

Введение

В наши дни уже миллионы людей осознали преимущество интенсивного движения. Куда ни взгляни — все вокруг бегают, катаются на коньках, играют или плавают. Откуда вдруг такой внезапный интерес к поддержанию спортивной формы?

Результаты многих научных исследований последнего времени доказывают, что активные люди живут более полной жизнью. Их отличают выносливость, невосприимчивость к болезням и подтянутость. Они уверены в себе, меньше подвержены депрессии и часто, даже в конце жизни, продолжают энергично работать над новыми проектами.

Медицинские исследования показали, что плохое состояние здоровья напрямую связано с недостатком двигательной активности. Понимание этого факта в сочетании с желанием расширить свое познание в области заботы о здоровье заставляют людей полностью менять образ жизни. Сегодняшняя повальная страсть к движению — это не массовый психоз. Мы наконец-то уяснили себе, что единственным способом предотвращения болезней, вызванных гиподинамией, является усиление активности не на месяц или год, а на всю оставшуюся жизнь.

Наши далекие предки не знали проблем, связанных с сидячим образом жизни: для того чтобы выжить, им приходилось трудиться изо всех сил. Они оставались сильными и здоровыми благодаря постоянным интенсивным занятиям на свежем воздухе: охотились, валили лес, пахали, сеяли и выполняли другие нелегкие повседневные обязанности. Однако с приходом промышленной революции значительную часть работы, выполнявшуюся до этого вручную, взяли на себя машины. По мере снижения физической активности люди растеряли значительную часть природной силы и инстинктивно стремятся к движению.

Хотя машины и облегчили нашу жизнь, но они же создали в ней серьезные проблемы. Вместо того чтобы пройти пешком, мы садимся за руль; не желая подниматься по лестнице, дожидаемся лифта; если раньше мы почти постоянно двигались, то теперь проводим большую часть жизни сидя. Компьютеры еще больше привязали нас к креслу. Без ежедневных физических усилий наши тела

начинают страдать от отсутствия выхода для скопившейся в них напряженности. Наши мышцы становятся слабыми и жесткими мы теряем связь с нашей физической оболочкой и источниками жизненной энергии.

К счастью, в последнее время ситуация изменилась. Оказалось, что наше здоровье зависит от нас самих и в наших силах предотвратить многие недуги и болезни. Мы начали двигаться, вновь открывая радости активного, здорового образа жизни. И что самое главное — переход к подобному существованию можно осуществить практически в любом возрасте.

Тело человека обладает феноменальными способностями к восстановлению. Например, хирург делает разрез, удаляет или оперирует больной орган, а затем создает шов. После этого тело само отвечает за дальнейшее исцеление — природа завершает работу хирурга. Дарованная всем нам сила жизни настолько велика, что позволяет преодолевать не только последствия хирургической операции, но и освобождаться от недугов, вызванных недостатком подвижности и плохим питанием.

Глава 1

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

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

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях способствует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило включение их в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировок по различным видам спорта, занятия физической культурой людей старшего возраста.

§ 1. Бег по пересеченной местности

Бег по пересеченной местности (кросс) проводится на открытой местности (поля, луга, парки, просеки, леса и др.). Трасса кросса не имеет жёсткой международной стандартизации. Обычно трасса проходит по пересечённой местности в лесной зоне или на открытом пространстве. В качестве покрытия может выступать травяное или земляное покрытие. Трасса дистанции должна быть ограждена яркими лентами с двух сторон, для отделения спортсменов от зрителей. Следует избегать пересечения трассы с дорогами, сложными препятствиями (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник). Соревнования обычно проводятся осенью и зимой. Кросс может проходить в суровых погодных условиях, таких как дождь, ветер, мокрый снег.

Кросс может проводиться по замкнутому кругу (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со старта и финиша в разных местах). Старт и финиш могут располагаться на стадионе.

Дистанция кросса должна размечаться цветными флажками.

Длина трассы обычно составляет от 3 до 12 километров. Стандартными дистанциями по кроссу считается для мужчин — 12 км, для юниоров — 8 км, для женщин — 6 км, для юниорок — 4 км.

Соревнования по легкоатлетическому кроссу проводятся в целях:

- укрепление здоровья учащихся;
- привлечение учащихся к занятиям физической культурой;
- содействие развитию физических качеств, воспитанию морально-волевых качеств;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- выявления сильнейших спортсменов.

§ 2. Правила соревнований по кроссу

1. Место проведения:

(а) Трасса должна быть оборудована на открытой или лесистой местности, покрытой, по возможности, травяным покровом, с естественными препятствиями, которые могут быть использованы дизайнером трассы для создания увлекательной и интересной трассы соревнований.

(б) Место соревнований должно быть достаточно широким, чтобы вместить не только трассу, но и все необходимые сооружения.

2. Оформление трассы. На чемпионатах и международных соревнованиях, а где это возможно, и на других соревнованиях:

(а) Должна быть построена трасса в виде петли размером от 1 500 м до 2 000 м. Если необходимо, может быть добавлена маленькая петля, для того чтобы приспособить дистанцию к требуемым общим дистанциям различных соревнований, и в этом случае начальная стадия соревнований будут проходить по маленькой петле. Рекомендуется, чтобы каждая длинная петля имела перепад высот не менее 10 метров.

(б) По возможности должны быть использованы существующие естественные препятствия. Однако нужно избегать очень тяжелых препятствий, таких как глубокие овраги, канавы, опасные подъемы

и спуски, густая растительность, и вообще любых препятствий, которые создают сложности, не предусмотренные целью соревнований. Предпочтительно не использовать искусственные препятствия, но если нельзя избежать их использования, они должны быть сделаны как естественные препятствия, встречающиеся на открытом пространстве. На соревнованиях с большим количеством участников на протяжении первых 1 500 м нужно избегать узких мест или других помех, которые могут препятствовать бегу.

(с) Следует избегать пересечений шоссе и гудроновых покрытий или, по крайней мере, свести их к минимуму. Если невозможно избежать таких условий на одном или двух участках трассы, то эти участки должны быть покрыты травой, землей или матами.

(d) Трасса не должна содержать длинных прямых участков, за исключением зон старта и финиша. «Естественная» трасса с плавными виражами и короткими прямыми участками наиболее приемлема.

3. Трасса:

(a) Трасса должна быть четко размечена лентами с обеих сторон. Рекомендуется, чтобы вдоль одной стороны трассы был построен коридор шириной 1 м, полностью отгороженный от внешней стороны трассы для использования только официальными лицами и представителями прессы (это обязательное условие для чемпионатов). Особо важные зоны должны быть тщательно огорожены (в частности, зона старта), включая разминочную зону и комнату сбора, финишную зону, включая любую смешанную зону. Только аккредитованные лица будут иметь доступ в эти зоны.

(b) Зрителям разрешается пересекать трассу только на ранних этапах соревнования в хорошо организованных местах пересечения под руководством специальных судей.

(с) Рекомендуется, чтобы кроме зон старта и финиша, ширина трассы составляла 5 м, включая зоны препятствий.

(d) При проведении эстафет на кроссе необходимо разметить зону передачи эстафеты — линии 50 мм на расстоянии 20 м. Передача эстафеты (если иное не оговорено организаторами) обязательно включает физический контакт между передающим и принимающим бегунами и должна пройти исключительно в указанной зоне передачи.

4. Дистанции. Дистанции на чемпионате мира по кроссу должны быть приблизительно следующими:

(а) Мужчины 10 км, женщины 10 км;

(б) Юниоры 8 км, юниорки 6 км.

Дистанции, рекомендованные для соревнований среди юношей и девушек до 18 лет, должны быть примерно следующими:

(а) Юноши до 18 лет 6 км;

(б) Девушки до 18 лет 4 км

Рекомендуется, чтобы подобные дистанции использовались на международных и национальных соревнованиях.

5. Старт. Соревнования начинаются с выстрела пистолета. На соревнованиях, в которых участвует большое количество спортсменов, предупреждение о готовности должно быть сделано за пять минут до старта, за три и за одну минуту. На линии старта, когда бегут команды, должны быть оборудованы коридоры для каждой команды. В других соревнованиях спортсмены должны быть выстроены в том порядке, который определен организаторами. После команды «На старт» стартер должен убедиться в том, что ни один спортсмен не дотрагивается стопой (или любой частью своего тела) до линии старта или поверхности перед ней, и после этого он должен дать старт соревнованию.

6. Безопасность. Организационный комитет соревнований по кроссу должен обеспечить безопасность спортсменов и официальных лиц.

7. Пункты питья/освежения и питания. Вода и другое пригодное питание должны предоставляться на старте и финише всех соревнований. На всех дистанциях пункты питья и освежения должны быть оборудованы на каждом круге, если этого требуют погодные условия.

Примечание: Если того требуют погодные условия и с учетом природы трассы и мероприятия и состояния бегунов. Вода и губки могут располагаться на равных интервалах по всей трассе.

8. Проведение соревнований. Если Рефери удовлетворен отчетом судьи или судьи на дистанции, или получил какое-то другое подтверждение тому, что спортсмен сошел с размеченной трассы и сократил дистанцию, спортсмен должен быть дисквалифицирован.

Зона финиша должна быть достаточно широкой, чтобы несколько бегунов могли двигаться бок о бок, и достаточно длинной для того, чтобы на финише они могли разделиться.

Если не используется транспондерная система вместе с резервной системой хронометража (например, видеозапись) для проверки порядка финиширования, на расстоянии от 8 до 10 метров после линии финиша должны быть установлены финишные коридоры («воронки») максимальной ширины 0,70–0,80 метров. Как только они попадают в коридор, спортсмены не должны иметь возможность обгонять друг друга. Коридоры должны иметь длину 35–40 метров. Спортсмены направляются в коридоры после пересечения финишной черты. В конце каждого коридора официальные лица отмечают номера/имена спортсменов и, где это применимо, снимают чип транспондера спортсмена.

В той части, где расположен вход для спортсменов, коридоры должны быть оборудованы подвижными веревками; соответственно, когда один коридор заполнен, за последним спортсменом опускается веревка, чтобы следующий финиширующий спортсмен мог пройти в новый коридор, и т. д.

Судьи и хронометристы будут дополнительно размещаться по обе стороны от линии финиша; в связи с возможными апелляциями касательно порядка финиширования рекомендуется назначить и разместить на расстоянии нескольких метров после линии финиша официальное лицо с оборудованием для видеозаписи (если это возможно, в его поле зрения должно находиться электронное табло-часы) для фиксирования порядка в котором спортсмены пересекают линию.

§ 3. Особенности техники кроссового бега

Для участия в соревнованиях на кроссовых дистанциях, особенно для начинающих спортсменов, необходима специальная подготовка. Мягкий грунт, разнообразный рельеф местности, преодоление различных препятствий — эти условия будут определять технику кроссового бега. Структура бегового шага в кроссовом беге такая же, как и в беге на средние дистанции. Постановка ног будет зависеть от грунта (трава, песок, асфальт). Основная задача — сохранить скорость бега и мощность отталкивания, не получить травму.

Подъемы и спуски преодолеваются так же, как и в марафоне, лишь на крутых подъемах и спусках можно использовать деревья, кусты, цепляясь за них руками. Горизонтальные препятствия (ямы, каналы, рвы) преодолеваются прыжком с ноги на ногу. Вертикальные препятствия можно преодолеть с опорой на руку или на ногу, барьерным шагом (в зависимости от характера препятствия). Важно помнить, что преодоление препятствий обычно сбивает ритм дыхания, который необходимо восстановить и в кратчайшие сроки вернуть свой оптимальный беговой ритм дыхания. Также надо помнить, что на мягком или скользком грунте лучше бежать укороченным шагом, чтобы нога не проскальзывала назад. Таким образом, соревнования в кроссовом беге, в отличие от гладкого бега, помимо высокого уровня выносливости, требуют и разносторонней подготовки в преодолении препятствий, быстрому анализу возникшей ситуации и адекватному ее решению.

Студентам следует знать некоторые особенности техники бега на кроссовой дистанции. Пробегая незнакомую дистанцию по пересеченной местности, нужно быть осторожным и обязательно смотреть на несколько шагов вперед, для того чтобы четко видеть место, куда ступит нога. Во время бега на спуске туловище следует слегка отклонить назад, а таз немного вывести вперед, нога на грунт ставится с пятки, а во время бега по ровному участку трассы ногу следует ставить на носок. Во время бега на подъеме туловище наклоняется вперед, шаг укорачивается, нога ставится только с носка и как бы под себя. Короткие подъемы лучше преодолевать быстро, как говорят — «на одном дыхании». Мягкий, особенно песчаный грунт следует преодолевать частыми и короткими шагами. В этом случае рекомендуется постановка ноги на полную стопу, тогда она не проваливается в мягкий грунт. Кросс по жесткому покрытию, такому как асфальт, брусчатая мостовая, бетон, следует бежать на передней части стопы, тогда ваш бег будет эластичным, упругим, что поможет избежать микротравм в стопе и различных других повреждений нижних конечностей. Обучение технике бега по пересеченной местности необходимо начать с изучения техники гладкого бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на этих дистанциях является основой техники любого бега.

§ 4. Техника бега на средние и длинные дистанции

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо овладеть техникой бега и научиться правильно использовать свои силы в ходе соревнований. Овладение техникой легкого и красивого бега достигается систематической тренировкой и выполнением специальных упражнений, развивающих основные группы мышц.

Техника бега — это экономные, красивые движения бегуна, правильное положение рук, наиболее выгодный наклон туловища, постановка ноги на грунт на переднюю часть стопы, полное выталкивание, расслабление групп мышц, не принимающих активного участия в беге, и умение расслаблять мышцы голени и бедра во время бега в фазе полета.

Вся эта техника должна базироваться на отличной общей физической подготовленности бегуна. Чтобы овладеть хорошей техникой бега, бегун должен обладать большой силой, гибкостью, ловкостью и выносливостью.

Над техникой бега надо работать на каждой тренировке, чтобы она совершенствовалась одновременно с развитием всех остальных качеств бегуна. Каждый бегун имеет свои индивидуальные качества: строение тела, вес, рост, а также строго индивидуальную привычку ходьбы и бега, сформировавшуюся в процессе его жизни. Поэтому нельзя рекомендовать всем единый рецепт техники бега. Однако каждый бегун должен придерживаться основных элементов техники движений в соответствии со своими индивидуальными особенностями. Овладевая спортивной техникой бега, новичок бегун не должен копировать и повторять чью-либо технику бега, даже если эта техника всемирно известного бегуна. Начинающему бегуну целесообразно изучать лучшие образцы техники ведущих стайеров и рационально использовать те ее элементы, которые могут обеспечить наибольшую экономичность и скорость движений на основе своих индивидуальных особенностей и уровня своей физической подготовленности.

В беге имеются три фазы: фаза выталкивания, фаза полета (когда бегун не касается земли) и фаза приземления. Правильное выполнение этих фаз дает наилучшие результаты в беге, возможные для данного уровня подготовленности бегуна. При фазе выталкивания толчковая нога должна полностью выпрямляться в голеностопном

и коленном суставах и выталкивать тело бегуна вперед вверх. Чем мощнее и точнее в продольном направлении будет это выталкивание вперед, тем скорость бега будет выше.

При фазе полета надо уметь расслабить мышцы голени и бедра. Для этого в период тренировки необходимо уделять большое внимание контролю за своими движениями, особенно за расслаблением мышц ног. Это достигается применением в тренировке специальных упражнений (семенящий бег, маховые движения стоя у опоры и др.), в которых чередуются напряжение и расслабление мышц, что необходимо для выработки чувства тонуса мышц. В фазе приземления надо уметь мягко, пружинисто поставить ногу на переднюю часть стопы, как бы под себя, но не «натыкаясь» на выброшенные вперед голени. Во время приземления необходимо следить за прямолинейностью движения. Это избавляет бегуна от ненужных боковых качаний, которые получаются при широкой постановке стоп. Прямолинейность движения достигается при круглогодичной тренировке: зимой — бег по одной накатанной лыжне, летом — специальные тренировки в беге по одной линии, проведенной по дорожке стадиона. Приземление на переднюю часть стопы, не касаясь дорожки пяткой — очень рациональный вид бега; но для этого надо выработать большую силу ног. Сила ног приобретается путем систематических тренировок в беге с носка, когда передняя часть стопы опирается на все пальцы ног. Развитию силы ног способствуют также бег в гору, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, прыжки на месте с грузом на плечах до 30–40 кг, повторяющиеся два-три раза (по 20–40 приседаний или прыжков в один раз).

Наклон туловища вперед зависит от роста и веса бегуна. Следует учесть, что большой наклон ведет к сокращению длины шага и более быстрому утомлению мышц спины. Малый наклон или полное отсутствие его уменьшает поступательное продвижение вперед и приводит к отклонению туловища назад, а это нарушает технику бега и сокращает фазу полета бегуна. Нормальный наклон туловища бегуна на длинные дистанции примерно 80–85°. Для выработки правильного наклона необходимо укреплять мышцы спины и брюшного пресса специальными упражнениями, такими, как наклоны туловища вперед при постановке ног на ширину плеч, доставание носков ботинок руками, наклон туловища

назад до отказа, многократное повторение у гимнастической стенки упражнения «угол» и др.

Голова спортсмена при беге не должна отклоняться назад или наклоняться сильно вперед, мышцы шеи и лица должны быть расслаблены. Соблюдение этих правил облегчает работу организма. Следует воздерживаться от гримас во время выступления; правда, это уже эстетическая сторона бега, но и ею пренебрегать не следует: приятно смотреть на бегуна, который умеет во всех отношениях с головы до ног красиво пройти всю дистанцию.

Руки в момент бега должны быть согнуты в локтевых суставах и находиться на уровне пояса; движение руками производится в продольной плоскости. Кисти рук держатся полусогнутыми, а мышцы плечевого пояса должны быть расслаблены! О расслаблении плечевого пояса начинающий бегун должен помнить на каждой тренировке, пока это — не войдет в привычку. Часто приходится наблюдать, как начинающий бегун, а порой и бегун со стажем производит движение руками в стороны (в ширину), низко опускает кисти рук или одной рукой производит большие движения, чем другой. Казалось бы, бегун бежит ногами, причем же здесь положение рук? Но в момент соревнований из-за этих недостатков в работе рук теряются драгоценные секунды. Новичок с первых же шагов должен усваивать правильную координацию движений, так как исправить привычные ошибки труднее, чем не допустить их на первый же тренировках.

Чтобы научиться при беге правильно держать руки, надо использовать на тренировках бег с опущенными расслабленными руками с постепенным поднятием их до нормального положения, работу рук на месте, специальные упражнения для плечевого пояса и, наконец, вести систематический контроль за положением рук при беге, пока правильная работа обеих рук не войдет в привычку.

В дальнейшем, когда техника усовершенствуется, бегуну не придется обращать особое внимание на эти детали, так как они станут привычкой. Совершенствование же, поиски новых элементов техники будут продолжаться на протяжении всего спортивного пути бегуна.

Следует обратить внимание на правильность бега, и в частности, ликвидировать некоторые ошибки, допускаемые новичками.

1. Недостаточное выпрямление ноги в момент заднего толчка. Причина этой ошибки кроется или в недостаточной подвижности коленного сустава, что бывает крайне редко, или в слабом развитии мышц нижних конечностей. Исправлять эту ошибку следует при помощи следующих упражнений: сосредоточить внимание на правильном отталкивании; использовать прыжковый бег или прыжки в шаге. Эти упражнения нужно выполнять только при полном выпрямлении колена и сильной работе стопой; ходьба в выпаде, ходьба с высоким подниманием бедра. Выполняя эти упражнения, обратите внимание на полное выпрямление опорной ноги и оптимальный наклон туловища. Бег с высоким подниманием бедра. Следите за тем, чтобы нога становилась на грунт с носка, плечи следует расслабить, туловище слегка наклонить вперед. Руки движутся так же, как и при обычном беге; бег в гору, бег по песку с высоким подниманием бедра, многократные прыжки (тройные, пятерные, с места и с разбега) — вот тот арсенал упражнений, с помощью которых можно исправить эти ошибки.

2. Чрезмерный наклон туловища вперед (падающий бег). Эта ошибка мешает легко и естественно выносить бедро маховой ноги вперед, в итоге шаг укорачивается и, конечно, мешает более быстрому движению. Для исправления этого недостатка в технике используйте такие упражнения: бег под углом с отведением плеч назад; ходьбу с высоким подниманием бедра, одновременно обращая внимание на положение туловища; бег с высоким подниманием бедра; бег, поднимая прямые ноги вперед, плечи сильно отклонены назад; бег в среднем и медленном темпе.

3. Наклон туловища назад. Человек, допускающий эту ошибку, бежит так, как будто он руками лезет по канату, а коленями жонглирует футбольным мячом. Как правило, это происходит из-за слабости мышц брюшного пресса. Упражнения для исправления ошибки следующие: бег с высоким подниманием бедра на месте. При этом следует опереться руками в стенку, дерево или другую опору на уровне плеч; бег в гору большой крутизны; прыжковый бег в гору, бег против ветра, упражнения для мышц брюшного пресса также помогут в исправлении этой ошибки.

4. Раскачивание туловища влево — вправо. Эта ошибка может возникнуть, если стопы ног широко расставлены в стороны. Испра-

вить этот недостаток можно, бегая по линиям дорожки с постановкой стоп ногами внутрь.

5. Скованность движений. Характерная ошибка физически сильных людей. Это результат неумения расслабиться. Исправить этот недостаток научат вас следующие упражнения: бег с руками, заведёнными за спину; семенящий бег; размахивание свободно опущенными руками с одновременным поворотом туловища; семенящий бег с переходом в обыкновенный с последующим ускорением; семенящий бег вниз по ступеням с расслабленными руками; прыжки с ноги на ногу на месте или с продвижением вперед, руки опущены и расслаблены; движения руками вперед и назад, как при беге.

6. Недостаточный подъем бедра маховой ноги. Эта ошибка чаще возникает при излишнем наклоне туловища вперед или при раннем разгибании голени из-за слабости мышц, поднимающих бедро. Исправить ошибку можно, используя следующие средства: бег с максимальным подниманием бедра. Бедро должно почти касаться груди; бег с высоким подниманием бедра, опираясь руками в стену или перила; поднимание веса, стоя маховой ногой на гимнастической скамейке и придерживаясь противоположной рукой за любую опору. Весом могут служить гантели или диски от штанги, привязанные к голеностопу; прыжковый бег, такой же бег в гору, а также бег по глубокому снегу.

7. Чрезмерный вынос голени вперед. Желание искусственно удлинить шаг приводит к этой ошибке. Во время бега стопа, соприкасаясь с грунтом, издает шаркающий звук, а тело получает резкое сотрясение. Бег теряет плавность и эластичность. Для исправления этой ошибки используйте: ходьбу выпадами, ходьбу, высоко поднимая бедро. Обратите внимание на опускание маховой ноги «загребаящим» движением; бег с захлестом голени после заднего толчка.

8. Неправильные движения руками. Сюда следует отнести размахивание руками во фронтальной плоскости, выпрямление рук, отведение локтей от туловища. Для исправления применяются такие упражнения: беговые упражнения руками, стоя на месте с необходимым наклоном туловища, руки держат концы полотенца или ремня, перекинутого через плечо; беговые движения руками на месте, кисти сжаты в кулаки и повернуты ладонями вверх; те же упражнения можно использовать во время бега.

§ 5. Техника безопасности на самостоятельных занятиях по кроссовой подготовке

Необходимые условия безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, прежде чем приступить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями или каким-либо видом спорта, каждый студент должен пройти медицинский осмотр. После осмотра у врача следует проконсультироваться у преподавателя физической культуры о содержании самостоятельных занятий и основных правилах их проведения. Это поможет избежать травм и повысит эффективность занятий.

Правильный выбор мест занятий, рациональный подбор одежды и инвентаря, его исправность в значительной степени помогут избежать травм при самостоятельных занятиях любимыми физическими упражнениями.

Одежда и обувь подбирается в соответствии с погодноклиматическими условиями и с учетом требованиями избранного вида спорта. Основные требования к одежде: она должна быть легкой, не стеснять движений, хорошо защищать организм от внешних воздействий, температурных колебаний, ветра и влажности воздуха. Все это поможет избежать перегрева или переохлаждения, предотвратит простудные заболевания, а в зимнее время позволит исключить обморожения. Правильно подобранная обувь предохранит ноги от потертостей и ушибов.

Место проведения занятий выбирается с учетом требований вида спорта — это могут быть спортивные площадки, стадионы, парки, скверы, лесные поляны и т. д. Занятия на свежем воздухе всегда предпочтительнее занятий в зале или любом другом помещении. Место занятий в случае необходимости следует предварительно подготовить — площадки выровнять, убрать посторонние предметы и камни, засыпать канавки и ямы. Осенью необходимо подготовить зимние трассы и склоны для занятий на лыжах — расчистить склоны от камней, вырубить кустарник, убрать пеньки или любые другие посторонние предметы — доски, ветки, бревнышки. Зимой все это будет незаметно под снегом, но при наезде может стать причиной падения и серьезных травм.

На свежем воздухе следует заниматься в благоприятных погодных условиях — в дождь, при сильном холодном ветре или в силь-

ную жару можно уменьшить время занятий, а в случае необходимости перенести занятия в зал или другое приспособленное помещение. В этом случае можно изменить и содержание занятий.

Инвентарь и оборудование также могут стать причиной травм, если они неисправны или не соответствуют росту, весу или подготовленности учеников.

Правильный подбор длины лыж и палок повысит эффективность занятий и поможет избежать травм. Незамеченная неисправность лыж, например, плохо привинченные шурупы креплений или скрытые трещины могут также стать причиной серьезных травм — на спуске, в самый неподходящий момент крепление отвалится или произойдет поломка лыж, и падение и травма могут быть неизбежны.

Если отсутствуют в зале гантели и гири необходимого веса, а есть только очень тяжелые или неразборная штанга большого веса, лучше с такими снарядами на развитие силы не заниматься — перегрузки могут привести к травмам.

Недостаточное освещение в зале может также привести к травмам — например, при ловле и бросках баскетбольных или набивных мячей. При плохом освещении можно не заметить или не успеть среагировать на летящий мяч, и повреждение пальцев или лица может быть серьезным.

В зимнее время в сумерках (а зимой день короткий) недостаток освещенности на спуске или даже при передвижении в лесу по просеке тоже может привести к травмам. На спуске при хорошей скорости и плохом освещении трудно заметить неровность склона, что приведет к падению, а в лесу просто ветка может хлестнуть по лицу или глазам.

Поэтому занятия следует проводить в светлое время дня или на хорошо освещенных трассах. В зимнее время при ветре и сильном морозе необходимо подбирать место занятий недалеко от дома, чтобы в случае необходимости или травмы можно было легко добраться до теплого помещения. В таких случаях для безопасности занятия следует проводить группой или по крайней мере вдвоем, чтобы можно было при травме оказать товарищу помощь. При занятиях на местности при выполнении каких-то сложных упражнений порой требуется страховка товарища. С этой целью на занятиях физической культурой с помощью преподавателя обязательно

следует овладеть приемами страховки партнера и навыками само-страховки.

Надо научиться безопасно падать, а также избегать опасных движений, упражнений и положений тела. Необходим систематический контроль за состоянием здоровья. Не следует проводить занятия в болезненном состоянии, это не только может привести к травмам, но и стать причиной серьезных заболеваний. При первых признаках ухудшения самочувствия или простудных заболеваний следует обратиться к врачу.

Другими причинами травм могут стать:

- нарушение дисциплины самими занимающимися;
- поспешность и невнимательность в выполнении упражнений;
- переоценка своих возможностей;
- при неизбежном падении следует быстро присесть, сгруппироваться и мягко завалиться на бок (назад, в сторону);
- пересекая железнодорожные пути, шоссейные дороги, следует переносить лыжи и палки и руках;
- места занятий, спуски и трассы лучше готовить еще осенью;
- по незнакомому склону надо первый раз спускаться, всегда притормаживая плугом или упором;
- при групповых прогулках всегда следует возвращаться всем вместе, нельзя оставлять товарища одного в лесу и в незнакомой местности;
- в холодную погоду надо следить за своим самочувствием, проверять друг у друга, нет ли признаков обморожения (побеления кожи, потери ее чувствительности).

Глава 2

ФУТБОЛ

Основные задачи — укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки, техники и тактики игры; формирование судейских и инструкторских навыков. Практический материал по физической подготовке дается для всех возрастных групп. Он подразделяется на общую и специальную физическую подготовку. Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д.; ударам и остановкам мяча — проводить одновременно. При обучении студентов технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме. Показ и объяснение рекомендуется дополнять демонстрацией наглядных пособий. Затем следует перейти к изучению сочетаний технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону; передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча. В дальнейшем условия, в которых выполняются технические приемы, усложняются за счет увеличения быстроты исполнения приема, введения пассивного и активного сопротивления со стороны партнера. Совершенствование всех технических приемов проводится в игровых упражнениях и в процессе игры в футбол. Для эффективного обучения технике игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота. Большое значение для успешного обучения техническим приемам имеют мячи. Они должны соответствовать условиям занятий.

Каждое занятие должно начинаться с разминки, как правило, в нее включаются доступные по координационной сложности

и физической нагрузке упражнения без мяча (ходьба, разновидности бега, прыжки, упражнения) как индивидуальные, так и в парах, тройках и т. д. Важно, чтобы все они обладали высоким эмоциональным фоном, который способствует проявлению должной двигательной активности занимающихся.

Вторая часть тренировочного занятия должна быть посвящена формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков игры в футбол, а также игровой практике. После того как упражнение продемонстрировано, каждый обучающийся должен попробовать различные способы его выполнения, развивая творчество и инициативу, необходимые для ведения игры. Как только студенты поймут суть двигательного действия и научатся сами его выполнять, можно начинать отрабатывать его в парах.

Парные виды деятельности позволяют успешно решать проблему обучения студентов с различным уровнем подготовленности.

В конце основной части занятия учебная игра должна применяться для закрепления технических приемов. Желательно использовать игровое поле, поделив его на две или четыре части в зависимости от количества занимающихся. В игру можно ввести изменения, дополнения или ограничения с учетом технико-тактической подготовленности обучающихся.

В заключительной части занятия рекомендуется рассмотреть один — два наиболее важных фрагмента из прошедшей тренировки, обсудить успехи и неудачи отдельных игроков. Можно предложить занимающимся выполнить дома общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку.

§ 1. Примерные упражнения для студентов юридического вуза

Беговые упражнения:

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Семенящий бег.
4. «Олений бег».
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.
7. Бег на прямых ногах с закидыванием пяток.

8. «Олений бег» зигзагом.

9. Бег спиной вперед

10. Бег скрестным шагом.

Упражнения с мячом:

1. Занимающиеся выполняют жонглирование мячом в парах поочередно правой и левой ногой, затем — правым и левым бедром, далее — головой.

2. Занимающиеся выполняют ведение мяча в парах с последующей передачей мяча по всей площадке.

3. Занимающиеся упражняются в парах. Каждая пара владеет мячом. Игроки в парах, встав в 3 м друг от друга, выполняют передачи меча в два касания стараясь точно отдать партнеру в ноги.

4. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 2,5–3 м друг против друга. Между ними из стоек сооружаются из фишек ворота шириной 70 см. Партнеры, остановив мяч, передают его друг другу низом так, чтобы он проходил в ворота. Затем упражнение выполняется в одно касание. Постепенно расстояние между игроками увеличивается, а также несколько уменьшается ширина ворот. Это упражнение можно провести в виде соревнования: за каждый неточный удар игрокам начисляется по одному штрафному очку.

5. Занимающиеся выполняют передачи мяча в движении в одно, два касание затем один из пары выполняет удар по воротам.

6. На площадке размечается круг диаметром 10–12 м. Один из игроков встает в середину круга, остальные размещаются равномерно по кругу. Игрок, находящийся внутри круга, поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Принимающий мяч делает шаг вперед и внутренней стороной стопы возвращает мяч назад и т. д. Периодически игроки меняются ролью с участником, находящимся внутри круга.

7. Занимающиеся выполняют удар по воротам после ведения мяча.

8. Занимающиеся разбиваются на пары. В каждой паре тот и другой игрок имеют по мячу. Они встают в 4–6 м друг от друга и ударом ноги посылают мяч партнеру, затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно и т. д. При передачах игроки следят за тем, чтобы мячи не сталкивались.

9. Занимающиеся делятся на две колонны и выполняют передачи мяча внутренней стороной стопы в два касания с последующим перебеганием в другую колонну.

10. У занимающихся один мяч, они становятся в круг и после передачи мяча партнеру становятся на его место.

11. «Отбери мяч у партнера». Один из игроков водит мяч на определенной территории (например, на площадке 10×20 м), другой стремится отобрать у него мяч, соблюдая при этом правила игры. Если игрок овладел мячом, то происходит смена ролей.

12. Игра 2:2 (двое на двое) в малые ворота.

13. Ведение мяча с обводкой стоек и передача мяча партнеру в ноги.

14. Передача мяча в тройках со сменой мест. Прием и передача мяча выполняется в движении.

15. Удар по воротам после приема передачи мяча от партнера. Передача мяча выполняется низом в ноги.

16. Удар по воротам с разворота после приема мяча от партнера. Передача мяча осуществляется низом и верхом.

17. Удар по воротам в одно касание после короткого рывка к мячу, направленного низом. Передача мяча для удара по воротам выполняется по назначению: на ход, за спину и т. д.

Упражнения на физическую подготовку:

1. Отжимания на гантелях. Суть данного упражнения в том, что при этих отжиманиях работают именно те мышцы, которые важны для футболистов, ведь при простых отжиманиях от пола работают совершенно другие мышцы.

2. Отведение ноги и руки в упор лежа. Занимающийся находится в стабильном положении — параллельно полу, опираясь на переднюю часть стопы и локти. Максимальное время в этом положении — минута. Данное упражнение направлено на общую выносливость. Вариант: можно усложнить данное упражнение. На 10 с поднимаем правую (левую) ногу, опускаем и 10 с — отдых. После поднимаем левую (правую) ногу, затем поочередно каждую руку. В конце одновременно поднимаем ногу и руку.

3. Отведение ноги в положении на боку. Опираемся на внешнюю сторону правой стопы и локоть. Находимся в таком положении 15 с. То же — слева. Вариант: отведение ноги вверх.

4. Жим лежа. Толкаем штангу от груди. Количество повторений зависит от вашей силы.

5. Отжимания от футбольного мяча со сменой рук. Данное упражнение можно разделить на три фазы:

- левая рука на мяче, а правая на полу. Отжались;
- правая рука на мяче, левая на полу. Отжались;
- обе руки на мяче. Отжались и т. д.

6. Поднимание обеих ног. Полубоком лежа на полу, поднимаем обе ноги. Это упражнение развивает и укрепляет косые мышцы живота и паховые мышцы.

7. Повороты бедер с мячом. Лежа зажимаем мяч коленями и начинаем двигать бедрами вправо и влево.

8. Подтягивание локтя к колену. Положение — лежа, руки за головой. Левым локтем тянемся к правому колену, затем правым локтем — к левому. В данном упражнении работают несколько групп мышц.

9. Поднимание руки и ноги. Становимся на четвереньки, затем одновременно поднимаем одну руку и ногу, но по диагонали: если правая нога, то левая рука.

10. Пресс при согнутых коленях. Ложимся на пол и начинаем одновременно поднимать туловище и ноги так, чтобы подбородок был близко к коленям. Важно, чтобы тело после выполнения упражнения полностью опускалось на пол.

11. Мышцы спины. Отводим прямые руки и ноги назад. Это упражнение способствует укреплению мышц спины.

12. Укрепление голеностопа. Перед собой поставить тумбу высотой 30 см. Кладем на нее ноги. Важно: на тумбу должны упираться икры обеих ног. Задняя поверхность бедра не упирается. Поднимаем и опускаем туловище. При этом работают икры и укрепляются мышцы голеностопа. Вариант: можно упираться на одну ногу.

Основы методики обучения игры в футбол. Чтобы стать хорошим футболистом, нужно овладеть навыками и умениями, в основе которых лежит физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка.

Физическая подготовка — это процесс воспитания физических способностей и повышения общего уровня функциональных

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru