивно-техническое мастерство, юному спортсмену и тренеру (в полной мере) необходимо разобраться в закономерностях совершенной техники в своем виде легкой атлетики, в тех объективных изменениях, которые происходят в движениях атлета в связи с ростом его спортивных результатов.

При выполнении бега, прыжков и метаний действия спортсмена представляют единую, организованную цепочку взаимосвязанных движений — систему движений.

Наблюдение тренера за спортсменом на занятиях и соревнованиях дает представление о внешней картине этой системы движений, их направлении, амплитуде, форме и характере выполнения — легкости или скованности, свободе или напряженности. Измерение дистанции, длины шага, пути (траектории) и времени движения, более точно определяемых с помощью кино съемки и других приборов, дает представление о темпе, скорости, ускорении и общем ритме выполнения упражнений. По этим кинематическим характеристикам движения различаются как у одного спортсмена, так и особенно у спортсменов разной квалификации.

Причины изменений внешней картины, скорости движений или механизма движений помогут раскрыть изменение взаимосвязей основных динамических характеристик — массы и силы, а также их производных: импульса силы, момента силы, силы инерции и момента инерции, работы силы, мощности силы, энергии и др.

Напомним, что движения спортсмена при выполнении легкоатлетических упражнений происходят при его активном взаимодействии с опорой. Перемещение спортсмена происходит за счет внутренних сил напряжения (сокращения) мышц в сочетании с внешними силами взаимодействия с опорой. Эти силы являются движущими, они увеличивают скорость движения, создают положительное ускорение. В каждом движении имеются кроме движущих сил и тормозящие. Обычно действия внешних сил: сопротивление

воздушной среды, сила тяжести тела при движении его вверх, а также опорные реакции, направленные против движения тела, — проявляются как своеобразный тормоз. Внутренние силы напряжения мышц также могут являться тормозящими.

Таким образом, успешное решение двигательных задач и совершенствование в технике легкоатлетических упражнений в целом связаны с повышением и эффективным концентрированным использованием движущих сил (особенно градиента силы по времени), сокращением и снижением действия тормозящих сил.

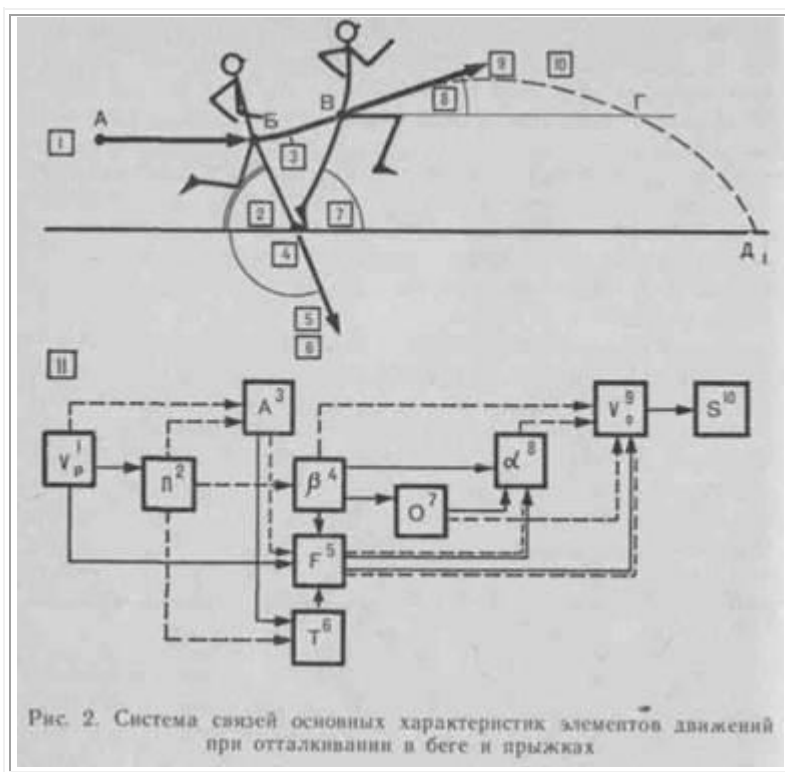
Дальнейшее совершенствование техники движений связано главным образом с развитием двигательных качеств. Поскольку исходный уровень и темпы развития двигательных качеств с возрастом имеют значительные, индивидуальные различия, то наиболее одаренные, талантливые спортсмены, овладевшие рациональной техникой, достигают выдающихся результатов и побед в более раннем возрасте. Ярким подтверждением тому могут служить мировые рекорды В. Яценко и В. Санеева, победы В. Бор-зова и Ю. Седых, достигнутые ими в 17—19-летнем возрасте.

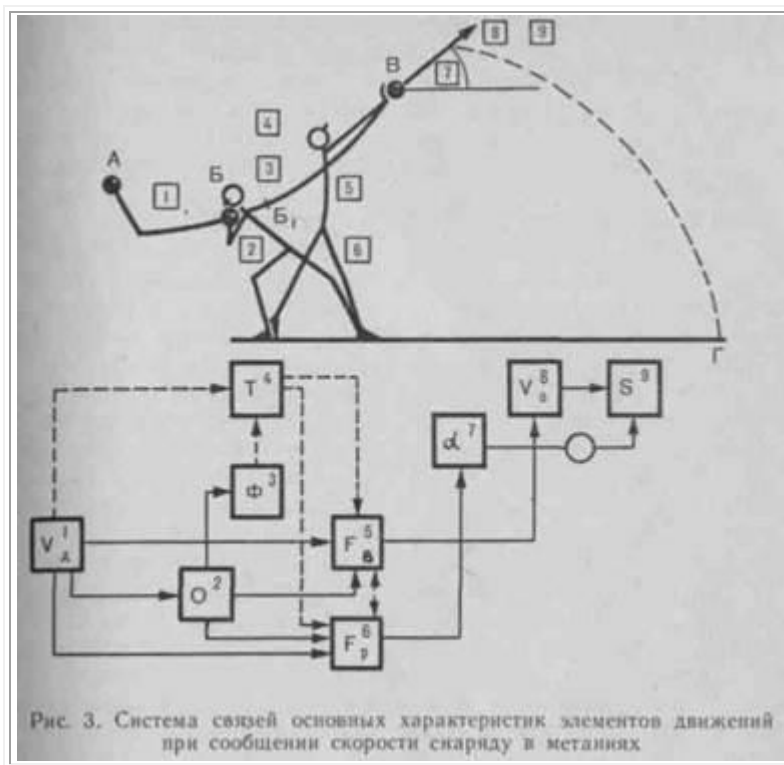
Большинству юных атлетов требуется более длительный период подготовки и занятий в группах высшего спортивного мастерства. Значительной части молодых спортсменов не хватает целеустремленности и трудолюбия, упорства и терпения в процессе многолетнего спортивного совершенствования.

Итак, мы переходим к рассмотрению основных показателей рациональной техники в связи с ростом спортивных результатов.

С точки зрения механики, дальность полета и высота взлета тела или спортивного снаряда зависят от начальной скорости полета, угла и высоты вылета и сопротивления внешней среды. Сравнительный анализ техники легкоатлетов разного возраста и квалификации (от перворазрядников до чемпионов олимпийских игр и рекорсменов мира) — бегунов, барьеристов, прыгунов и метателей свидетельствует о ведущей роли начальной скорости полета тела спортсмена или снаряда.

Среди многих параметров движения начальная скорость полета является той характеристикой, которая закономерно изменяется с возрастом и ростом спортивного мастерства, имеет наиболее высокую корреляционную связь со спортивным результатом и может служить основным показателем техники.





## ЛЕКЦИЯ-СЕМИНАР - 15. Роль тренировок в легкой атлетике.

Спортивная тренировка — это многолетний круглогодичный, систематический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Тренировка предусматривает достижение физического совершенства, воспитание спортсмена, обучение его рациональной технике, повышение его функциональных возможностей, укрепление здоровья.

Основы тренировки — это общие положения, на которых базируется тренировочный процесс во всех видах легкой атлетики. Среди них — цель и задачи тренировки, принципы, основные средства и методы, физическая, техническая, теоретическая и психологическая подготовка, периодизация тренировочного процесса.

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Главной целью тренировки легкоатлета является достижение хорошего здоровья, всестороннего развития и высоких спортивных результатов. Это важно не только для спорта, но и для подготовки молодых людей к профессиональной деятельности и защите Родины.

Тренеру и спортсмену необходимо решить ряд задач, основными из которых являются:

- укрепление здоровья;
- приобретение всестороннего физического развития;
- достижение специальной физической подготовленности;
- овладение техникой избранного вида легкой атлетики;

- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение теоретических знаний;
- получение опыта участия в соревнованиях.

Перечисленные задачи не исчерпывают все требования, предъявляемые к спортсменам. Различия видов легкой атлетики, индивидуальные особенности спортсменов, периоды и условия тренировки предполагают уточнение и дифференцирование задач.

Решение последних может быть параллельным и последовательным. В одних случаях лучший результат достигается при параллельном решении, например овладение спортивной техникой сочетается с развитием физических качеств. В других больший эффект получается при последовательном решении задач, например вначале повышают уровень развития общей выносливости, а затем — специальной. Последовательное решение задач осуществляется в процессе многолетней тренировки.

Однако наиболее часто в спортивной практике встречаются случаи сочетания параллельного и последовательного решений. В зависимости от возраста и тренированности спортсменов, от периодов и этапов тренировки одним задачам уделяется больше внимания, другим - меньше, изменяются и пути их решения.

## **ПРИНЦИПЫ**

Принципы или наиболее общие закономерности и правила тренировки определяют ее научно обоснованное построение и эффективность. Одни принципы заимствованы из педагогики, иные образуются в процессе изучения процессов физического воспитания и спортивной тренировки. Таких общих положений, обуславливающих и определяющих построение многолетней круглогодичной тренировки, разработано очень много. Из этого многообразия для правильного построения тренировочного процесса в легкой атлетике можно выделить принципы всесторонности, специализации, постепенности, повторности, индивидуализации и Сознательности.

Принцип всесторонности был впервые выдвинут советскими учеными. Его реализация в спортивной тренировке предполагает достижение спортсменом высокого морального и культурного уровня, воспитание волевых качеств, гармоничное развитие мускулатуры, отличную работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, высокую координацию движений. Принцип всесторонности связывает физическое воспитание с умственным, нравственным и эстетическим.

Повышение уровня всестороннего развития является необходимым условием приобретения хорошей специальной физической подготовленности, технического и тактического мастерства в избранном виде легкой атлетики.

Суть принципа всесторонности вытекает из понятия целостности организма, из тесной взаимосвязи в нем всех органов и систем, физиологических и психических процессов. Многочисленные и многообразные изменения, происходящие под влиянием тренировки в отдельных системах и органах, всегда взаимосвязаны деятельностью целостного организма. Какое бы упражнение ни выполнял спортсмен, оно всегда требует функционирования многих (в большинстве случаев всех) органов и систем, проявления различных физических качеств. Поэтому под специализацией в каком-либо виде легкой атлетики не следует понимать односторонность, например тренировку в спринте только посредством бега на короткие дистанции. Любому спортсмену необходимо применять самые разнообразные упражнения для развития быстроты,

силы, выносливости, гибкости и ловкости. Поэтому путь к спортивной специализации через всестороннее физическое развитие — лучший путь к спортивному мастерству.

Особое значение принцип всесторонности имеет при подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка обеспечивает прогресс - результатов на протяжении многолетнего процесса тренировки, а всестороннее физическое развитие — хорошее здоровье и высокую работоспособность в старшем возрасте.

Принцип специализации предусматривает углубленное совершенствование в избранном виде легкой атлетики, что является необходимым условием достижения высоких спортивных результатов. В силу физиологических основ развития тренированности наиболее существенные изменения в органах и системах организма, отвечающие требованиям избранного вида спорта, можно получить посредством специфически направленных упражнений. Специализированная направленность при подборе основных тренировочных средств применяется и в процессе овладения и совершенствования техники, тактики, в воспитании волевых качеств. Вместе с тем необходимо иметь в виду, что путь к узкой специализации в одном из видов легкой атлетики проходит через применение большого количества разнообразных упражнений, т. е. через реализацию принципа всесторонности.

На разных этапах многолетней тренировки легкоатлета соотношение объемов специфических средств и средств общефизической подготовки различно. Однако прослеживается четкая тенденция: от периода начальных занятий легкой атлетикой до высшего спортивного мастерства доля средств специальной направленности в общем объеме тренировки неуклонно возрастает.

В последние годы появилась тенденция омоложения спорта. Некоторые легкоатлеты уже в юношеском возрасте достигают результатов международного класса. Поэтому и происходит более раннее приобщение юных спортсменов к специальной тренировке в избранном виде легкой атлетики. Однако надо помнить, что эффективность специальной физической подготовки значительно выше, если она строится на базе общей, разносторонней.

Принцип постепенности предполагает постепенное повышение нагрузки в тренировочном процессе, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, постепенное усложнение упражнений. Принцип постепенности основывается на педагогических правилах: а) от простого к сложному, б) от легкого к трудному и в) от известного к неизвестному (от освоенного к неосвоенному). Этот принцип имеет и физиологическое обоснование: все изменения в системах организма, направленные на повышение их функциональных возможностей, происходят под влиянием тренировки постепенно, на протяжении длительного времени.

Постепенность не означает равномерность. Более рациональным является не прямолинейное, а ступенчатое повышение тренировочных нагрузок от одного недельного цикла к другому. Причем для восстановления работоспособности спортсмена необходимы тренировочные циклы с пониженной нагрузкой. Следовательно, ступенчатообразное повышение нагрузок приобретает волнообразную форму.

Любая работа приводит к определенным сдвигам в организме. Однако ответные реакции не остаются неизменными. По мере приспособления к определенным нагрузкам физиологические сдвиги снижаются, т. е. работа становится привычной,

организм адаптируется к ней и она перестает оказывать тренирующее воздействие. Этим объясняется необходимость неуклонного повышения тренировочных нагрузок.

Принцип постепенности необходимо применять и в процессе многолетней тренировки спортсменов. Иначе "форсированная" тренировка позволит достичь на каком-то этапе высоких спортивных результатов, но, во-первых, это может отрицательно повлиять на здоровье юного спортсмена, а во-вторых, никогда не приведет к раскрытию потенциальных возможностей в наиболее благоприятном возрасте (22—26 лет). Постепенность в увеличении нагрузок должна быть такой, чтобы 10—12-летний новичок стал мастером спорта международного класса через 9—10 лет.

Принцип повторности определяет, что добиться существенных позитивных изменений в органах и системах, закрепить технические навыки и повысить спортивные результаты можно лишь при повторении упражнений. Только так можно развить все физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Однако принцип повторности предусматривает повторение не только отдельных упражнений, но и тренировочных занятий, " микро-, мезо- и макроциклов.

Физиологическое обоснование принципа состоит в том, что для образования условнорефлекторных связей, соответствующих изменений в органах, системах и их функциях необходимы многократные повторные воздействия. Лишь они обеспечивают закрепление навыков и знаний, стабильность техники и спортивных результатов, приобретение опыта. Повторность предопределяет не только многократное повторение тренировочных занятий, но и участие спортсмена во многих соревнованиях.

В основе спортивной тренировки лежит рациональное чередование работы и отдыха. Число повторений отдельных упражнений или тренировочных занятий зависит от подготовленности легкоатлетов, их специализации, возраста, внешних условий. С повышением сложности или тяжести упражнения количество повторений уменьшается, а интервалы отдыха увеличиваются. Критериями здесь являются субъективные ощущения спортсмена, опыт тренера и результаты научных исследований. Вместе с тем выявленное оптимальное количество повторений и интервалы отдыха не могут быть все время постоянными. Они изменяются в зависимости от самочувствия легкоатлета, периода и условий тренировки, от состояния тренированности и от других причин.

Повторность должна обеспечивать к очередному занятию достаточное восстановление работоспособности после предыдущей тренировки. Поэтому необходимо чередование занятий с большими, средними и малыми нагрузками. Соблюдение таких условий не только повышает тренированность спортсмена, но и укрепляет его здоровье.

Принцип индивидуализации требует построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей легкоатлета, соответствия применяемых нагрузок функциональным возможностям его организма. При этом учитываются возраст, пол, личностные особенности, состояние здоровья, трудолюбие, характер. Однако даже у спортсменов из группы, однородной по возрасту, полу и уровню физической подготовленности, функциональные возможности организма в чем-то индивидуально отличны, т. е. нет людей с абсолютно одинаковыми возможностями.

Индивидуальный подход необходим при решении любой задачи — будь то овладение техническим и тактическим мастерством и совершенствование в нем или развитие физических и волевых качеств и т. д. Он выражается в дифференциации тренировочных заданий легкоатлетам, норме нагрузки и способах ее регулирования,



применяемых средств и методов, форм занятий и приемов педагогического воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов. Особенно важен индивидуальный подход при использовании упражнений с очень большой и максимальной нагрузкой, используемых для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости. Здесь необходимо учитывать не только способность переносить такие нагрузки, но и особенности организма в восстановлении работоспособности.

Индивидуальные особенности легкоатлета определяются при помощи педагогических наблюдений, врачебного контроля, специальных тестов, контрольных упражнений. Эти показатели сопоставляются со спортивным результатом в том виде легкой атлетики, в котором специализируется спортсмен, с результатами, которые он показывает на тренировках и соревнованиях, что позволяет определить сильные и слабые стороны в подготовленности, вносить коррекцию в тренировочный процесс.

Вместе с тем индивидуализация не означает отказ от общих положений. Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей физического воспитания и спортивной тренировки, причем его вполне можно реализовать в групповых занятиях.

Принцип сознательности предусматривает такое построение и проведение тренировочного процесса и деятельность педагога-тренера и занимающихся, которые позволяют каждому спортсмену знать, какие упражнения, почему и зачем он выполняет. Поэтому принцип сознательности считается одним из важнейших в современной системе тренировки. Ясное и отчетливое понимание цели и задач тренировки, а также применяемых для их достижения средств и методов обеспечивает не только более успешное совершенствование технического и тактического мастерства, но и более эффективное развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, воспитания моральных и волевых качеств.

Сознательный тренировочный процесс легкоатлета должен быть подчинен достижению определенных целей. Близкие и далекие, они тесно взаимосвязаны. Решение близкой цели (овладеть правильным движением, выполнить намеченную тренировочную работу, достичь определенного уровня развития и т. д.) укрепляет веру спортсмена в свои возможности для достижения далекой цели (стать мастером спорта, установить рекорд республики, стать чемпионом мира и т. д.).

Тренировочный процесс не может быть эффективным без сознательного участия в нем спортсмена. Как бы ни старался тренер, если ученик не понял технику своего вида легкой атлетики во всей сложности, не умеет мысленно воспроизвести ее, не знает, для чего выполняет те или иные упражнения, то высоких результатов в таких случаях ждать не приходится. Никаким показом нельзя научить способности проявлять максимальную силу, быстроту, выносливость.

Роль принципа сознательности велика не только в тренировочном процессе, но и на соревнованиях, где действия спортсмена требуют глубокого, сознательного, вдумчивого подхода, творческого решения возникающих задач.

Принцип сознательности предполагает знание результатов своей деятельности, их оценки, умение сопоставлять их со своими ощущениями. Такой анализ позволяет в полной мере раскрыть свои возможности. Активное отношение к тренировочному процессу должен воспитывать, направлять и контролировать тренер. Это — одна из важнейших сторон его педагогической деятельности. На занятиях тренер обязан побуждать легкоатлета к активности, к стремлению достичь намеченной цели, к приобретению знаний, к творчеству.

Мы рассмотрели основные принципы спортивной тренировки в легкой атлетике. Кроме них существуют еще принципы наглядности, доступности, активности, систематичности и др. По своему содержанию принципы (рассмотренные и не рассмотренные нами) очень близки друг к другу, вплоть до частичного совпадения. И это не удивительно, поскольку они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же, единого по существу тренировочного процесса.

Все принципы тренировки взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ни один из них не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Специализация в избранном виде легкой атлетики основывается на всесторонности физического развития, которая в свою очередь невозможна без постепенности, а постепенность — без повторности. Тренировочный процесс не может быть эффективным без учета индивидуальных особенностей спортсмена и без сознательного отношения его к занятиям. Таким образом, принципы спортивной тренировки могут быть правильно реализованы только при условии их тесной взаимосвязи и взаимодействия, как различных сторон целостного процесса подготовки легкоатлетов.

## **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ**

Тренировочный процесс — это развитие физических качеств, обучение спортивной технике, обучение спортивной тактике, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение теоретических знаний. Взаимосвязь этих сторон подготовки определяется целостностью организма спортсмена.

В зависимости от вида легкой атлетки, возраста и подготовленности легкоатлета, периодов и этапов одним сторонам тренировки уделяется больше внимания, другим — меньше.

Для достижения цели тренировки и решения соответствующих задач используются многочисленные средства и методы. Средство — это конкретное содержание действий спортсмена, а метод — способ действий.

Основными средствами тренировки являются физические упражнения. Кроме того, тренирующее воздействие оказывают идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, восстановительные средства, правильно организованная гигиена (личная гигиена, режим, массаж и др.) и естественные силы природы (воздух, солнце, вода и др.).

Физические упражнения как главные специфические средства тренировки можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения в избранном виде легкой атлетки и упражнения, включающие все его элементы и варианты, т. е. действия, выполняемые с различными усилиями, скоростью и амплитудой.

2. Общеразвивающие физические упражнения, которые в свою очередь подразделяются на две подгруппы:

а) упражнения, применяемые в других видах спорта (гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д.);

б) общеразвивающие подготовительные упражнения (сгибания и разгибания туловища и конечностей, наклоны, повороты, вращения, махи, прыжки, а также всевозможные сочетания этих действий), которые могут выполняться как с предметами (набивные мячи, гантели, палки, камни, скакалки и т. д.), так и без них.

3. Специальные упражнения для развития необходимых качеств, совершенствования технического и тактического мастерства применительно к избранному виду легкой атлетики. Их подбирают таким образом, чтобы движения соответствовали координационной структуре и характеру вида легкой атлетики, в котором специализируется спортсмен.

Во всех упражнениях необходимо выделить исходное положение, движение части тела, направление движения, амплитуду движения, скорость движения, силу напряжения мышц, согласованность и ритм движений, количество или длительность движений, частоту движений. Первые три характеристики определяют, какие мышечные группы участвуют в движении, остальные — как эти группы работают в конкретном упражнении.

Подбирая общеразвивающие и специальные упражнения, следует учитывать взаимосвязь сторон тренировки и помнить о том, что почти все упражнения оказывают многообразное влияние на организм и позволяют решать одновременно несколько задач. Например, используя в тренировке кросс, спортсмен развивает выносливость, укрепляет здоровье, улучшает технику бега, воспитывает волевые качества.

Наиболее важное значение при тренировке в любом виде легкой атлетики имеют специальные упражнения. Все они не только развивают необходимые физические качества, но и совершенствуют спортивную технику или отдельные ее элементы.

Упражнения в избранном виде легкой атлетики и специальные упражнения можно выполнять в обычных, облегченных и затрудненных условиях. В первых выполняется большинство упражнений. Вместе с тем тренировка в облегченных условиях позволяет более эффективно развивать быстроту движений, а в затрудненных — силу, выносливость, волевые качества.

В последние 10—20 лет спортсмены стали применять упражнения на специальных тренажерах, что позволяет не только сохранять высокую степень сопряженности с основным видом легкой атлетики, но и активно воздействовать на развитие необходимых физических качеств.

Хорошие результаты дают тренировки в условиях среднегорья (1500—3500 м над уровнем моря). В течение 20—30 дней повышается работоспособность, что способствует достижению более высоких спортивных результатов после возвращения спортсмена в обычные условия (особенно в первые пять дней или спустя две недели).

В тренировочном процессе велико значение разнообразия условий его проведения: на стадионе, в парке, в лесу, на берегу реки или озера, в гимнастическом или тренажерном зале и т. д. Они повышают эмоциональность занятий, позволяют увеличить нагрузку, способствуют быстрейшему восстановлению работоспособности, предупреждают перетренировку.

Одним из тренировочных средств являются идеомоторные упражнения, т.е. мысленное выполнение конкретного действия или его элемента, что способствует овладению техникой и тактикой избранного вида легкой атлетики, совершенствует проявление двигательных и волевых качеств. Эффект идеомоторных упражнений основан на функциональных реакциях организма, возникающих, когда человек представляет будто бы выполняемые движения.

Привлекает внимание и использование в подготовке легкоатлетов аутогенной тренировки. С помощью самовнушения спортсмен воздействует на свое психическое состояние и достигает нужного эффекта (снижение возбудимости, отдых, настройка на предстоящее выступление).

Для решения одной и той же задачи можно применять различные средства, но с использованием определенного метода. Выбор методов спортивной тренировки определяется задачами и условиями проведения занятий (местом, временем, погодой и др.).

Главным методом спортивной тренировки является метод упражнений, позволяющий развивать физические качества, совершенствовать технику и тактику. В зависимости от задач, решаемых в тренировке легкоатлетов, используются следующие варианты метода упражнения.

**Равномерный** — выполнение упражнения в равномерном темпе, например пробегание определенной дистанции с одинаковой скоростью. Применяется при развитии физических качеств, в частности выносливости.

**Повторный** — стереотипное повторение упражнения без четко определенных интервалов отдыха. Применяется для закрепления изучаемых движений, чувства скорости, совершенствования техники, развития двигательных качеств.

**Переменный** — непрерывное выполнение упражнения, но с изменением характера повторяющихся действий, например чередование бега с различной скоростью. Используется для развития выносливости, быстроты, силы, тактических навыков, исправления ошибок в технике движений.

**Интервальный** — конкретные диапазоны усилий в повторном выполнении действий, при которых заранее планируются и строго регламентируются интервалы отдыха. Чаще всего применяется при развитии специальной выносливости.

**Темповый** — выполнение упражнения с заданным темпом движений, например пробегание определенной дистанции с заданной скоростью. Используется в основном бегунами на средние и длинные дистанции для развития скоростной выносливости.

**Круговой** — поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений. Этот метод позволяет эффективно осуществлять сопряженное развитие качеств и совершенствование техники движений. Применяется в тренировочном процессе во всех видах легкой атлетики.

**Игровой** — развитие двигательных качеств в процессе спортивных и подвижных игр. Широко применяется для повышения эмоциональности занятий, совершенствования координации движений, развития быстроты и выносливости,

**Метод "до отказа"** — непрерывное, относительно медленное выполнение упражнений с усилиями на уровне 50—70% от максимального до тех пор, пока не начнет нарушаться правильность движений и наступит значительное утомление. Используется легкоатлетами при развитии силовых и скоростно-силовых качеств.

**Контрольный** — выполнение избранного вида легкой атлетики или специальных упражнений с соревновательной интенсивностью, но с уменьшенной продолжительностью. Применяется с целью проверки тренированности спортсменов.

Соревновательный — выполнение упражнений избранного вида легкой атлетики, сопровождаемое стремлением достичь наилучшего результата при соблюдении правил соревнований. Используется для повышения эмоциональности занятий, проверки уровня тренированности, волевой подготовленности, подведения итогов тренировочного процесса.

Для повышения эффективности можно использовать и различные методические приемы, способствующие созданию правильного представления о выполняемом упражнении. Такими приемами являются непосредственная помощь тренера по ходу движения, звуковые или световые сигналы в определенных фазах упражнения для достижения соответствующего ритма, использование ориентиров и разметок для уточнения фаз движений, применение облегченных и утяжеленных условий выполнения упражнений и т. д.

Средства и методы тренировки легкоатлетов органически взаимосвязаны. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо умело применять самые разнообразные средства, методы и методические приемы, позволяющие количественно и качественно изменять тренировочные нагрузки, повышать функциональные возможности организма спортсмена на этой фазе, достигать высоких спортивных результатов.

На рис. 2 и 3 в верхней части представлены схемы пути движения: центра массы тела спортсмена при отталкивании в беге и прыжках; снаряда при сообщении ему скорости в метаниях. В нижней части рис. 2 представлена система связей основных характеристик элементов движений в отталкивании при повышении скорости и изменении направления движения спортсмена. На рис. 3 показана система связей основных характеристик элементов движений при сообщении большей скорости движения снаряду при метаниях. На участке пути А—Б осуществляется предварительный разгон тела и снаряда: разбег в прыжках и метании копья, скачок в толкании ядра, вращения и повороты при метании диска и молота. Гладкий и барьерный бег можно рассматривать в данном случае как ряд прыжков вперед с ноги на ногу. На участке Б—В в беге и прыжках происходит отталкивание — при беге изменяется скорость движения вперед, при прыжках изменяется направление движения, а в метаниях выполняется финальный разгон снаряда. В точке В действие основной движущей силы падает до нуля, стопа бегуна и прыгуна отрывается от земли, а снаряд покидает руку метателя. Далее движение продолжается по траектории В — Г — Г,, форма которой должна быть оптимальной для обеспечения наибольшей дальности полета тела или снаряда.

В общем виде двигательные задачи при выполнении полета тела могут быть сведены к следующим: в беге и ходьбе — поддержание высокого темпа движений, расслабление мышц, работающих в опорном периоде, и активная подготовка к последующему опорному периоду без снижения скорости движения; в прыжках — наиболее полное использование траектории движения (горизонтальной или вертикальной).