

**ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

Факультет физической культуры и спорта

**Спортивно-массовая работа
по месту жительства**

Учебно-методическое пособие

Тирасполь, 2018

ББК 796.034.2(075.8)

УДК Ч511.0я73

С 73

Составители:

Самолюк О. И. – ст. преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств.

Ковалева Р.Е. – канд. пед. наук, доцент кафедры теория и методика физического воспитания и спорта.

Шеметов А.П. – заслуженный тренер ПМР, доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств.

Рецензенты:

В.В. Абрамова, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

В.Ф. Гуцу, к.п.н., профессор кафедры педагогики и психологии спорта, заслуженный тренер ПМР, декан факультета ФКиС.

Самолюк О.И., Ковалева Р.Е., Шеметов А.П. Спортивно-массовая работа по месту жительства: Учебно-методическое пособие /Составители: О.И. Самолюк, Р.Е. Ковалева, А.П. Шеметов. – Тирасполь: «Valinex» SRL, 2018. – 150 с.

Учебно-методическое пособие предназначено в первую очередь для специалистов в области физической культуры. Издание может быть полезно студентам других педагогических специальностей, а также специалистам, чья профессиональная деятельность связана с организацией и проведением спортивно-массовой работы по месту жительства. В пособии охватывается широкий круг видов спорта, народные виды игр и борьбы, традиционно проводимые для населения, интересующегося физической культурой и ведущего активный образ жизни. В работе учтены как традиции в области спортивно-массовой работы, так и все нововведения, имеющие место в современных правилах видов спорта.

ББК 796.034.2(075.8)

УДК Ч511.0я73

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Самолюк О.И., Ковалева Р.Е., Шеметов А.П., 2018.

ВВЕДЕНИЕ

Организация спортивно-массовой работы по месту жительства представляет собой специфическую деятельность, направленную на внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь широких масс населения. Эта деятельность включает в себя популяризацию физической культуры, планирование и проведение спортивных мероприятий, формирование команд по видам спорта, оказание методической помощи в подготовке участников к различным соревнованиям. Успешность данной деятельности во многом определяется профессионализмом организатора, его теоретической и методической подготовкой. Данное пособие поможет каждому, кто занимается организацией спортивно-массовой работы. В нем доступно отражены особенности проведения массовых соревнований, представлены основные правила по наиболее популярным видам спорта, даны рекомендации по технической и физической подготовке.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства являются одними из главных действий в деле осуществления непрерывного физкультурного образования населения. Формами организации данной работ могут выступать в качестве основных такие как: занятия в группах, самостоятельная форма занятий, различные физкультурно-массовые мероприятия в форме праздников, традиционных игр, а также посвященные различным датам, событиям и т.д. Как правило, ответственность за качество проведенной работы отвечает так называемые центры физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.

Раздел 1.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

1.1. Организация соревнований

Спортивно-массовые мероприятия – это разнообразная состязательная и игровая деятельность, а также подготовка к ней. Для участников спортивно-массовых мероприятий создаются возможности для достижения победы с помощью большого разнообразия соревновательных упражнений. Традиционные формы спортивных состязаний видоизменяются для увеличения их доступности. Так, могут уменьшаться длина дистанции, уменьшаться вес снаряда, продолжительность игры, число игроков, система подсчета очков. Также могут использоваться гандикапы, фора, поощрения участников, отдельный зачет и так далее.

Целью спортивно-массовой работы является не только проведение самих соревнований и спортивных праздников. Данная работа направлена также на организацию регулярных занятий физической культурой, в том числе должна способствовать активному отдыху и профилактике снижения уровня здоровья населения.

Исходя из цели, спортивно-массовая работа должна решать такие задачи, как:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Пропаганда различных видов спорта.
3. Привлечение к физкультурно-оздоровительной деятельности наибольшего количества жителей микрорайона (села, города).
4. Выявление наиболее одаренной молодежи для занятия спортом.
5. Формирование различных наиболее важных прикладных навыков у населения, необходимых для повседневной жизни, труда, оборонной деятельности. Это упражнения из таких видов спорта, как легкая атлетика, борьба.
6. Повышение уровня коммуникативных способностей у населения. Данные мероприятия должны способствовать уменьшению разобщенности различного рода: национальной, половой, межвозрастной, социального неравенства и др. Причем, данная задача решается не только благодаря участию населения, но и за счет привлечения болельщиков, переживающих за успехи своих друзей и знакомых.
7. Способствовать участию населения не только в самой спортивно-массовой работе, но и ее организации. Это приобщение к данной деятельности широкого круга людей в виде судей, помощников,

пропагандистов, спонсоров, инструкторов и людей различных смежных профессий: спортсменов, педагогов, политиков, чиновников, и т.д.

8. Выявление в процессе спортивно-массовой работы и по ее итогам наиболее сильных физкультурников, команд для участия в соревнованиях более высокого уровня.

Организация спортивно-массовых мероприятий по месту жительства должна осуществляться в соответствии со следующими принципами.

Доступность спортивно-массовых мероприятий по времени и месту проведения и соответствие поставленным задачам. Главным образом, условия проведения мероприятий должны соответствовать поставленным задачам. Мероприятия должны проводиться в удобное время для большинства желающих участвовать. Место проведения должно определяться с таким расчетом, чтобы его посетить также могли большинство желающих, оно должно быть многолюдным, удобным как для участников, так и для зрителей. Как правило, это выходные дни и открытые дворы, спортивные площадки достаточной площади. Важным моментом является своевременное оповещение участников, чтобы они могли собрать команду, отложить дела и т.д. Данный момент важен также для обеспечения присутствия большого числа зрителей, гостей. На самих мероприятиях также должны быть информационные афиши, табло, микрофон, музыкальное сопровождение и т. п.

Если целью мероприятия является оздоровительный отдых, то здесь наоборот, желательно отсутствие посторонних для обеспечения непринужденной обстановки для возможности отдохнуть на свежем воздухе.

Другой организационный момент, это учет таких фактов, как режим работы участников, транспорт, погода и др.

Например, если проводимые мероприятия организуются не в выходные, а рабочие дни (после обеда), то расписание необходимо составлять с учетом возможности участников добраться домой, отдохнуть, а также вовремя прибыть к месту соревнований или спортивного праздника.

Таким же образом надо поступить в случае проведения мероприятий за городом, в другом (отдаленном) районе. В таком случае необходимо оповестить участников о наиболее удобных маршрутах, время, таким образом, не должно совпадать с часами «пик». Подобным образом поступают и при необходимости участников иметь при себе различный инвентарь (лыжи), а также существуют сложности, связанные с погодными условиями.

Доступность соревновательных упражнений. Как правило, для участия в спортивно-массовой деятельности привлекаются люди как занимающиеся спортом, так и не имеющие к нему отношение. В связи с этим, соревновательные упражнения должны быть доступными для

большинства и минифицировать возможность получения травм, несчастных случаев и т.д.

Безопасность участников, зрителей и судей. Это один из наиболее важных моментов при организации спортивно-массовой работы. Данные мероприятия проходят не на типовых спортивных площадках, стадионах, залах. Также к судейству и организации привлекаются не профессиональные люди. В связи с этим, необходимо обязательно обеспечить присутствие медицинского работника, который не только следит за ходом мероприятий, но и осуществляет допуск участников. Также организующая сторона должна тщательно подготовить места проведения соревнований: трассы для бега, лыжни, игровые площадки, сектора для метаний, прыжковые ямы, трассы для туристических соревнований. На исправность проверяется используемый инвентарь. Также важно проверить на безопасность места для зрителей, обеспечить сохранность личных вещей, как участников, так и зрителей. Если поблизости имеются опасные места, их нужно надежно оградить. Надо понимать, что недостаточное соблюдение данного принципа может не только испортить впечатление о мероприятии, но и привести к весьма плачевным последствиям.

Зрелищность, наглядность, эстетичность, воспитывающий характер. Данный принцип отражается в соответствии проводимых соревнований культурным традициям данного региона, самих жителей. Т.е. оформление мероприятия, церемония открытия и закрытия, награждение, используемые соревновательные упражнения, дополнительные развлекательные моменты должны быть приемлемы возрасту, полу, образованию и культуре людей. Также необходимо уделить внимание этике болельщиков и судей. Объективность при самом судействе – часто наиболее слабая сторона данных мероприятий. Стремление к объективности в любом случае положительно скажется на их успехе.

Приведенные выше принципы – наиболее важные. Их несоблюдение может привести к нежелательным последствиям. Их соблюдение – это в первую очередь – желание организаторов качественно выполнить свою работу, а не просто поставить «галочку».

В план спортивно-массовых мероприятий вносятся только доступные виды соревнований. На доступность может повлиять отсутствие инвентаря, площадок, людей, желающих принять участие, как в состязаниях, так и в помощи, судействе, климатические особенности, материальные трудности.

Можно проводить мероприятия с привлечением спонсоров, но в таком случае необходимо осведомиться об условиях, которые может выдвинуть сам спонсор.

В план включаются лишь те мероприятия, проведение которых может быть реально обеспечено.

При составлении плана спортивно-массовой работы, необходимо учитывать уже имеющиеся планы местных властей, что обеспечит не только преемственность в различного рода соревнованиях, но и наличие участников, которые в другом случае могут быть задействованы в других мероприятиях.

Рекомендуемая частота спортивно-массовых мероприятий не более 2-х в неделю. Желательно, чтобы мероприятия были традиционными, что позволит в будущем участникам лучше подготовиться, планировать свое время, а также облегчит всю организацию в целом, связанную с бюрократическими моментами.

План спортивных мероприятий составляется по форме, представленной в таб. 1.

Таблица 1

План спортивных мероприятий:

План спортивно-массовой работы составляется по следующей форме:

№	Содержание работы	Срок исполнения	Ответственный	Привлекаемые специалисты и организации
1.				
2.				

Подготовка к соревнованию

1. Составление положения.
2. Составление сметы расходов.
3. Составление сценария (открытие, закрытие, подъем флага, награждение, расписание соревнований)
4. Подбор, утверждение и инструктаж команды организаторов: судей, члены жюри, помощников на старте и т.п.
5. Подготовка мест проведения соревнований, в том числе оформление средствами наглядной агитации и пропаганды маркировка трасс, игровых площадок, установка указателей, ограждения и т.п.
6. Подготовка оборудования, инвентаря, снаряжения (в том числе судейского), приобретение призов, подготовка грамот, протоколов и т. п.
6. Изготовление средств наглядной агитации: афиш, объявлений, взаимодействие со средствами массовой информации и т.п.
8. Организация медицинского обеспечения, подбор врачей, приобретение медицинских препаратов, оборудования полевого медпункта.

Главным документом, регламентирующим отношение всех организаторов и участников мероприятия является положение о проведении (прил.1).

Положение

Положение о проведении соревнований – важный документ, к составлению которого необходимо отнестись наиболее серьезно. Тем не менее, при отдаленном представлении о его составлении, желательно

прибегнуть к помощи более опытных людей. В положении должны быть оговорены все основные моменты, касающиеся организации соревнований, возможных возникающих ситуаций в процессе соревнований, но в то же время оно должно быть кратким и не содержать лишней информации, например общепринятыми моментами при проведении подобных мероприятий.

Если соревнования проводятся по упрощенной форме, то в положении должно быть оговорено, каким образом было упрощено правило проведения соревнований.

При организации соревнований небольших масштабов, в положении могут фигурировать 8 пунктов:

Наименование: вид соревнования, его содержание, участники, принадлежность к определенной организации.

Цели и задачи. Важный раздел, от содержания которого зависит и содержание последующих пунктов. Это может быть как популяризация, так и выявление сильнейших

Организаторы соревнований. Указываются лица, на которых возложена ответственность за качество проведения мероприятия.

Время и место проведения соревнований. Данные должны быть проверены, согласованы и указаны четко. Например: 29 мая 2018 года в 17.00 часов на Городском стадионе по адресу:

Участники соревнований. В данном пункте оговариваются условия допуска участников: возраст, пол, работники или учащиеся организаций, медицинская виза, и другие условия, предъявляемые к участникам. Например, к участию в соревнования допускаются команды из г. Тирасполь, состоящие из неограниченного числа семей. Состав семьи – один мужчина, одна женщина и один ребенок в возрасте от 5-12 лет. Каждый участник должен иметь медицинскую справку (допуск к соревнованиям) (прил. 2).

Программа соревнований. В данном разделе освещаются предлагаемые проводящей организацией виды соревновательных упражнений.

Например, в программу соревнований входят:

- легкоатлетические дистанции: бег: 1000 м для мужчин; 500 м для женщин; 100 м для детей;
- метание гранаты: для мужчин (700 г) и женщин (500 г); теннисного мяча для детей;
- семейная эстафета 60+100+200 м.

Порядок определения победителей соревнований. В связи с тем, что в данных мероприятиях могут участвовать неоднородные участники и их команды, поэтому необходимо использовать различные уравнилельные коэффициенты, поощрительные очки. Должно быть оговорено и условие определения

победителей, как в личном, так и в командном первенстве. Например: в соревнованиях типа «Папа, мама, я – спортивная семья»:

1. Личное первенство – отдельно по сумме набранных очков отдельно среди мужчин, женщин и детей.

2. Командное первенство – по сумме набранных очков всей семьи.

Награждение победителей соревнований. Касательно данного пункта, необходимо отметить, что ценность призов может быть разной и зависеть от финансовых возможностей и количества участников. Но надо отметить, что лучше наградить призами разной хоть небольшой ценности всех участников, для поощрения и отметки успехов в физкультурной деятельности и повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Заявки и порядок представительства команд. В положении должно быть указаны сроки подачи заявок, а также место, куда их можно предоставить представителями команд или личных участников.

Используемая литература:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2011.

2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика.– М.: Академия, 2009.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.– М.: Академия, 2012.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

1.2. Основные системы проведения соревнований

В зависимости от особенностей правил соревнований и разработанного положения, используют различные способы проведения спортивных соревнований. Определение системы проведения соревнований будет зависеть от количества участников, числа команд, уровня подготовки спортсменов, их занятости на работе, состояния спортивных площадок, арен, погодных условий и многих других факторов.

На практике применяются следующие системы проведения спортивных состязаний:

- прямое определение победителя;
- круговая система;
- олимпийская система;
- выбывание после двух поражений;
- розыгрыш всех мест;

– швейцарская система проведения соревнований (чаще в шашках и шахматах).

Система прямого определения победителя. Данная система удобна для проведения командных и лично-командных соревнований, результаты которых подсчитываются с помощью системы баллов или метрическими единицами, которые помогают оценивать качество выполненных упражнений, различное технико-тактическое исполнение упражнений. При таком методе участники последовательно либо одновременно выполняют соревновательные упражнения на стадионе, зале, бассейне (легкая атлетика, гиревой спорт). Бригада судей неизменна при данном способе. Система прямого определения победителей может быть совмещена с другими способами определения сильнейших. Например, в соревнованиях по прыжкам или бегу, в финальную часть соревнований допускаются 3-6 лучших, тем самым применяется система с выбыванием.

Круговая система. Данная система чаще всего применяется при проведении соревнований по спортивным играм, а также единоборствам. Способ заключается в последовательной встрече соперников друг с другом. Такие соревнования позволяют наиболее полно оценить достоинства участников. Сами спортсмены имеют несколько возможностей проявить себя на соревнованиях. Такие соревнования проводятся дольше других.

Для проведения соревнований по круговой системе необходимо составить таблицы, в которых будут расписаны встречи участников и их очередность. В зависимости от числа команд или участников и определения числа встреч в день, понадобится определенное число соревновательных дней. Если проводится одна встреча в день, то при нечетном количестве участников понадобится столько дней, сколько и участников, а при четном количестве участников – на один день меньше, чем число участников.

Для составления таблиц очередности чертят вертикальные столбцы, количество которых соответствует количеству дней соревнования. Вверху, слева, в каждом столбце проставляют номер 1. Под номером 1, сверху вниз, колонкой, проставляется первая половина последующих номеров (2,3,4, и т.д.). Параллельно проставленным номерам снизу вверх проставляется последовательно вторая половина номеров (при нечетном количестве участников вместо последнего номера ставится 0). Таким образом, участники, чьи номера окажутся в первой колонке на одном уровне, встречаются между собой в первый день соревнований.

Для определения порядка встреч в последующие дни нужно перемешать все номера, кроме номера 1, на одно место против часовой стрелки. Каждый раз оказывающиеся рядом номера будут определять встречающихся в данный день участников.

Когда таблица будет составлена, целесообразно номер 1 в четные дни поменять местами с парным ему номером. После проведения жеребьевки участники (команды) начинают встречи в соответствии с полученным номером.

В соревнованиях по некоторым спортивным играм, когда команды встречаются то на своем поле, то на поле противника, таблица помогает определить место встречи. В этом случае команда, номер которой стоит первым в паре номеров, принимает противника на своем поле.

В соревнованиях по шахматам и шашкам участник, чей номер в таблице очередности встреч стоит первым, играет белыми фигурами, следовательно, ему предоставляется право первого хода.

В соответствии с положением о соревнованиях первым номерам в таблице очередности может предоставляться право выбора площадки, стороны на спортивной арене в первом периоде игры, место при построении и выходах.

В соревнованиях, проводимых по круговой системе, результаты встреч оцениваются в очках (например, победа – 2, ничья – 1, поражение – 0 очков). Победителем соревнований считается тот участник, который в результате всех встреч наберет наибольшую сумму очков.

В соревнованиях по круговой системе бывают нередкие случаи, когда участники набирают одинаковое количество очков. В таком случае определить занятые места в турнирной таблице помогут следующие известные моменты:

- а) сравнение личной встречи между спорящими командами;
- б) по количеству одержанных побед;
- в) соотношение побед и поражений (забитых мячей, пропущенных мячей и т.д.;
- г) по лучшему соотношению выигрышей и проигрышей во встречах между спорящими командами;
- д) проведение встреч между спорящими командами дополнительно;
- е) другие показатели, которые определены в положении. Это может быть массовость, оценка зрителей и прочее.

Существует разновидность круговой системы, когда участники разбиваются на подгруппы, в которых проходят состязания по кругу. Затем после круговых встреч, участники выходят на стыковые игры. В зависимости от позиции после круговой системы, участники выходят на стыковые игры и претендуют только на определенные места. Такой подход удобен при большом числе участников и позволяет сэкономить время.

Например, 12 команд образуют 3 подгруппы, по 4 команды в каждой. Команды, занявшие в подгруппах первые места, разыгрывают между собой 1-3 общие места. Команды, занявшие в подгруппах вторые места, разыгрывают

между собой 4-6 места. Занявшие третьи места разыгрывают 7-9 места, а занявшие в подгруппах четвертые места – 10-12 места. В этом случае для проведения соревнований необходимо 6 игровых дней вместо 11, требуемых для проведения соревнований по круговому способу без подгрупп.

Олимпийская система. Данная система предполагает автоматическое выбывание участника из соревнований после первого проигрыша.

Основное преимущество такой системы – возможность проведения соревнований быстро и задействовать при этом максимальное число участников.

Например, если в первом туре соревнований встречаются 128 участников (команд), то ко второму кругу допускаются только 64, одержавших победу, к третьему – 32, к четвертому – 16, к пятому – 8, к шестому – 4 и к седьмому (финальному) – 2 участника. Победитель этого последнего тура, не имеющий ни одного поражения, объявляется победителем всего соревнования.

Для проведения соревнований по способу с выбыванием составляются таблицы встреч, которые удобны в тех случаях, когда количество участников пропорционально степени 2 (т.е. 4, 8, 16, 32 и т. д.). В этом случае фамилии участников, согласно номерам, полученным в результате жеребьевки, располагаются в таблице сверху вниз, одна за другой. Первый номер встречается со вторым, третий с четвертым, пятый с шестым и т.д. В соревнование одновременно вступают все участники. Победители первого тура встречаются между собой также попарно (согласно таблице сверху вниз по списку).

Тур, в котором встречаются 8 участников, начинается четверть финальным. 4 участника – полуфинальным, и последнем туре, финале, встречаются 2 оставшихся участника.

Таблица наглядно показывает не только порядок встреч между участниками, но и их положение после каждого тура.

Если количество участников не пропорционально степени 2, то в первом туре участвуют не все команды, а лишь столько, сколько необходимо, чтобы после исключения проигравших осталось количество участников, пропорциональное этой степени.

Важно заметить, что олимпийская система имеет ряд недостатков:

- участники не имеют возможности реабилитироваться после проигрыша (иногда случайного)
- случайность определяется жеребьевкой. Участник может попасть в первой встрече на лидера и выбыть из соревнований.
- не определяются занятые места всех участников соревнований.

Для устранения данных недостатков олимпийской системы в некоторых видах спорта применяются следующее:

а) проводится дополнительная встреча за третье место между участниками, проигравшими в полуфинале;

б) применяется так называемое рассеивание участников. Сильнейшие участники, наиболее явно претендующие на победу (призеры и победитель прошлого года) расставляются в разные круги, чтобы избежать их встречи в начале соревнований.

Выбывание после второго поражения как система позволяет несколько сгладить недостатки олимпийской системы и дает возможность спортсмену (команде), проигравшему один раз, участвовать дальше в соревнованиях и даже бороться за первое место.

В первом туре все участники соревнований располагаются в группе «А» (не имеющие поражений) в порядке возрастания номеров жребия. При нечетном количестве участников в группе спортсменов, не имеющих пары, проходит в следующий тур своей группы и располагается в верхней строчке таблицы.

Спортсмен, одержавший победу в группе «А», переходит в следующий тур группы «А». Спортсмен, проигравший в группе «А», переходит в следующий тур группы «Б» (имеющие одно поражение). Спортсмен, одержавший победу в группе «Б», переходит в следующий тур группы «Б». Спортсмен, проигравший в группе «Б», выбывает из соревнований.

В группе «А» поединки продолжаются до двух человек. Победитель из них идет в финал, а проигравший в полуфинал.

В группе «Б» поединки также продолжаются до двух человек. Победитель из них попадает в полуфинал, а проигравший занимает 4 место.

Если в финале победу одерживает спортсмен, вышедший из группы «А», то он становится победителем. Если в финале победу одерживает спортсмен, вышедший из группы «Б», то проводится 2-й финальный поединок (суперфинал), так как каждый из спортсменов имеет по одному поражению.

Места для спортсменов, не дошедших до полуфинала, определяются в зависимости от тура, в котором спортсмен получил второе поражение. При этом если спортсмены выбыли из соревнований в одном туре, более высокое место получает тот спортсмен, который проиграл более сильному сопернику.

Смешанный способ. Такая система проведения соревнований состоит в последовательном сочетании в одном соревновании двух систем – круговой системы и с выбыванием. При этом первый этап соревнования проводится по одному способу, а 2-й по-другому. Смешанный способ облегчает проведение соревнований с большим числом участников, позволяет сократить число встреч и сроки всего соревнования.

Примеры наиболее частого применения смешанного способа:

а) на 1-м этапе (по системе с выбыванием) для всех участников или в подгруппах отбирается определенное число сильнейших спортсменов

(команд) и между ними, но круговому способу разыгрывается первенство (2-й этап);

б) на 1-м этапе в подгруппах (по круговому способу) определяются сильнейшие участники (команды). На 2-м этапе эти участники (команды) в соревнованиях по способу с выбыванием разыгрывают учрежденный приз или звание чемпиона. При этом путем дополнительной встречи может быть разыграно и 3-е место.

Формы и методы презентации спортивно-массовых мероприятий по месту жительства

Важной составляющей всех спортивно-массовых соревнований – это их презентация, зрелищность, праздничная атмосфера всего мероприятия. В связи с этим организаторы должны уделить этому моменту одно из главных мест. Праздничная атмосфера действует благоприятно на участников, зрителей, судей. Хорошо организованные церемонии открытия и закрытия мероприятий привлекают внимание общественности, спонсоров, зрителей, различных средств массовой информации. Такие мероприятия способствуют большей пропаганде спортивного движения и здорового образа жизни населения.

Организаторы соревнований для этого должны тщательно подготовиться, спланировать ход церемонии открытия, хода соревнований и церемонии закрытия и, соответственно, нести за это ответственность.

Церемониал открытия включает в себя:

1) Построение. Участники соревнований могут строиться в алфавитном порядке (название команды, название населенного пункта), произвольно, в соответствии со своими достижениями в ранее проводимых соревнованиях. Как правило, принимающая сторона замыкает парад участников.

На параде участников перед каждой командой выстраивается судья с транспарантов в руках, на котором указано название команды. Сами участники стоят в последовательности: дети, женщины и затем мужчины.

2) выход общей колонны вслед за командующим парадом на спортивную арену под марш и перестроение лицом к основной массе зрителей и принимающему парад;

3) рапорт командующего парадом лицам, принимающим парад (представители администрации, общественных организаций, спорткомитета, главный судья соревнований);

4) приветствие участников соревнований;

5) сообщение главным судьей основных сведений о предстоящем соревновании;

6) торжественный подъем флага (зажжение огня, салют, выпуск голубей и т.д.). Для подъема флага соревнований обычно приглашаются победители предыдущего первенства или выдающиеся спортсмены;

7) торжественное объявление открытия соревнований. Обычно это поручается старшему по должности среди принимающих парад;

8) марш участников, показательные выступления или начало соревнований по первым номерам программы. (В этих случаях участники, выступающие в первых номерах программы, освобождаются от участия в параде).

К числу торжественных процедур в ходе соревнований можно отнести выход на спортивную арену судейских бригад и команд (подгрупп) участников, сдачу рапортов капитанов или судей при участниках о готовности команд к участию в соревнованиях, представление участников зрителям, награждение победителей. Порядок указанных процедур определяется правилами соревнований по видам спорта. Торжественное награждение победителей в личном первенстве совершается обычно сразу после окончания вида программы, примерно одинаково для всех видов спорта, осуществляется судьями по награждению.

Для награждения традиционно организаторы приглашают различных знаменитостей из области спорта: известные спортсмены, общественные деятели. Для данной процедуры характерны следующие моменты: выход победителя и призеров к месту награждения, оглашение их достижений, восхождение на пьедестал и вручение им наград.

Церемониал закрытия спортивно-массового мероприятия, как правило, включает в себя:

1) построение команд. Участники строятся в последовательности, соответствующей занятым ими местам на соревнованиях. Также возможно свободное построение. Участники выходят на арену по марш и выстраиваются лицом к зрителям или к главной арене стадиона, участников согласно занятым на соревнованиях командным местам. 2) объявление главной судейской коллегией итогов соревнований;

2) награждение победителей и призеров. Обычно данную процедуру проводит главный организатор соревнований, председатель оргкомитета и т.д.

3) церемония спуска флага при его наличии. Это могут делать как назначенные участники соревнований, так, и привлечены другие лица: организаторы, судьи и т.п.

4) уход участников с арены по музыке и аплодисменты.

Надо сказать, что разработка сценария несложна и не требует специальной подготовки. Для этого достаточно мысленно представить ход мероприятия, сделать примерный расчет времени и подобрать

соответствующее музыкальное сопровождение. Примерный сценарий спортивно-массового мероприятия представлен в приложении.

Учитывая значение церемоний открытия и закрытия спортивно-массовых мероприятий, целесообразно проводить предварительные репетиции этих процедур с участием судей и представителей команд.

На основании сценария церемоний готовится памятка для организаторов, судей и представителей команд. В ней указывается число участников парада от каждой команды, время, место, порядок построения колонны, интервал между командами, также может указываться рекомендации по форме участников и другим, возможным более или менее значимым моментам.

Большое значение имеет правильный выбор места проведения церемоний. Оно не должно быть слишком удалено от места проведения соревнований и вместе с тем, должно быть наиболее удобным для представления церемоний широкому кругу зрителей.

В зависимости от организационных моментов, погодных условий, условий безопасности и числа участников церемонии, мероприятие может быть перенесено с главной арены в другое место – площадь города, стадион, зал, улица города, парк и др. В таких случаях места по необходимости размечают специальными лентами, краски и пр.

Также необходим ряд других подготовительных мероприятий: подготовка дикторов, согласование с лицами, ответственными на местах, техническое оборудование и многое другое.

Важное место в спортивном церемониале занимает атрибутика. В практике спортивных соревнований в ПМР используются следующие атрибуты:

а) флаг соревнований (Государственный флаг Приднестровской Молдавской Республики, флаг города, спортивного общества, учебного заведения);

б) эмблема соревнований, изображенная на флагах, транспарантах, наградных жетонах, памятных значках, программах, памятках, нагрудных номерах участников, сувенирах, посвященных соревнованию и т.п.;

г) оговоренная правилами или положением о соревнованиях форма судей и участников. В любом случае участник должен быть одет в опрятную форму, и иметь эмблему своего коллектива. В командных соревнованиях одной организации команды должны иметь единую форму. Форма судей должна заметно отличаться от формы участников;

д) спортивные награды: грамоты, дипломы, кубки, нагрудные жетоны и другие призы;

е) пьедестал почета для представления, чествования и награждения победителей.

Традиционно по результатам спортивных соревнований награждают участников, занявших первое, второе и третье места. Это могут быть призовые места по итогам отдельных состязаний или комплекса соревновательных упражнений. Также используется традиционный пьедестал, рассчитанный на первые три призовых места.

Церемония награждения участников сопровождается торжественной музыкой.

Используемая литература:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. Для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002. – 850 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 583с.
4. Физическая культура и спорт. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Петрова. – М., 2003.

1.3. Контроль за физическим состоянием и первая доврачебная помощь при травмах

Физическое (функциональное) состояние – определенный набор свойств, который характеризует качество жизнедеятельности организма, определенную реакцию организма на физическую нагрузку. Данный уровень отражает так называемую адекватность различных функций выполняемой работе.

Пульс покоя – показатель измеряется в положении сидя при прощупывании таких точек на теле, как височная, сонная, лучевая артерий или по сердечному толчку. Пульс измеряется в течение 15 секунд несколько раз подряд (2-3) для большей достоверности. Затем среднее значение умножается на 4 (чтобы получить число ударов за 1 минуту). ЧСС в покое в среднем у мужчин (55-70) уд./мин, у женщин – (60-75) уд./мин. При частоте выше этих цифр пульс считается учащенным (тахикардия), при меньшей частоте – замедленным (брадикардия).

Определение допустимой величины пульса. При получении определенной физической нагрузки необходимо знание допустимого, не опасного для жизни человека значения пульса. Эти значения легко можно определить, зная возраст человека. при физических нагрузках. Так макс. ЧСС = 220 – возраст (уд/мин). Например, если Вам 35 лет, то Ваша максимально допустимая величина пульса равна 220–35=185 уд/мин. Также существует важный показатель – субмаксимальный пульс. Он равен 75 процентам от максимального. Этот показатель необходимо знать для

получения наибольшего оздоровительного эффекта от физической нагрузки. Именно при субмаксимальном пульсе возможно получение максимального эффекта от занятий, но в то же время, нагрузка не должна приводить к границе максимального значения пульса (табл. 2).

Таблица 2

Визуальная оценка признаков утомления по внешним признакам

Признаки	Наибольшее утомление	Значительное утомление	Переутомление
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая
Дыхание	Учащенное (22-26 в мин)	Учащенное (38-46 в мин)	Резкое (более 50-60 в мин)
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание	Резкие покачивания
Общий вид	Обычный	Усталое выражение лица	Измощенное выражение лица
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее	Неточность в выполнении команд	Замедленное
Пульс, уд/мин	110-150	160-180	180-200 и более

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим

Физическая активность всегда связана с возможностью получения травмы и других непредвиденных обстоятельств, влекущих за собой негативные последствия для здоровья человека. В таких случаях не только организаторам соревнований, но и самим занимающимся важно знать и уметь применять на практике несложные навыки оказания себе и другим помощи. Первая доврачебная помощь в данном случае – это те мероприятия, неотложная помощь, которые могут проводить и не специалисты в медицине до прибытия медицинских работников, но которые могут спасти жизнь человеку и сохранить ему здоровье.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах

Ушиб – закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры.

В случае нарушения кожных покровов, их целостности, необходимо наложить стерильную повязку. Если происходит отслоение кожи,

множественные ушибы, а также повреждаются суставы или травмируются внутренние органы, то пострадавшему проводят транспортную иммобилизацию и доставляют его в ближайшее лечебное учреждение. На месте для уменьшения болевых эффектов от травмы хорошо помогает местное применение холода. В этом случае достаточно иногда на больное место направить струю холодной воды, при возможности также приложить пакет со льдом. Эти мероприятия а также наложение давящей повязки и создание покоя (обездвижение данного места) не только снимают боль, но и снижают объем отечности в последствии.

Растяжения и разрывы связок, сухожилий, мышц – это наиболее часто встречающиеся повреждения опорно-двигательного аппарата. По внешним признакам разрыв или растяжение характеризуется нарушением двигательной функции сустава, который укрепляется соответствующей связкой, или мышцы, если повреждается она сама, либо ее сухожилие.

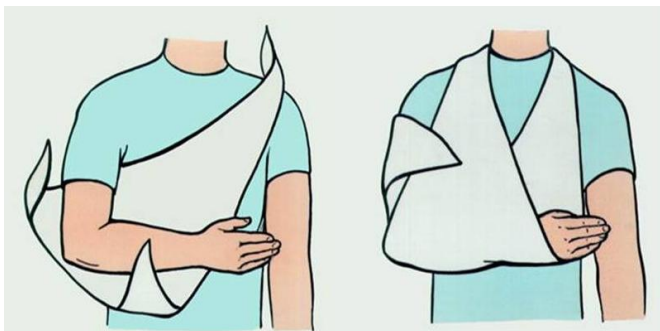
Первая доврачебная помощь при растяжении или разрыве включает в себя обеспечение покоя суставу и наложение тугей повязки (рис. 1). Для уменьшения болевого эффекта необходимо наложить холодный компресс на первые 12-24 часа. После этого применяют согревающие компрессы, мази по назначению врача.



Рис. 1. Полиэтиленовый пакет со льдом

Вывих – в большинстве случаев является сложной травмой, которая представляет собой стойкое смещение суставных концов костей, и способствует нарушению функции сустава. Основными признаками вывиха выступают резкая боль, изменение формы сустава, невозможность движений или их ограничение.

При оказании первой доврачебной помощи пострадавшему на месте, нельзя вправлять вывих, т.к. непрофессиональное вмешательство может привести к дополнительной травме и осложнениям. Помощь до приезда специалистов может включать в себя обездвижение сустава, что поможет снизить болевой эффект. Также приложение холодного компресса (рис. 2). Нельзя применять согревающие компрессы. Впервые часы после травмы специалист должен вправить вывих.



**Рис. 2. Иммобилизация верхней конечности
при вывихе плечевого сустава**

Переломы – нарушение целостности костной ткани в результате повреждения.

При переломе любой сложности и самых разных состояний пострадавшего важно не пытаться сопоставлять кости самостоятельно и устранять изменение формы костей при закрытом переломе или при открытом переломе вправлять вышедшую наружу кость. В случае перелома пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в лечебное учреждение, предварительно обеспечить надежную транспортную иммобилизацию. При открытом переломе необходимо наложить на рану стерильную повязку. В случае сильного кровотечения необходимо принять меры к его остановке, например, с помощью кровоостанавливающего жгута.

Первая помощь при ранении (раны, кровотечения).

Раны – это повреждения тканей, вызванные механическим воздействием, сопровождающиеся нарушением целостности кожи или слизистых оболочек. При незначительных ранах происходит небольшое, как правило, капиллярное кровотечение. Его устранение несложно и может проводиться самостоятельно с помощью наложения давящей повязки. Если происходит повреждение более крупных сосудов (вены, артерии), то оно приводит к более интенсивному кровотечению, которое может угрожать жизни пострадавшего.

Кровотечение – это нарушение целостности стенки кровеносных сосудов, приводящее к истечению крови. Если кровь поступает в результате кровотечения во внешнюю среду, то кровотечение является *наружным*. Если кровь вытекает во внутреннюю среду, полые органы, внутренние полости, то оно является *внутренним*.

Первая помощь при наружном кровотечении зависит от его характера. Так, при небольшом капиллярном или венозном кровотечении из раны на конечностях наложение давящей повязки, к ране приложить ватно-марлевый тампон и закрепить с помощью лейкопластыря. Давящая повязка

изготавливается из нескольких слоев марли и ваты. Однако необходимо следить, чтобы повязка не слишком передавила конечность, и появилось посинение кожи ниже самой давящей повязки.

Давящей повязки на место ранения при более сильных кровотечениях недостаточно. В таких случаях используют, как правило, наложение жгута, пальцевое прижатие сосуда, сгибание конечности и ее фиксация. Чаще всего используют прижатие место выше раны по ходу артерии. Для этого прижимают артерию там, где она ближе к кости. Определить это место по хорошему прощупыванию пульса. В том месте прижимают ткань кулаком или пальцем, что может привести почти к мгновенной остановке кровотечения. Прижимать сильно артерию длительное время не под силу даже самому подготовленному человеку. Поэтому желательно использовать жгут.

Жгут следует накладывать при сильном артериальном кровотечении выше места ранения на верхнюю треть плеча, на все отделы бедра. Жгут может накладываться на конечность не более чем на 1,5-2 часа, а в холодное время года – 0,5-1 час. Периодически через 30-60 мин жгут следует ослабить, распустить на несколько минут.

Сердечно-легочная реанимация

Задачами сердечно-легочной реанимации являются возобновление дыхания и кровообращения с помощью искусственного дыхания (искусственная вентиляция легких), непрямого массажа сердца.

Искусственная вентиляция легких. Пострадавший укладывается на твердую поверхность. Под спину ему кладут валик из одежды, голову запрокидывают назад. Затем необходимо открыть рот и осмотреть ротовую полость. Если произошло судорожное сжатие мышц челюсти, то для открытия рта необходимо применить подручные средства (ложка, нож и т.п.). После ротовую полость надо очистить от посторонних предметов, слизи, рвотных масс указательным пальцем, намотав на него носовой платок. В случае, если произошло западание языка, то его необходимо вывернуть пальцем. Затем надо встать справа и пальцами левой руки закрыть носовые ходы пострадавшего, придерживая голову в запрокинутом состоянии.

Правой рукой выдвигают вперед и вверх нижнюю челюсть. Большим и средним пальцами придерживать челюсть за скуловые дуги; указательным пальцем приоткрывать ротовую полость; кончиками безымянного пальца и мизинца (4 и 5 пальцы) контролировать удары пульса на сонной артерии. Сделать глубокий вдох, обхватив губами рот пострадавшего, произвести вдувание. С гигиенической целью рот пострадавшего прикрывают чистой марлей. В момент вдувания глазами контролировать подъем грудной клетки. Частота дыхательных циклов 12-15 в одну минуту, т.е. 1 вдувание производить за 5 секунд.

Непрямой массаж сердца. В случае остановки сердца (отсутствия пульса) необходимо как можно быстрее начинать непрямой массаж сердца. При осуществлении непрямого массажа сердца происходит надавливание на грудину пострадавшего, в результате чего происходит сдавливание сердца позвоночником и грудиной и кровь из его полостей выдавливается в сосуды. При прекращении надавливания сердце расправляется и в полости его поступает венозная кровь.

Производящий массаж должен стоять достаточно высоко (иногда на стуле, табурете, подставке, если больной лежит на высокой кровати или на операционном столе), как бы нависая своим телом над пострадавшим и оказывая давление на грудину не только усилием рук, но и весом своего тела. Нажатие должно проходить с такой силой, чтобы произвести смещение грудины на 4-6 см. в сторону позвоночника. Темп нажатий должен быть достаточно высоким, примерно 60 раз в минуту.

При проведении реанимации двумя лицами массирующий сдавливает грудную клетку 5 раз с частотой примерно 1 раз в 1 секунду. Помощник делает один энергичный и быстрый выдох изо рта в рот или в нос пострадавшего. В 1 мин осуществляется 12 таких циклов. Если реанимацию в силу обстоятельств проводит один человек, то темп его действий должен быть очень быстрым. А именно: эффективным будет только не менее 15 сжатий сердца за 12 секунд, затем за 3 секунды осуществляется 2 энергичных вдувания воздуха в легкие; в 1 мин выполняется 4 таких цикла, а в итоге – 60 сжатий сердца и 8 вдохов. Непрямой массаж сердца может быть эффективным только при правильном сочетании с искусственной вентиляцией легких. Время проведения сердечно-легочной реанимации должно производиться не менее 30-40 мин или до прибытия медицинских работников.

Используемая литература:

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям. – М.: Владос, 2005. – 528 с.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Усанова А.А. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины: учебное пособие. – М.: Феникс, 2017. – 253 с.

Глава II.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ И НАРОДНЫМ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

2.1. Футбол

История футбола

Появление игры в футбол относят к древним временам. Еще жители Древней Греции любили играть в мяч ногами, и данная игра входила в программу традиционных физических упражнений древних греков. Однако, самое первое упоминание о футболе, больше похожем на современную игру, отмечается в 180 г. н.э. В Англии играли в футбол уже в начале IX в.

Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА) была создана в 1904 г. В ФИФА входит в настоящее время более 200 стран. Также существует и УЕФА – Европейский союз футбольных ассоциаций, созданный в 1954 г.

В России появление футбола относят к 70-х гг. IX в. В 1911 г. был организован Всероссийский футбольный союз, в который вошли в течение 2-х лет 138 футбольных клубов. В 1912 г. Россия вступила в Международную футбольную федерацию. В 1952 г. советские футболисты впервые выступили на Олимпийских играх в Хельсинки, а в 1956 г. впервые одержала победу на Олимпийских играх в Мельбурне. В 1960 г. был завоеван Кубок Европы.

Характеристика игры

Футбол – это командная игра. В каждой команде играют 10 полевых игроков и 1 вратарь. Цель игры – забить в ворота соперника больше число голов. В мяч играют ногами, головой, туловищем. Запрещена игра руками. С мячом можно выполнять удары, ведение, остановки. При действии с соперником используют финты, отбор. Также производят ввод из-за боковой линии. Вратарь использует набор технических приемов для предотвращения гола в свои ворота и в штрафной зоне может играть руками.

Техника выполнения основных элементов

Значительно отличается техника игры полевого игрока и вратаря. Также различают технику игры с мячом и без мяча.

Техника передвижения

Как и техника других спортивных игр, техника игры в футбол базируется на особенностях перемещения игроков. Сюда относятся: бег, остановки, повороты, прыжки.

Техника владения мячом полевого игрока

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и

специфический прием, выполняемый руками, – вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Удар по мячу – основное средство владения мячом в футболе. Удары выполняют ногой или головой. Существуют различные способы нанесения удара по мячу. *Удары ногой по мячу* выполняют следующими основными способами:

- внутренней стороной стопы;
- внутренней, средней и внешней частями подъема;
- носком;
- пяткой.

Удары выполняют как по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях. Игрок может выполнить удар, как с места, так и в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. *Удар по мячу головой* используется в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру.

Остановки мяча – это прием, используемый для овладения мячом. Главная цель остановки – уменьшить имеющуюся скорость катящегося или летящего мяча и создать наилучшие условия для дальнейших действий с мячом (точного удара, передачи, финта и т.д.). Остановки могут выполняться ногой, туловищем и головой.

Ведение мяча. Ведение мяча – важная составляющая техники в футболе в связи с большими размерами футбольного поля, а также главной особенностью – ведение ногами. Мяч во время ведения должен хорошо контролироваться игроками. Во время ведения используются, как правило, перемещения (чаще бег с различной скоростью) и в зависимости от игровой ситуации наносятся удары по мячу, как ногами, так и головой.

Обманные движения (финты). Действия, выполняемые игроком для введения в заблуждение соперника. Для этой цели используют такие обманные движения, как «уходом», «ударом», «остановкой». Таким образом создаются наиболее выгодные условия для дальнейших действий игрока.

Отбор мяча – прием, позволяющий овладеть мячом, который принадлежал сопернику. Благоприятными условиями для осуществления отбора является момент, когда соперник временно перестает достаточно контролировать мяч.

Техника владения мячом вратаря, в связи с тем, что ему разрешено играть руками в пределах штрафной площади, значительно отличается от техники игры полевого игрока. В технику вратаря входят следующие действия с мячом:

- ловля;
- отбивание;
- переводы;
- броски.

Также вратарь должен уметь владеть мячом с помощью всего арсенала техники полевого игрока.

Ловля мяча осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку.

Отбивание мяча. Если невозможно использовать ловлю мяча, применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. *Броски мяча в поле* одной рукой выполняются сверху, сбоку и снизу. Вратарь использует специальные перчатки.

Тактика футбола

Тактика игры в футбол представляет собой своеобразную спланированную деятельность всех игроков (как индивидуальных, так и во взаимодействии друг с другом) и направленную на достижение победы в игре. В связи с этим разделяют два основных вида тактики: тактика нападения и тактика защиты.

Функции игроков

В современном футболе различают следующие функции игроков: вратарь, игроки защиты, игроки на средней линии (полузащитники) и игроки линии нападения.

Вратарь (голкипер) – игрок, основная задача которого – защита ворот. Это единственный игрок, который может играть руками в мяч в штрафной площади. За пределами данной зоны вратарь должен играть как полевой игрок. Также в функции вратаря входит начальная стадия организации нападения своей команды – удар от ворот или вбрасывание мяча рукой своему игроку.

Игроки линии защиты. Игроки, отвечающие за оборонные действия своей команды, должны выполнять различные функции на поле. Так, *крайние защитники* не только обороняются, но и выполняют активные действия в атаке на флангах. *Центральные защитники* – основные игроки линии обороны, так как выполняют ключевые задачи на центральном, наиболее опасном для взятия ворот пространстве.

Игроки средней линии (полузащитники). *Крайние полузащитники* помимо хороших навыков игры на позиции крайних защитников, должны также умело действовать и на флангах атаки. *Опорные центральные полузащитники* располагаются непосредственно перед линией обороны своей команды; их задача – навязать борьбу сопернику, не подпустить его непосредственно к своим воротам, противодействовать передачам и ударам по ним. *Разыгрывающие центральные полузащитники* располагаются под нападающими своей команды.

Игроки линии нападения. Динамичность современного футбола приводит к тому, что игроки линии нападения не располагаются в конкретной

зоне на поле, а взаимодействуют там и выбирают то место, где возможно наиболее эффективно провести атаку. При этом все их действия должны быть согласованы и гармоничны с командной тактикой.

Тактика нападения

Тактика нападения – это согласованные действия всей команды, которая владеет мячом, и направленные на взятие ворот соперника. Также различают групповую и командную тактику в нападении.

Групповая тактика представляет собой организованные действия двух или более игроков, так называемые комбинации, из череды которых и состоит вся игра в футбол.

Командная тактика – это быстрое либо позиционное нападение. В конкретной игровой ситуации это действия всей команды при решении возникающих игровых ситуаций.

Тактика защиты

Как и в нападении, игра в защите состоит из групповых и командных действий.

Групповая тактика в защите – это организованное взаимодействие двух или более игроков, направленное на оказание помощи своим партнерам в ситуации, когда их воротам угрожает опасность. К видам организации двух игроков в защите относят: страховку, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание». В основе *командной игры в обороне* лежат организованные тактические действия всех роков против соперников, владеющих мячом. В зависимости от действия соперника, угрожающего воротам, различают соответствующие ответные действия командной обороны: «защита против быстрого нападения» и «защита против позиционного нападения».

Правила игры и организация соревнований

Правило № 1: Поле для игры представляет собой прямоугольник длиной от 90 до 120 м и шириной от 45 до 90 м (рис. 3). Однако допускается и проведение игр на полях уменьшенных размеров. Длина всегда должна быть больше ширины.

Поле размечается ясно видимыми линиями шириной не более 12 см. Из центра поля проводится круг радиусом 9 м. В углах поля устанавливаются флаги с незаостренными сверху древками, не короче 1,5 м. На линиях ворот устанавливаются ворота (7,32х2,44). К стойкам, перекладине и земле сзади ворот прикрепляется сетка. Она должна быть хорошо закреплена, и не мешать вратарю. Стойки и перекладины ворот должны быть белого цвета. Ворота надежно закреплены на земле.

Правило 2 – мяч должен иметь сферическую форму с покрышкой, изготовленной из кожи или другого пригодного для этих целей материала. Во время игры он может быть заменен только с разрешения судьи.

Правило 3 – число игроков. Каждая команда состоит не более чем из 11 игроков, включая одного вратаря. Матч начинается при участии в составе обеих команд не менее 7 игроков.

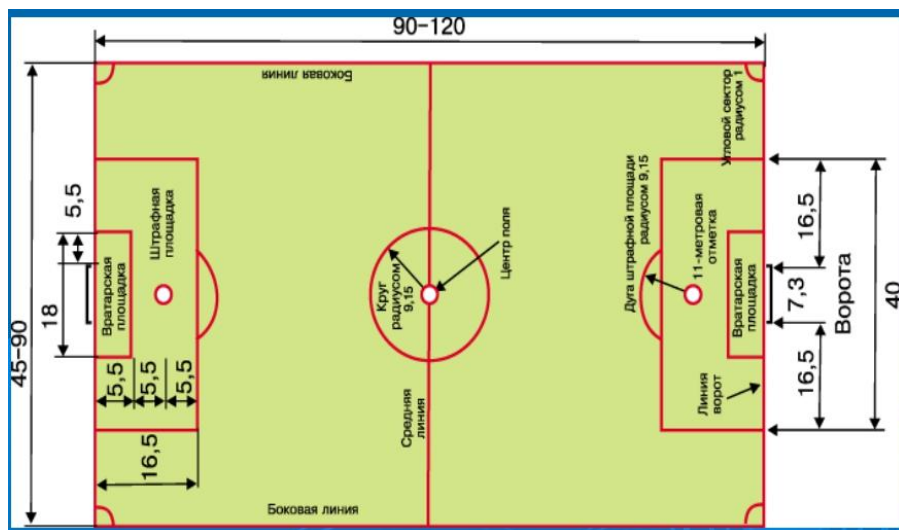


Рис. 3. Поле для игры в футбол

Правило 4 – экипировка игроков. Обязательными элементами экипировки игрока являются: рубашка или футболка, трусы, гетры, щитки, обувь. Цвет одежды каждого вратаря должен отличаться его от остальных игроков, судьи и его помощников.

Правило 5 – судья. Для проведения каждой игры назначается судья, имеющий все полномочия по обеспечению соблюдения правил игры в том матче, на который он назначен. Судья должен носить рубашку или куртку, по цвету отличающуюся от одежды игроков обеих команд. Судья обязан следить за точным соблюдением правил игры.

Правило 6 – помощники судьи. В помощь судье назначаются двое судей на линии. В их обязанности входит сигнализировать отмашкой флага (окончательное решение остается за судьей) о выходе мяча за пределы поля, фиксировать попадание игроков в положение «вне игры». С 2018 года также на наиболее ответственных соревнованиях (впервые на ЧМ в России) был опробован видео просмотр спорных моментов во время. На основании этого просмотра судья в поле принимает решение. Арбитр сам может запросить просмотр, либо после подсказки видео судьи.

Правило 7 – продолжительность игры. Игра для взрослых футболистов продолжается 90 мин и делится на две половины по 45 мин с 15-

минутным перерывом между ними. Для детей продолжительность игры может быть от 40 до 80 мин, в зависимости от возраста. В отличие от таких игр как баскетбол и хоккей, время игры в футболе «грязное», т.е. оно не останавливается во время спорных моментов, аутов, травм игроков. В конце каждого периода судья назначает дополнительное время, продолжительность которого будет зависеть от времени, потраченного на различные остановки в процессе игры. Если игра ведется на выбывание из турнира, то при ничейном счете назначается еще 2 тайма по 15 минут каждый и перерывом в 5 минут. Если счет в игре вновь равный – назначается серия пенальти по 5 ударов в каждые ворота.

Правило 8 – начало и возобновление игры. Перед началом игры производится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Команда, выигравшая жеребьевку, имеет право выбрать либо сторону поля, либо начальный удар. Во втором тайме команды меняются сторонами поля и атакуют противоположные ворота.

Правило 9 – мяч в игре и не в игре. Мяч считается вышедшим из игры, если он полностью пересек линию ворот, либо боковую линию по земле, по воздуху, или судья останавливает игру. В течение всего остального времени мяч находится в игре, включая случаи, когда он отскакивает от стойки ворот, перекладины или углового флажка и остается в поле, а также отскакивает от судьи или его помощника, находясь в пределах поля.

Правило 10 – результат игры. Команда получает очко в случае, если мяч пересекает линию ворот под перекладиной и между стойками. Если мяч забивает игрок своей же команды, то очко присуждается сопернику. Игра в футболе может закончиться с ничейным счетом.

Правило 11 – положение «вне игры». Игрок находится в положении «вне игры», если он в момент удара по мячу другим игроком своей команды находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний от линии ворот игрок команды соперника. Игрок не находится в положении «вне игры», если он располагается на своей половине поля или на одной линии с предпоследним от линии ворот соперником, или на одной линии с двумя последними от линии ворот соперниками. Мяч, забитый игроком, находящимся в положении «вне игры», не засчитывается.

Правило 12 – нарушение правил, и недисциплинированное поведение футболистов наказываются назначением штрафных или свободных ударов, а также предупреждениями или удалением игроков с поля. Игрок может получить одно предупреждение (желтую карточку), которое позволяет ему играть дальше. Следующее предупреждение – красная карточка, влекущее за собой удаление из игры.

Правило 13 – штрафной и свободный удары. Различают штрафные или свободные удары. Как при штрафном, так и при свободном ударе мяч в

момент их выполнения должен лежать неподвижно, соперники отходят на расстояние 9 м от мяча, а выполняющий удар игрок не имеет права вторично коснуться мяча, прежде чем мяч не коснется другого игрока. Штрафной удар отличается от свободного тем, что при штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота виновной команды, засчитывается, а при свободном ударе засчитывается лишь в том случае, если мяч после удара коснется какого-либо другого игрока.

Правило 14 – одиннадцатиметровый удар назначается в ворота команды, игроки которой совершили одно из нарушений, наказуемых штрафным ударом, в пределах своей штрафной площади в то время, когда мяч находился в игре. При пробитии удара мяч неподвижно устанавливается на 11-метровой отметке. Вратарь, защищающейся команды, располагается на линии своих ворот, лицом к бьющему футболисту, не перемещая ступни ног до удара по мячу.

Правило 15 – вбрасывание мяча. Когда мяч полностью пересекает боковую линию, он вбрасывается в поле в любом направлении с того места, где пересек линию, игроком команды, противоположной той, игрок которой последним коснулся мяча. При вбрасывании игрок должен стоять обеими ногами либо на боковой линии, либо на земле за пределами боковой линии. Игрок должен вбросить мяч в поле обеими руками с замахом из-за головы.

Правило 16 – удар от ворот назначается, когда мяч полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху после касания игрока атакующей команды, но если при этом в соответствии с правилом № 10 не был забит гол. Удар производится игроком обороняющейся команды с любой точки в пределах площади ворот. Соперники остаются за пределами штрафной площади до тех пор, пока мяч не войдет в игру.

Правило 17 – угловой удар назначается, когда мяч полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху после касания игрока обороняющейся команды, но если при этом в соответствии с правилом №10 не был забит гол. Удар проводится игроком атакующей команды из углового сектора с той стороны ворот, где мяч вышел за пределы поля.

Используемая литература:

1. Голиков В.Г. Практикум для начинающего тренера по футболу.– Белгород: Крестьянское дело, 2002.
2. Заваров А. Футбол.– СПб: Питер, 2010.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия, 2010.
4. Липатов В.Г. Футбол. Третья команда матча. – М.: Доминанта, 2004.
5. Лукашин Ю.С. Я учусь играть в футбол. – М.: Лабиринт Пресс, 2004.
6. Правила игры в футбол. – М.: Астрель, 2011. – 11 с.

2.2. Мини-футбол

Правила игры

Площадка для игры в мини-футбол уменьшена по размеру, но имеет тоже прямоугольную форму и равна по длине 25-42 м и ширине 15-25 м. Разметка площадки должна быть выполнена с помощью четких линий шириной 8 см. Ворота имеют длину 3 м и высоту 2 м. Обе стойки и перекладина имеют одинаковую ширину и глубину 8 см.

Мяч должен иметь вес не менее 400 г и не более 440 г на начало матча. Длина окружности мяча от 62 до 64 см.

Численность игроков также уменьшена по сравнению с классическим футболом. В игре участвуют две команды, состоящие из пяти игроков, один из которых является вратарем. Игру обслуживают два судьи, один из которых является главным, а второй – помощником. На игру назначаются хронометрист и третий судья, которые располагаются за пределами площадки, за столом, напротив средней линии поля.

Игра состоит из двух равных таймов по 20 мин чистого времени, которое контролирует хронометрист матча. Перерыв между таймами не должен превышать 15 мин. Каждая команда может взять в тайме по одному тайм-ауту, продолжительностью 1 мин.

При пробитии штрафного или свободного удара игроки команды соперника должны находиться от мяча на расстоянии не ближе 5 м. На пробитие этих ударов команде дается время 4 с, а затем мяч передается соперникам.

Все нарушения правил, наказуемые штрафными ударами, являются командными фоломи. После пяти фолов в ворота провинившейся команды пробивается 10-метровый штрафной удар (за каждый последующий фол) без «стенки». В мини-футболе пенальти пробиваются в ворота с 6-метровой отметки.

В случае выхода мяча за боковую линию один из игроков команды соперника вводит мяч ногой. Мяч, забитый в ворота непосредственно с удара из-за боковой линии, не засчитывается. Ввод мяча в игру должен быть выполнен в течение 4 секунд. В мини-футболе не существует положения «вне игры».

В мини-футболе матч не может закончиться в ничью. Победитель в таком случае выявляется при помощи 6-метровых штрафных ударов. Каждая команда выполняет по 5 пенальти. В случае равенства забитых и пропущенных, пенальти выполняют оставшиеся игроки команд до первого промаха.

Техника

Технические приемы, используемые при игре в мини-футболе, те же, что и в большом футболе. Некоторые различия связаны со спецификой действий на площадке малого размера, с мячом с уменьшенным отскоком, разницей в правилах игры. Определенная специфика в использовании тех или иных технических приемов имеется и у мини-футбольных голкиперов. Вратари чаще, чем в классическом футболе, используют отбивание мяча вместо ловли по причине близкого расстояния от бьющего и более высокой скорости полета мяча.

Тактика

В мини-футболе гораздо чаще, чем в большом, возникают голевые ситуации, как у своих ворот, так и у ворот соперника. Большинство из них создается за счет комбинаций, представляющих собой тактическое взаимодействие нескольких игроков. Поэтому «стенки», «забегания» и другие групповые взаимодействия в мини-футболе приобретают повышенное значение при организации атакующих действий команды.

Как и в большом футболе, в мини-футболе при организации командных действий в атаке используется быстрое или позиционное нападение. Аналогично классическому футболу, в мини-футболе командные тактические действия в обороне строятся с помощью определенных тактических систем игры – персональной, зонной и комбинированной защиты.

В отличие от игры на большом поле, действия вратаря в мини-футболе нередко сочетаются с атакующими действиями своих партнеров наравне со своими тактическими действиями: игра на выходе, введение мяча в игру, начальная организация нападения, помощь в тактике защиты другим защитникам.

Используемая литература:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол: метод, пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Липецк: Арес, 2004. – 496с.
2. Заваров А. Футбол.– СПб: Питер, 2010.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника / под общ. Ред. Е.В. Конеевой.– Ростов на/Д: Феникс, 2004.

2.3. Волейбол

История волейбола

1895 год считается годом появления игры в волейбол. Игра была придумана в США преподавателем физической культуры Американский Гелиокского колледжа (штат Массачусетс) Уильямом Дж. Морганом. Игра в волейбол быстро стала популярной и нашла своих поклонников во многих странах мира. В 20-е годы XX века начали проводиться официальные

соревнования по волейболу. Также проводятся неофициальные турниры в разных странах мира, в том числе и первые соревнования по волейболу в СССР.

В Париже в 1947 году был проведен первый конгресс по игре в волейбол, на котором и была организована международная федерация волейбола.

ФИВБ устанавливает общие правила игры путем комбинирования правил, действующих в США и Европе. С созданием ФИВБ регулярно проводятся официальные первенства мира и континентов. В 1948г. состоялся первый Европейский чемпионат среди мужчин в Риме, в котором участвовало 6 команд. Чехословакия выиграла первый международный титул. В 1949г. в Праге состоялся первый чемпионат Европы, победу одержала женская сборная СССР. Там же проводился первый чемпионат мира среди мужчин, в котором также победила мужская сборная СССР. В 1964г. На Олимпийских играх в Токио в 1964 году впервые прошли соревнования по волейболу. На этом турнире приняли участие 10 мужских и 6 женских команд. Победителями на этой Олимпиаде стали в Токио состоялся первый Олимпийский турнир по волейболу с участием Советская мужская и японская женская команды завоевали первые Олимпийские золотые медали.

Характеристика игры

Суть игры заключается в соперничестве 2-х команд. Волейбол – игра не контактная. Каждая команда играет на своей половине поля, отделенной от половины соперников сеткой. Существуют разные варианты игры в волейбол для повышения возможности играть самым разным любителям спорта.

Цель игры – сделать так, чтобы мяч приземлился на площадке соперников, либо ушел за пределы поля после касания мяча соперниками. Для реализации данной цели игроки каждой команды могут коснуться мяча разрешенным способом 3 раза, прежде чем отправить его на сторону соперников (не считая блокирования).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч через сетку сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «Розыгрыш – Очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Различают «классический» волейбол и пляжный волейбол. В «классическом» волейболе на игровой площадке от одной команды может находиться 6 человек, остальные – запасные. Хотя есть неофициальные соревнования, в которых команды играют 4х4 и 3х3. В пляжном волейболе количество игроков одной команды на игровой площадке 2 человека, без

запасных. Также есть неофициальные соревнования, в которых команды играют 3х3 и 4х4 без запасных и с запасными.

Размеры игрового поля

Площадка для игры в волейбол имеет прямоугольную форму и предполагает свободную зону за пределами самой площадки. Для классического волейбола размеры площадки равны 18х9м, для пляжного волейбола меньше – 16х8м. (рис. 4).

Площадки должны быть безопасными для игроков, поверхность пола в классическом волейболе – ровная, не скользкая, чистая. Для пляжного волейбола поверхность должна быть покрыта песком без камней и ракушек.

На рисунке №4 показаны все необходимые линии для организации игровой площадки в классическом волейболе.

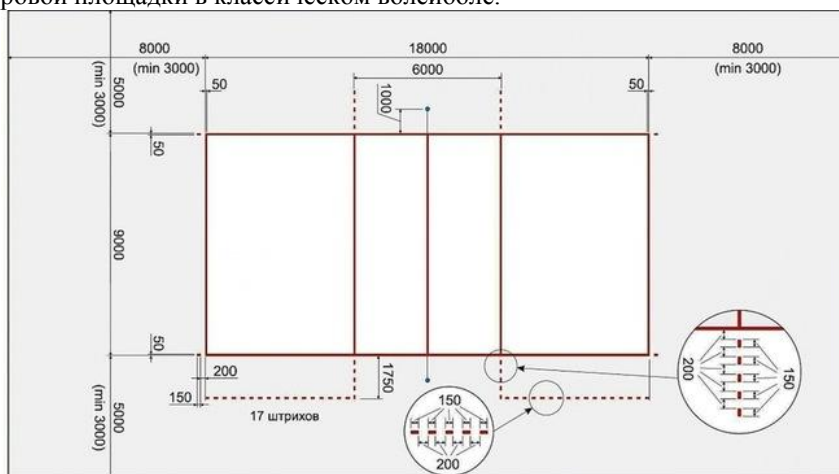


Рис. 4. Волейбольная площадка

Для мужчин высота сетки равна 2,43м, для женщин – 2,24м. Для организации соревнований среди детей сетка зависит от их возраста и пола. Ниже указана высота сетки (табл.3).

Таблица 3

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Возраст игроков	Высота сетки в волейболе (м)	
	мужчины	женщины
Старше 18 лет	2,43	2,24
17-18 лет	2,43	2,24
15-16 лет	2,40	2,20
13-14 лет	2,30	2,10
11-12 лет	2,20	2,00

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5-1,0м за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м и, желательно, чтобы она была регулируемой.

Техника выполнения основных элементов

Волейбол – динамичная игра, действия игроков в которой тесно взаимосвязаны и быстро переходят от защиты к нападению и наоборот. Так, подача мяча – это не только способ введения мяча в игру, но и элемент нападения. Также блокирование – это не только элемент защиты, но и способ нападения. Прием мяча после подачи или нападающего удара – это не только защитные действия, но и организация нападения. В волейболе как классическом, так и пляжном, различают следующие технические элементы: передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

Стойки

Особенность стойки волейболиста зависит от того, какое действие на поле он готовится выполнить. Стойки бывают высокая, средняя и низкая. Высокая стойка волейболиста используется для осуществления нападающего удара или блокирования. Перед выполнением приема подачи применяется средняя стойка. При приеме мяча после нападающего удара игрок принимает низкую стойку (рис. 5).

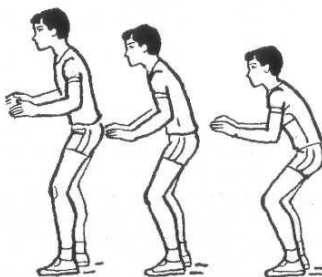


Рис. 5. Стойки волейболиста

Стойка волейболиста отличается свободным положением тела, отсутствием напряжения. Руки располагаются на уровне пояса, кости направлены друг на друга

Передвижения

К перемещениям игрока по площадке относят: передвижения шагом, приставные шаги, двойные шаги, окрестный шаг, падение, прыжок, скачок.

Передача мяча сверху

Данный прием используется для организации нападения и завершения действий команды нападающим ударом (рис. 6). Техника передачи состоит из исходного положения, встречного движения рук к мячу, амортизации и направления мяча (вылета). После передвижения к мячу в исходном

положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты и траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (противоположная ведущей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены.

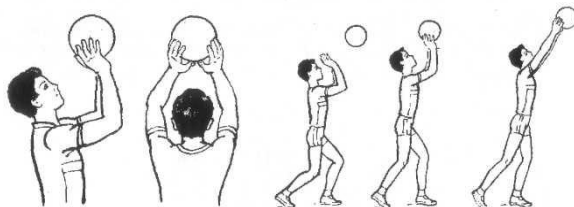


Рис. 6. Передача мяча сверху

Руки встречают мяч сверху над лицом. Движение (удар по мячу) должно иметь амортизирующую силу при передаче. Основную нагрузку при приеме мяча сверху несут большие пальцы рук. Указательные пальцы направляют мяч в нужную точку на поле. Безымянные пальцы и мизинцы обеспечивают поддержку мяча сбоку. Средний палец используется в меньшей степени. Мяч после приема сверху должен отправиться в другую точку. Для этого ему сообщается новое направление и определенная дальность полета. Игрок с этой целью сокращает мышцы ног, туловища и рук. ОЦТ тела игрока смещается вверх, он приподнимается на переднюю часть стопы обеих ног. Руки сопровождают мяч и в локтевом суставе почти полностью выпрямляются.

Подача

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подачи являются и средством нападения. Как и другие технические действия волейболистов, подача состоит из 3-х фаз: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной фазе игрок выполняет подбрасывание мяча и замах. Затем следует основное движение – удар по мячу. После, в заключительной фазе, волейболист опускает руки и переходит к следующим действиям на поле.

Верхняя прямая подача. Исходное положение – высокая стойка лицом к сетке, левая нога у правши впереди, мяч в руках на уровне груди. После свистка арбитра мяч подбрасывается примерно на 1 м выше головы вверх и немного вперед. Игрок выполняет замах, бьющей рукой отводя плечо вверх-назад, прогибается в поясничном и грудном отделе позвоночника. Удар волейболист наносит прямой рукой (напряженной ладонью) несколько впереди себя (рис. 7).

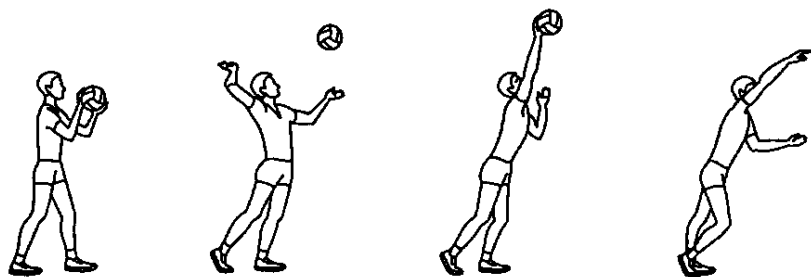


Рис. 7. Верхняя прямая подача

Атакующий удар

Атакующий удар – это наиболее эффективный прием завершения атаки команды. Удар по мячу наносится в момент, когда он находится выше верхнего края сетки. Данный технический прием можно разделить на 4 фазы (рис. 8).

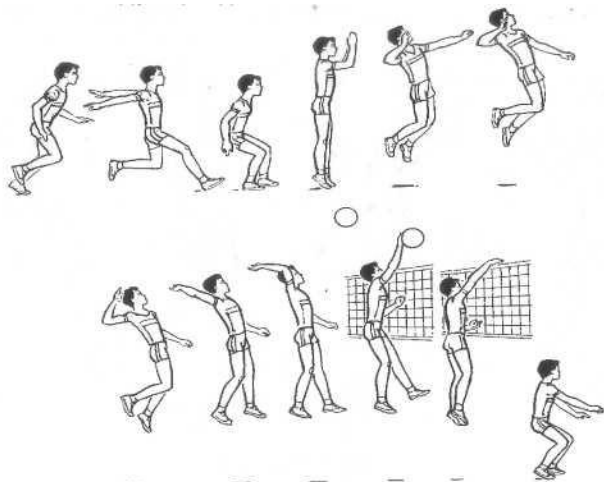


Рис. 8. Атакующий удар

Первая фаза – разбег. Разбег состоит из быстрых шагов, выполняемых к точке отталкивания и обеспечивающих его наибольшую высоту за счет набора горизонтальной скорости, переводимую затем в вертикальную. В фазе разбега волейболист решает две главные задачи: достижение наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности относительно скорости полета мяча.

Во второй фазе-прыжке игрок выполняет широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, левую ногу присоединяет к правой, руки отводит

назад. Ноги сгибаются в коленях, а туловище – в тазобедренных суставах. Затем руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются во всех суставах и отрываются от опоры, тело приобретает вертикальный взлет с незначительным наклоном туловища вперед. Во время взлета волейболист выполняет замах правой рукой вверх-назад, левая рука задерживает движение на уровне плеча. В этот момент туловище спортсмена прогибается в грудном и поясничном отделах позвоночника, ноги незначительно сгибаются в коленях. Кисть бьющей руки не должна заноситься за голову, а должна быть над плечом. Локоть бьющей руки также должен быть выше плеча.

В третьей фазе – в момент удара по мячу, бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе и вытягивается вверх-вперед. Удар выполняется за счет резкого и последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Кисть руки в момент удара накладывается сзади-сверху и находится в напряженном состоянии. Также кистью придается направление полета мяча в зависимости от стоящих перед игроком тактических задач. Основой успеха выполнения атакующего удара является правильное выполнение самого ударного движения кистью. Движение кистью должно выполняться вокруг вертикальной оси. В связи со сложностью техники нападающего удара, на начальных этапах обучения важно уделить внимание не силе удара, а его своевременности и правильности направления.

Приземление – заключительная фаза атакующего удара. Игрок должен приземлиться на согнутые в коленях ноги. Такое приземление обеспечит амортизацию в суставах и предотвратит различные травмы опорно-двигательного аппарата. Также правильное приземление поможет игроку быстрее переключиться к последующим действиям.

Прием мяча снизу (передача снизу)

Прием мяча снизу или передача мяча снизу – это технический прием, чаще используемый для предотвращения падения мяча на площадку. Также игроки используют данный вид передачи для организации нападающего удара.

Прием подачи. Самый распространенный способ приема подачи снизу двумя руками (рис. 9). Ноги согнуты, одна нога впереди, руки прямые, кисти опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий. Важно не допускать сгибания рук в локтевом суставе, что может привести к неточности отскока мяча. Также нельзя выполнять слишком большое встречное движение рук вперед-вверх. Руки несколько приближаются к мячу (как бы «прицеливаются») за счет некоторого разгибания ног и подставляются под мяч, регулируя траекторию первой передачи. Прием мяча снизу двумя руками является также основным способом противодействий падению мяча после атакующих ударов.

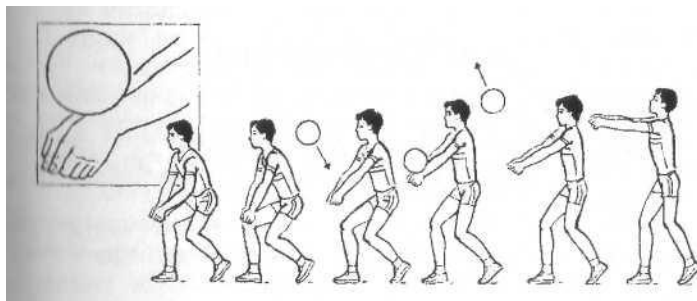


Рис. 9. Прием мяча снизу

Блокирование

Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Блокирование может выполняться одним игроком (одиночное) или двумя-тремя (групповое) в места и после передвижения. Перед выполнением блока игрок, находясь в высокой стойке, занимает положение как можно близкое к сетке, кисти на уровне плеч, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу (рис. 10). Спортсмен перемещается вдоль сетки, наблюдая за действиями атаки соперника, приставными шагами, а также скачком или бегом в зависимости от игровой ситуации. В любом случае ему необходимо завершить разгон наскоком, как и в атакующем ударе.

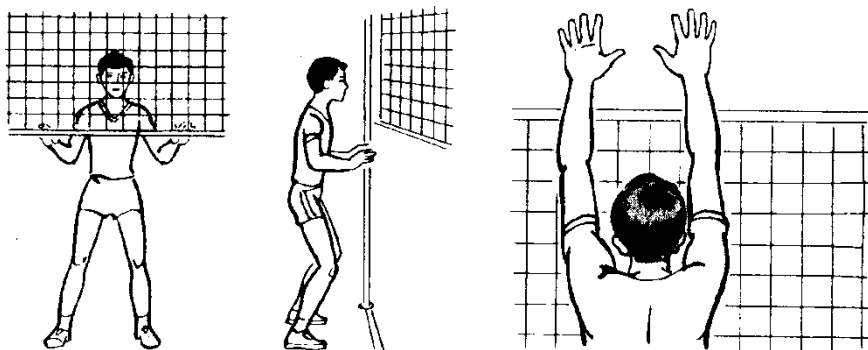


Рис. 10. Одиночный блок

Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижению верхнего края сетки начинают движения вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают

к мячу и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы амортизировать удар и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника.

Организация и проведение соревнований по волейболу

Судейская коллегия

Проводящей организацией назначается главный судья. Главный судья отвечает за организацию и проведение соревнований по волейболу.

Главный судья отвечает за выполнение следующего: 1) назначения: судей на игры и главного секретаря; 2) проведение жеребьевки, 3) составление расписания встреч по времени, 3) решение вопроса о форме участников, 4) принятие дисциплинарных мер – недостойное поведение или другие нарушения, 5) назначение главного секретаря, 6) назначение судей на матчи.

Судейская бригада матча состоит из следующих официальных лиц: первый судья, второй судья, секретарь. Иногда позволительно приглашать только первого судью и секретаря.

Функции судей: 1) оба судьи дают свисток во время матча: первый судья дает сигнал на подачу и начинает розыгрыш мяча, оба судьи дают сигнал об окончании розыгрыша, в случае, если уверены, что ошибка совершена и известен ее характер. 2) сразу после свистка, который означает конец розыгрыша мяча, судьи должны указать жестами команду, которой передается мяч на подачу. Также, если потребуется, показать характер совершенной ошибки и игрока, который ее совершил во время розыгрыша.

Первый судья. Решения, принимаемые главным судьей, являются окончательными. Он осуществляет руководство игрой от начала до конца. Первый судья имеет власть над всеми официальными членами судейской бригады и членами команд. Он имеет право отменить решения других членов бригады, если он замечает, что они были ошибочными. Первый судья может даже заменить любого члена бригады, который не выполняет свои обязанности.

Перед матчем первый судья проверяет состояние игровой площадки, мячей и другого оборудования, проводит жеребьевку с капитанами команд, контролирует разминку команд.

Второй судья является помощником первого судьи, но также имеет широкий круг полномочий. В случае, если первый судья не сможет продолжить судить, второй судья может заменить его. Он имеет право без свистка сигнализировать ошибки, которые находятся вне его компетенции, но может настаивать на их принятии первым судьей. Контролирует работу секретаря, разрешает тайм-ауты и смену сторон, контролирует их продолжительность и отклоняет неправильные просьбы.

Но время встречи второй судья принимает решения, дает свисток и показывает жестом: а) касание игроком нижней части сетки и антенны на своей стороне площадки; б) помеху, обусловленную переходом на площадку

и в пространство соперника под сеткой; в) переход мяча за пределами плоскости перехода или касание мячом антенны на его стороне площадки; г) касание мячом постороннего предмета.

Секретарь занимает положение напротив первого судьи на противоположной стороне поля, лицом к нему, чтобы видеть принимаемые им решения. Он сидит за столом и заполняет протокол соревнований, взаимодействия при этом со вторым судьей. Перед началом матча и каждой партией секретарь регистрирует данные о матче и командах в соответствии с действующими процедурами и собирает подписи капитанов.

Во время матча секретарь записывает выигранные очки и контролирует правильность счета на табло и порядок подач, выполняемых в партии, указывает порядок подач каждой команде. Секретарь немедленно указывает судьям на возникшие нарушения, регистрирует тайм-ауты, проверяя их количество, и информирует второго судью, уведомляет судей о неправомерных запросах тайм-аутов, извещает судей о конце партий и смене сторон.

По окончании матча секретарь регистрирует финальный результат; подписывает протокол, собирает подписи капитанов команд и судей. При возникновении протеста секретарь записывает или позволяет соответствующему игроку записать в протокол заявление о спорном эпизоде.

Судейские жесты

Жесты судей используются для оперативной передачи информации о результате игровой ситуации и принятом решении судьи игрокам, другим судьям, секретарю, зрителям и тренерам (рис. 11).

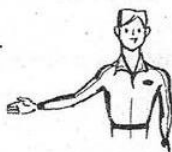
Медицинское обеспечение

На соревнованиях обязательно должен присутствовать врач. Врач соревнований обязан: а) проверить наличие в заявках участников визы врача о допуске к соревнованиям; б) оказывать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях, давать заключение о способности участника (с медицинском точки зрения) продолжать соревнование.

Требования к выполнению технических элементов

Подача – введение мяча в игру. подача осуществляется игроками строго по порядку, определенному расстановкой игроков в начале партии. Подающий должен находиться в зоне подачи и выполнить ее по команде судьи, нанося удар одной рукой.

Порядок подачи. После первой подачи в партии подающий игрок определяется следующим образом: 1) если подающая команда выигрывает очко, игрок, который подавал, подает снова; 2) когда принимающая команда выигрывает розыгрыш и приобретает право подавать. Игроки осуществляют переход по площадке по кругу по часовой стрелке. Подает тот игрок, который находится после перехода в зоне №1.



переход подачи или
пройгрыш очка



мяч падает на площадку



мяч вышел за пределы
площадки или перелетел
через сетку за ограни-
чительными линиями



мяч задел игроками
команды



команда совершила
4 удара



мяч задержан, брошен



2 последовательных
удара по мячу одним и
тем же игроком



мяч коснулся игрока
ниже пояса



конец партии



перерыв на отдых



замена игроков



мяч брошен в момент
подачи



на подачу затрачено
более 5 сек



прикосновение игрока
к сетке; мяч при подаче
задел сетку



одновременная ошибка
игроков разных команд

Рис. 11. Судейская жестикуляция

Разрешение подачи. Первый судья должен проверить перед дачей команды на подачу: расстановку, готовность подающего и команд.

Выполнение подачи. Игрок, осуществляющий подачу, перед подачей должен находиться за лицевой линией в любой ее части. Во время прыжка игрок не должен касаться площадки и линии. Приземлиться может в любую часть площадки и за ней. На подачу отводится 8 секунд после свистка. Подача, выполненная раньше свистка производится вновь. Ловля мяча и неосуществление подачи после подброса, считается использованной попыткой и приносит очко соперникам.

Атакующий удар – это все действия, направляющие мяч на сторону соперника, кроме подачи и блокирования, считаются атакующими ударами. Атакующий удар завершается в момент, когда мяч полностью пересекает вертикальную плоскость сетки или касается блокирующего. Любой игрок может выполнить атакующий удар на любой высоте при условии, что его контакт с мячом осуществлен в пределах его собственного игрового пространства.

Ошибки при атакующем ударе: 1) игрок касается мяча в пределах игрового пространства команды-соперника; 2) игрок посылает мяч «за»; 3) игрок завершает атакующий удар, легко касаясь мяча открытой кистью и направляя мяч пальцами; 4) игрок атакует подачу соперника в момент, когда мяч полностью находится над верхним краем сетки; 5) игрок выполняет атакующий удар, используя передачу руками сверху, которая имеет траекторию, не перпендикулярную его линии плеч, исключая случай, когда он выполняет пас своему партнеру по команде.

Блок (блокирование) – это действие игроков (игрока) вблизи сетки, преграждающее путь мячу, летящему со стороны соперника, протягиванием руки (рук) или других частей тела над верхним краем сетки. Первое касание после блока может быть выполнено любым игроком, включая игрока, который касался и мяча на блоке. При блокировании игроки могут располагать свои руки трону сетки, при условии, что их действия не мешают игре соперника.

Не разрешается касаться мяча на стороне соперника раньше, чем соперник выполнит нападающий удар.

Касание на блоке считается касанием команды. В классическом волейболе после блока команде разрешается выполнить три касания, в пляжном – только два.

Ошибки при блокировании: 1) блокирующий касается мяча в пространстве соперника до или одновременно с его атакующим ударом 2) игрок блокирует мяч в пространстве соперника за антенной; 3) игрок блокирует подачу соперника; 4) мяч от блока уходит «за».

Начисление очков. Выигрыш очка, партии, матча

Выигрыш матча. В «классическом» волейболе матч может проводиться из 5 или из 3 партий, в пляжном волейболе – из 3. В матче побеждает команда, которая выигрывает 3 (2) партии. В случае счета по партиям 2:2 (1:1) команды играют пятую (третью) решающую партию.

Выигрыш партии. В «классическом» волейболе партия продолжается до 25 очков, в пляжном волейболе до 21 очка. При счете 24:24 (20:20 в пляжном волейболе) игра продолжается до разницы в два очка, ограничения счета нет. Решающая партия продолжается до счета 15, при счете 14:14, игра продолжается до разницы в два очка, ограничения счета нет.

Выигрыш розыгрыша мяча. Если команда не подавала подачу, или не и вернуть мяч на сторону соперника, или совершила любую другую ошибку, команда-соперник выигрывает розыгрыш мяча со следующими условиями: если команда-соперник подавала, она выигрывает очко и продолжает подавать; если команда-соперник принимала подачу, она выигрывает очко и приобретает право подавать.

Если команда отказывается играть после требования сделать это, она объявляется не явившейся и проигрывает матч с результатом 0:3 (0:2) в матче и 0:25 (0:21) каждой партии. Команда, объявленная *неполной* в партии или в матче, проигрывает партию или матч. Команда-соперник получает очки, или очки и партии, необходимые для победы в партии или в матче. Неполная команда охраняет свои очки и партии.

Порядок игры

Жеребьевка. Перед матчем первый судья проводит жеребьевку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. Перед решающей партией проводится новая жеребьевка. На жеребьевке присутствуют капитаны обеих команд. Победитель жеребьевки выбирает право подавать или принимать подачу, или сторону площадки. Проигравший принимает оставшийся вариант.

Разминка. Командам предоставляется 10 минутная разминка на сетке в классическом волейболе и 5 минутная - в пляжном волейболе.

Стартовая расстановка команды. В «классическом» волейболе в игре всегда должны участвовать шесть игроков от каждой команды. Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии. Перед началом каждой партии тренер должен представить начальную расстановку своей команды в карточке расстановки. Данная карточка должна быть заполнена определенным образом, подписана тренером и передана секретарю или судье соревнований. Игроки, которые не включены в начальную расстановку на данную партию, являются в этой партии запасными (кроме Либеро).

Позиции. В момент удара по мячу подающим, каждая команда должна находиться в пределах своей собственной площадки в порядке перехода (исключая подающего). Позиции игроков пронумерованы следующим образом: Три игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции (передний – левый), 3 (передний – центральный) и 2 (передний правый). Другие три игрока являются игроками задней линии, занимая позиции 5 (задний – левый), 6 (задний – центральный) и 1 (задний – правый).

Взаимное соответствие позиций игроков. Каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от средней линии, чем соответствующий игрок передней линии. Игроки передней линии и игроки задней линии должны, соответственно, быть расположены горизонтально.

Позиционная ошибка. Команда совершает позиционную ошибку если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим. Позиционная ошибка приводит к тому, что команда наказывается проигрышем розыгрыша.

Переход. Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется всю партию. Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

Игровые действия

Мяч в игре. Розыгрыш мяча начинается со свистком судьи. Однако мяч находится в игре с момента удара по нему при подаче.

Мяч вне игры. Розыгрыш мяча заканчивается со свистком судьи. Мяч «в площадке», когда он касается игровой поверхности, включая ограничительные линии. Мяч «за», когда он надает на площадку за пределами ограничительных линий (не задевая их); 2 – касается каких-то объектов за пределами площадки, потолка или человека, не участвующего в игре; 3 – касается антенн, тросов, стоек или сетки пределами ограничительных лент и антенн.

Игровые ошибки. Любое игровое действие, противоречащее правилам, является игровой ошибкой. Судьи фиксируют ошибки и определяют санкции

В соответствии с настоящими правилами. За ошибки всегда следует наказание: 1 очко команде-сопернику и команда-соперник выигрывает розыгрыш мяча.

Касания мяча. Каждая команда имеет право выполнить максимум три касания, чтобы вернуть мяч через сетку. Эти касания команды включают не только преднамеренные касания мяча игроком, но также и неумышленные касания мяча. Игрок не может касаться мяча два раза подряд, за исключением

касания после собственного блокирования. Два игрока одной команды могут касаться мяча одновременно, в этом случае считается как два касания. Мяча можно касаться любой части тела, нельзя его захватить или бросить.

Ошибки при игре мячом.

Четыре касания – команда касается мяча четыре раза, прежде чем вернуть мяч на сторону соперника.

Удар при поддержке – игрок пользуется поддержкой партнера по команде или какой-либо конструкции (предмета) для того, чтобы дотянуться до мяча в пределах пространства.

Задержка мяча – игрок не касается мяча чисто.

Двойное касание – игрок касается мяча два раза подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Мяч, пересекающий сетку. Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой в пределах плоскости перехода. Плоскость это часть вертикальной плоскости сетки, ограниченная следующим образом: снизу – верхним краем сетки; по бокам, антеннами и их воображаемым продолжением; сверху – потолком или какими-то объектами.

Пересекая пространство над сеткой, мяч может касаться сетки. Мяч, попавший в сетку, может быть возвращен на сторону соперника, если общее число касаний мяча не превышает трех.

Контакт с сеткой. Запрещается касаться любой части сетки или антенн. Когда игрок коснулся мяча, он может касаться стоек, тросов и любых предметов за пределами общей длины сетки при условии, что это действие помешает игре.

Замены игроков

Замены игроков возможны только в «классическом» волейболе, в пляжном волейболе команды играют 2х2 без замен. Замена является действием, которым игрок, иной, чем либеро или замещенный им игрок, после записи секретарем, входит в игру, чтобы занять позицию другого игрока, который должен покинуть площадку в этот момент, замена требует разрешения судьи.

Ограничение замен. В каждой партии каждой команде разрешено максимум 6 замен. Игрок стартовой расстановки может выйти из игры, но только один раз в партии, и войти вновь, но только один раз в партии, только на свою прежнюю позицию в расстановке. Заменяющий игрок может войти в игру на место игрока стартовой расстановки, но только один раз в партии, может быть заменен этим, же стартовым игроком.

Исключительная замена. Травмированный игрок (кроме либеро), который не может продолжать играть, должен быть заменен согласно правилам замены. Если это невозможно, команде дается право сделать

исключительную замену, сверх ограничений. Замененному травмированному игроку не разрешено выйти в матче вновь.

Замена при удалении или дисквалификации. Удаленный или дисквалифицированный игрок должен быть заменен по правилам замены. Если это невозможно, то команда объявляется неполной.

Неправомерная замена. Замена является неправомерной, если она превышает ограничения. Когда команда произвела неправомерную замену и игра была возобновлена, должна осуществляться следующая процедура: команда наказывается проигрышем розыгрыша, замена исправляется, очки, набранные провинившейся командой с момента совершения ошибки, аннулируются. Очки соперника сохраняются.

Процедура замены. Замена должна проводиться в пределах зоны замены. Замена длится столько времени, сколько необходимо для записи замены в протокол и разрешения игрокам выйти и войти. В момент запроса замены заменяющий игрок(и) должен быть готов выйти на площадку, стоя рядом с зоной замены. Если эти требования не выполнены, замена не предоставляется, а команда подвергается санкции за задержку.

Игрок либеро

Каждая команда имеет право назначить из состава одного специализированного защитного игрока либеро. Либеро должен быть записан в протоколе до матча в специальной графе, предусмотренной для этого. Либеро не может быть ни капитаном команды, ни игровым капитаном.

Экипировка. Игрок либеро должен носить форму, футболка которой, по меньшей мере, должна отличаться по цвету от футболок других членом команды.

Игровые действия. Либеро разрешается замещать любого игрока на задней линии. Данному игроку не разрешается выполнять атакующий удар выше сетки, участвовать в блоке, подавать.

Замещения игроков. Замещения либеро не считаются обычными заменами. Они не ограничены, но должен быть розыгрыш между двумя замещениями либеро. Либеро может быть замещен только тем игроком, которого он подменил. Замещения должны происходить только тогда, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. В начале каждой партии либеро не может выйти на площадку до тех пор, пока второй судья не проверил стартовую расстановку. Либеро и замещаемый игрок могут выйти на площадку или покинуть ее только через боковую линию перед скамейкой своей команды между линией атаки и лицевой линией.

Переназначение нового либеро: в случае травмы назначенного либеро и с предварительного разрешения первого судьи, тренер или игровой капитан могут переназначить нового либеро из игроков, которые не находятся на

игровой площадке в момент переназначения. Травмированный либеро не может вновь войти в игру на оставшуюся часть матча.

Тайм-ауты, перерывы и задержки

Тайм-аут – это правильное прерывание игры, продолжающееся 30 секунд. Каждая команда может иметь максимум два тайм-аута в партии. Просьба игроков о тайм-ауте могут подаваться показом соответствующего жеста тогда, когда мяч находится вне игры, до свистка, разрешающего подачу. Тайм-ауты могут следовать один за другим без возобновления игры.

Чтобы покинуть игровое поле, игроки должны получить разрешение судей. В классическом волейболе с просьбой о предоставлении тайм-аута к первому судье обращается тренер (в его отсутствие капитан), в пляжном – капитан.

Перерывы между партиями в «классическом» волейболе длятся 3 минуты, пляжном – 1 мин.

Задержки игры – неправильные действия команды, которые затягивают продолжение игры: 1) продолжение перерыва

После указания возобновить игру; 2) повторение неправильной просьбы в одной и той же партии; 3) задержка игры (при нормальных игровых условиях время окончания розыгрыша мяча до свистка на подачу не должно превышать 12 секунд).

Наказания за задержки. Первая задержка командой в партии заканчивается предупреждением. Вторая и последующие задержки любого типа одной и той же командой в одной и той же партии являются нарушением и влекут за собой замечанием за задержку и проигрыш розыгрыша мяча.

Смена сторон. В «классическом» волейболе смена сторон происходит после каждой партии, а в решающей партии после набора одной из команд 8-ми очков. При игре на открытых площадках смену сторон в основных партиях можно проводить после 8-ми очков, набранных одной из команд. В пляжном волейболе в первых двух партиях команды меняются сторонами после розыгрыша каждых десяти очков, а в решающей партии после розыгрыша каждых пяти очков. Если смена сторон не произошла в должное время, то это должно быть сделано, когда будет замечена ошибка, счет во время смены сторон останется прежним. Смена сторон площадки в решающей партии в «классическом» волейболе и в ходе игры в пляжном волейболе должна происходить без каких-либо задержек.

Неправильное поведение

Неправильное поведение спортсменов во время матча имеет свою классификацию (табл. 4).

Таблица 4.

Шкала наказаний за неправильное поведение

Категории	Случай (для команды)	Наруши тель	Санкции	Карточк и	Последствия
Грубое поведение	Первый	Любой член команды	Замечание	Желтая	Проигрыш розыгрыша
Грубое поведение	Второй	Тот же член команды	Удаление	Красная	Покидает игровое поле, остается сидеть на месте для наказанных до конца партии
Грубое поведение	Третий	Тот же член команды	Дисквалификация	Желтая + Красная вместе	Покидает контрольную зону до конца матча
Оскорбительное поведение	Первый	Любой член команды	Удаление	Красная	Покидает игровое поле, остается сидеть на месте для наказанных до конца партии
Оскорбительное поведение	Второй	Тот же член команды	Дисквалификация	Желтая + Красная вместе	Покидает контрольную зону до конца матча
Агрессия (нападение)	Первый	Любой член команды	Дисквалификация	Желтая + Красная вместе	Покидает контрольную зону до конца матча
Шкала санкций за задержку					
Задержка	Первый	Любой член команды	Предупреждение за задержку	Жест без карточки	Предупреждение – наказания нет
	Второй (и последующий)	Любой член команды	Замечание за задержку	Жест с карточкой	Проигрыш розыгрыша

Используемая литература:

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
2. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М : ФиС. – 2007. – 98 с.
3. Клещев Ю.Н.: Волейбол.– М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Кондаков В.Л. Организация и проведение соревнований по волейболу в вузе.– Белгород: БелГУ, 2010.
5. Кондаков В.Л. Студенческий волейбол. – Белгород: БелГУ, 2007.
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника / под общ. Ред. Е.В. Конеевой.– Ростов на/Д: Феникс, 2004.

2.4. Баскетбол

История

Баскетбол появился в США в 1891 году. Игру придумал молодой преподаватель по физической культуре с целью сделать занятия по гимнастике более разнообразными (Джеймс Нейсмит, шт. Массачусетс). Он поступил следующим образом: к перилам балконов в спортивном зале были прикреплены корзины для фруктов без дна. Задача занимающихся – забрасывать в них футбольные мячи. Уже по прошествии 10 лет В США на Олимпийских играх (Сент-Луисс) был организован показательный турнир по баскетболу, в котором приняли участие команды из нескольких городов. В программу Олимпиады баскетбол вошел в 1936г. в Берлине.

В России баскетбол появился уже в 1906 году в Санкт-Петербурге (СО «Маяк»). Первенство СССР, как для мужчин, так и для женщин стало проводиться с 1923 года. Самой яркой страницей в истории советского баскетбола стала победа мужской сборной СССР над не знавшей поражений командой США в финале баскетбольного турнира Олимпийских игр в Мюнхене в 1972 году. Женский баскетбол был включен в программу Олимпиады лишь в 1976 году и первыми чемпионками Игр стали советские спортсменки.

Характеристика игры

Баскетбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды. Состав команды обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Суть игры в баскетбол – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде, овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением, за исключением случайных соприкосновений или касаний мяча ногой.

Цель игры – выиграть у команды соперников, набрав по окончании встречи большее количество очков. Если по окончании встречи счет равный назначается овертайм (5 минут дополнительного времени). И последующий овертайм в случае вновь равного счета.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков: 1 очко бросок со штрафной линии; 2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трех очковой линии); 3 очка – бросок из-за трех очковой линии на расстоянии 6 м 75 см.

Игра состоит из четырех 10-минутных игровых периодов. Большой перерыв проходит в середине встречи после 2-го периода и равен 15 минут. Остальные перерывы равны 2 минутам. Во второй половине игры команды

На основе классического баскетбола как спорт появился *уличный баскетбол (стритбаскетбол)*. Игра проходит на одной половине стандартно баскетбольной площадки. Высота кольца, разметка и общие правила те же, что и в баскетболе. В игре принимают участие две команды: в каждой 3 игрока и 1 запасной.

Размеры игрового поля

Баскетбольная площадка. Площадка для игры в баскетбол имеет прямоугольную форму и не должна иметь каких-либо препятствий (рис 12). Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 26x14 метров, игровая поверхность равномерно и достаточно освещена, источники света находятся там, где они не будут мешать зрению игроков.

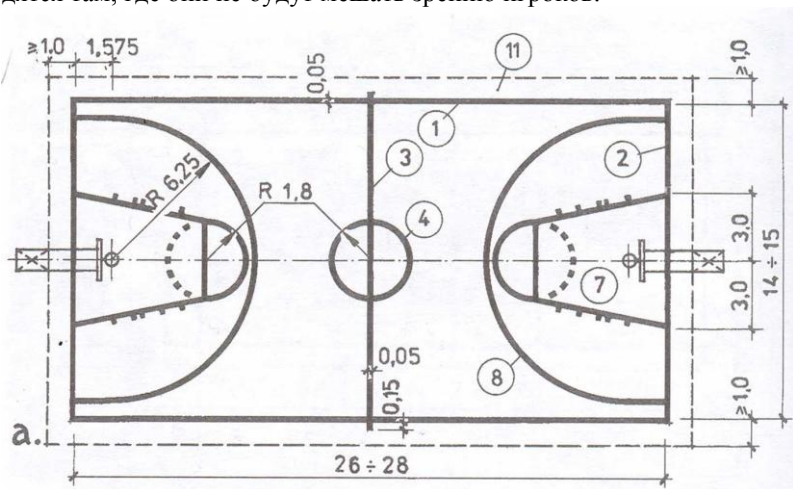


Рис. 12. Баскетбольная площадка

Разметка площадки

Центральный круг – находится в центре площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности.

Центральная линия проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию.

Ограничивающие линии – линии, ограничивающие длинные стороны площадки, называются боковыми линиями, а линии, ограничивающие короткие стороны площадки – лицевыми.

Трех очковая линия – линия в виде полукруга, расположенная на 6,75 м от лицевой линии на каждой половине площадки. Все попадания в кольцо, совершенные далее этой линии приносят команде 3 очка.

Линии штрафного броска – линии, расположенные на 5,80 м от лицевой линии на каждой половине поля и длиной 3,60 м. Середина данной линии совпадает по проекции с серединой лицевой линии.

Оборудование

Щиты и опоры. Щиты имеют прямоугольную форму с размерами по горизонтали – 1,80 м и по вертикали – 1,05 м. Нижний край щитов должен находиться на высоте 2,90 м от пола. Лицевая поверхность щитов гладкая, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали.

Техника выполнения основных элементов

Ведение мяча. Ведение мяча в баскетболе осуществляется непрерывными ударами мяча об пол одной (ведущей) рукой (рис. 13). Мяч толкается вперед кистью и пальцами, колени должны быть согнуты, тело наклонено вперед, спина удерживается прямо, голова поднята вверх. Начиная ведение мяча, необходимо его ударить об пол до того как оторвете опорную ногу. Игрок не может сделать больше двух шагов с мячом в руках. Перевод мяча (смена ведущей руки) производится через удар мячом об пол.



Рис. 13. Ведение мяча

Бросок. Различают следующие виды бросков: бросок с линии штрафного броска, бросок из-под кольца, бросок со средней дистанции, бросок с трех очковой дистанции и самый сложный вид броска в кольцо – бросок мяча в проходе (рис. 14).

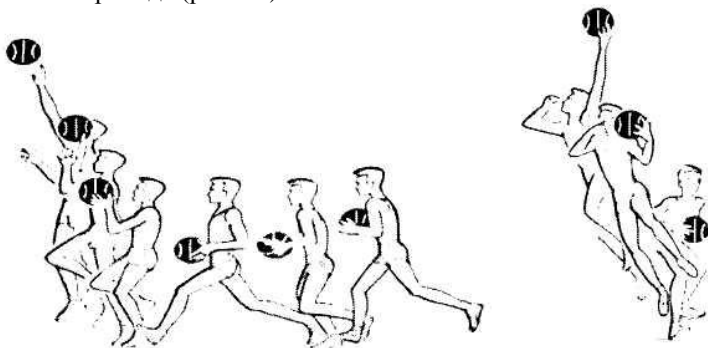


Рис. 14. Бросок в проходе

Основными принципами правильного выполнения бросков в кольцо в баскетболе является следующее:

- удержание вертикального положения тела: ног, коленей, ведущую руку с предплечьем;
- локоть, бросающую руку с предплечьем необходимо удерживать близко к телу;
- мяч направляется вверх при помощи одновременного движения коленей, локтя и запястья;
- взгляд бросающего должен быть направлен на точку чуть выше ближнего к нему края баскетбольного кольца, мяч при этом вращается естественным способом в обратную сторону.

Передача мяча. В баскетболе мяч передается партнеру по воздуху или с отскоком об пол (рис. 15). При ловле мяча игрок должен остановить его дальней от защитника рукой с расставленными, но расслабленными пальцами. Второй рукой можно подхватить мяч, чтобы контролировать его двумя руками.

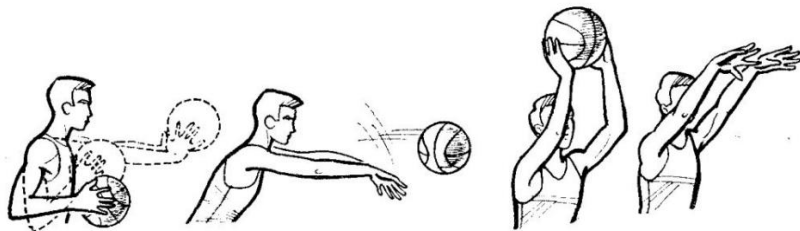


Рис. 15. Передача мяча

Перехваты мяча. Перехваты мяча в баскетболе различают двух видов: перехват во время передачи и перехват во время ведения (рис. 16,17). Перехват во время ведения – это сложный технический элемент игры, т.к. здесь требуется опыт и понимание особенностей техники ведения мяча и умение предугадать дальнейшие действия игрока, ведущего мяч (дриблера).

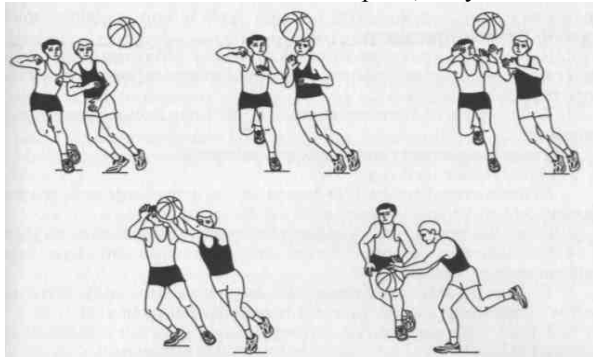


Рис. 16. Перехват мяча при передаче

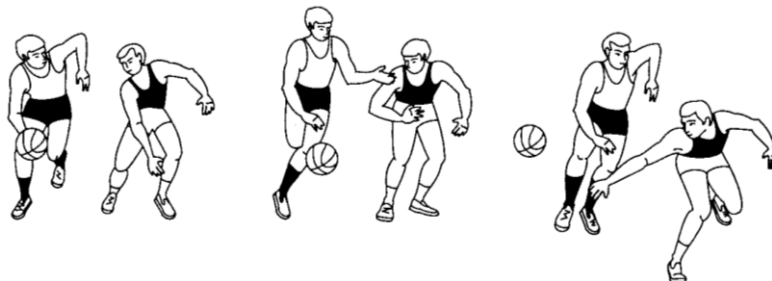


Рис. 17. Перехват мяча в ведении

Организация и проведение соревнований по баскетболу

Судейская коллегия

Организация и проведение соревнований возлагается на главного судью, который назначается проводящей организацией. *Главный судья* отвечает за следующие позиции: 1) проведение жеребьевки; 2) составление расписания встреч по времени; 3) решение вопроса о форме участников 4) принятие дисциплинарных мер; 5) назначение главного секретаря 6) назначение судей на матчи.

Судьи и их помощники: судья матча, секретарь и секундометрист. Судья матча должен проверить и одобрить все оборудование, используемое во время игры. Он разыгрывает спорный бросок в центральном круге в начале каждой половины периода и дополнительного периода игры. Если этого требует игровая ситуация, то судья может остановить игру. Судья матча внимательно проверяет протокол, утверждает счет и подтверждает

время, оставшееся до конца игры. Судья матча всегда принимает окончательное, решение.

Секретарь должен заполнить протокол: записать фамилии и номер; игроков, которые начинают игру, всех запасных, которые войдут в игру. Он обязан вести в хронологическом порядке изменения суммарного счета очков, записывая попадания с игры и со штрафных бросков. Показывать количество фолов, полученных каждым игроком, каждый раз, когда игрок получает фол.

Секундометрист ведет отсчет игрового времени и остановок игры в соответствии с данными правилами, следит за временем начала каждой половины и ставит в известность команды. При затребованном перерыве секундометрист включает секундомер и дает сигнал по истечении 50 секунд с начала минутного перерыва. Секундометрист должен указать громким сигналом об истечении игрового времени каждой половины периода игры. Сигнал секундометриста заставляет мяч стать «мертвым», а игровые часы остановиться.

Нарушение правил

Любое нарушение или фол, совершенные игроком, запасным, тренером является несоблюдением правил.

Процедура: когда совершено нарушение

а) судья дает свисток и одновременно показывает жестом остановку часов, заставляя мяч стать «мертвым»;

б) затем следуют соответствующие жесты;

в) мяч передается сопернику для вбрасывания.

Когда совершен персональный фол:

а) судья дает свисток и одновременно показывает жестом остановку часов, заставляя мяч становиться «мертвым»;

б) затем он указывает нарушителю, что совершен фол и игрок, нарушивший правила, обязан признать поднятием руки, только, если этого требует судья;

в) затем судья выполняет процедуры показа фола секретарскому столику;

г) судья должен продолжить игру.

Команды

Каждая команда должна состоять из двенадцати членов команды, имеющих право играть. На поле играют 5 игроков от каждой команды. Капитан – выбранный член команды, имеющий право играть.

Игроки и запасные

Пять (5) игроков каждой команды должны находиться на площадке в течение игрового времени и могут быть заменены игроками, находящимися на скамейке запасных. Игроки команд могут использовать номера от 4 до 15.

Капитан: обязанности и права

В случае необходимости капитан, являясь представителем своей команды на площадке, может обращаться к судье за получением необходимой информации. Когда капитан покидает игровую площадку, по

любой причине, он должен сообщить судье номер игрока, который будет исполнять обязанности капитана на время отсутствия того на площадке.

Тренер: обязанности и права

Не позднее, чем за двадцать минут до начала игры по расписанию каждый тренер должен передать секретарю, список с фамилиями и номерами членов команды, которые участвуют в игре. Не позднее, чем за десять минут до начала игры оба тренера подтверждают фамилии и номера членов своих команд. При этом они должны отметить пять игроков, которые начнут игру. Только тренер имеет право просить затребованные перерывы.

Игровые часы

Игровые часы включаются во время розыгрыша спорного броска, мяч правильно отбит игроком после подбрасывания; после неудачного штрафного броска и мяч остается «живым»: после вбрасывания из-за пределов площадки, мяч касается игрока на площадке.

Игровые часы останавливаются, когда истекает время половины игры периода или дополнительного периода: судья даст свисток; брошен мяч с игры в корзину команды, которая попросила затребованный перерыв; засчитан мяч после броска с игры в последние две минуты игры и последние две минуты каждого дополнительного периода.

Часы должны быть остановлены в момент, когда мяч становится «мертвым», т.е. как только он проходит через корзину или остается в корзине

Затребованный перерыв

Затребованный перерыв, продолжительность в 1 минуту, должен быть предоставлен команде, когда появляется возможность это сделать (когда мяч становится «мертвым»).

В первой половине игры допускается 2 затребованных перерыва, три во второй половине игры и один в овертайме.

Травмы

Судья может остановить игру в случае, если на площадке игроком получена травма. Если травму получил игрок, который должен выполнять штрафные броски, то выполняется замена игрока.

Нарушения

Аут – мяч ушел за пределы игровой площадки.

Пробежка – игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами.

Нарушение ведения мяча – пронос мяча, двойное ведение.

3 секунды – игрок нападения, когда его команда владеет мячом, находится в штрафной зоне дольше 3-х секунд.

5 секунд – игрок при вбрасывании мяча не расстается с ним более 5 секунд.

8 секунд – команда, владеющая мячом, не успела ввести его из зоны защиты в зону нападения за 8 секунд.

24 секунды – команда, владеющая мячом более 24 секунд, не смогла произвести точного броска по кольцу.

Жесты судей













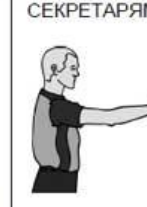

<p>1</p> <p>ОДНО ОЧКО</p>  <p>1 палец, опустить кисть</p>	<p>2</p> <p>ДВА ОЧКА</p>  <p>2 пальца, опустить кисть</p>	<p>3</p> <p>ПОПЫТКА ТРЕХОЧКОВОГО БРОСКА</p>  <p>3 пальца</p>	<p>4</p> <p>УДАЧНЫЙ ТРЕХОЧКОВЫЙ БРОСОК</p>  <p>3 пальца на каждой руке</p>	<p>5</p> <p>ОТМЕНА ПОПАДАНИЯ ИЛИ ИГРОВОГО ДЕЙСТВИЯ</p>  <p>Однократное сведение и разведение рук</p>
<p>6</p> <p>ОСТАНОВКА ЧАСОВ НА НАРУШЕНИЕ (одновременно со свистком) ИЛИ ЧАСЫ НЕ ВКЛЮЧАТЬ</p>  <p>Открытая ладонь</p>	<p>7</p> <p>ОСТАНОВКА ЧАСОВ ПРИ ФОЛЕ (одновременно со свистком)</p>  <p>Одна ладонь сжата в кулак, а другая направлена на талию провинившегося</p>	<p>8</p> <p>ВКЛЮЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ</p>  <p>Отмашка рукой</p>	<p>9</p> <p>НОВЫЙ ОТСЧЕТ 24 ИЛИ 14 СЕКУНД</p>  <p>Вращение кистью с вытянутым указательным пальцем</p>	
<p>10</p> <p>ЗАМЕНА (одновременно со свистком)</p>  <p>Скрещенные руки перед грудью</p>	<p>11</p> <p>ПРИГЛАШЕНИЕ НА ПЛОЩАДКУ</p>  <p>Взмах открытой ладонью к телу</p>	<p>12</p> <p>ТАЙМ-АУТ (одновременно со свистком)</p>  <p>Ладонь и указательный палец образуют букву 'Т'</p>	<p>13</p> <p>СВЯЗЬ МЕЖДУ СУДЬЯМИ И СУДЬЯМИ- СЕКРЕТАРЯМИ</p>  <p>Большой палец вверх</p>	<p>14</p> <p>ВИДИМЫЙ ОТСЧЕТ (Пять и восемь секунд)</p>  <p>Отсчет пальцами</p>

Рис. 18 (а). Жесты судей в баскетболе



Рис. 18 (б). Жесты судей в баскетболе

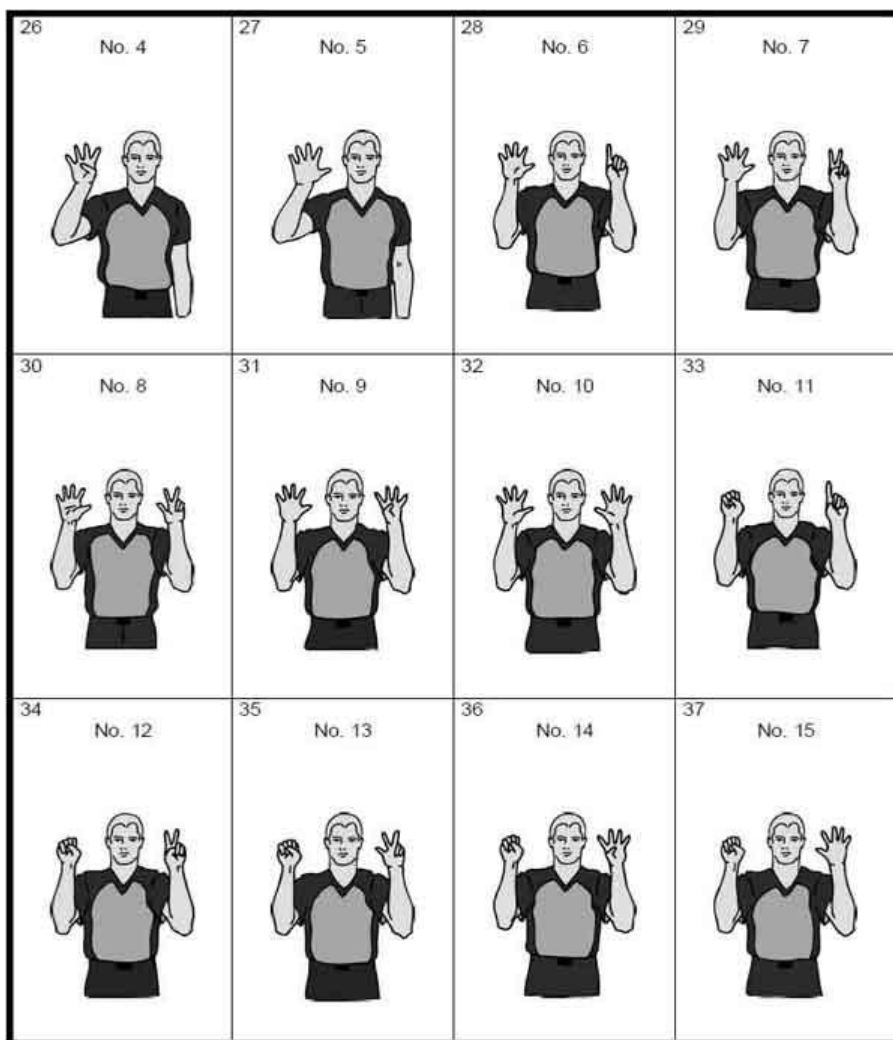


Рис. 18 (в). Жесты судей в баскетболе: номера игроков


<p>38</p> <p>НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУК</p>   <p>Удар по запястью</p>	<p>39</p> <p>БЛОКИРОВКА (в нападении или защите)</p>   <p>Обе руки на бедрах</p>	<p>40</p> <p>ЧРЕЗМЕРНОЕ РАЗМАХИВАНИЕ ЛОКТЕЙ</p>   <p>Движение локтем в сторону</p>	<p>41</p> <p>ЗАДЕРЖКА</p>   <p>Перехват запястья</p>
<p>42</p> <p>ТОЛЧОК ИЛИ СТОЛКНОВЕНИЕ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА</p>   <p>Имитация толчка</p>	<p>43</p> <p>СТОЛКНОВЕНИЕ ИГРОКА С МЯЧОМ</p>   <p>Удар кулаком в открытую ладонь</p>	<p>44</p> <p>КОМАНДЫ, КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ МЯЧ</p>   <p>Указание кулаком в сторону корзины провинившейся команды</p>	<p>45</p> <p>ОБОЮДНЫЙ</p>   <p>Движение скрещенными кулаками над головой</p>
<p>46</p> <p>ТЕХНИЧЕСКИЙ</p>   <p>Две открытые ладони образуют букву 'Т'</p>	<p>47</p> <p>НЕСПОРТИВНЫЙ</p>   <p>Перехват запястья над головой</p>	<p>48</p> <p>ДИСКВАЛИФИЦИРУЮ- ЩИЙ</p>   <p>Поднятые вверх кулаки</p>	

Рис. 18 (г). Жесты судей в баскетболе



Рис. 18 (д). Жесты судей в баскетболе

Используемая литература:

1. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. – М., ФК, 2009.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия», 2008.
3. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г.
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника / под общ. Ред. Е.В. Конеевой.– Ростов на/Д: Феникс, 2004.
5. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к ИграмXXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). – М., РФБ, 2005.

2.5. Настольный теннис

История

Настольный теннис входит в программу Олимпийских игр. Точно неизвестно какая страна стала родиной настольного тенниса. Одни факты указывают, что данная игра появилась в Японии, другие – в Англии, третьи – в Китае в средние века и была больше похожа на современный большой и настольный теннис. Патент на изобретение игры в «пинг-понг» принадлежит Чарльзу Бекстеру. Игра была запатентована им в 1891 году.

В СССР настольный теннис стал широко популярен в 1927 году. Широкую популярность в нашей стране настольный теннис приобрел в. В 1954 г. Начиная с 1954 года советские спортсмены стали выступать на международных соревнованиях, т.к. страна стала членом Международной федерации настольного тенниса. Сразу советские спортсмены достигли больших успехов, неоднократно завоевывая звания чемпионов мира и Европы в женских командных соревнованиях, чемпионов и призеров – в личных одиночных и парных разрядах. Большие достижения на международной арене стали возможны благодаря массовому развитию настольного тенниса в нашей стране.

С момента включения настольного тенниса в олимпийскую семью в 1977 году, данный вид спорта стал активно развиваться и популяризироваться во всем мире. С 2001 г. произошли изменения в правилах игры. Теперь игра продолжается до 11 очков. Поддачи чередуются через 2 очка. Для выигрыша встречи необходимо выиграть 5-7 партий.

Техник выполнения основных элементов

В настольном теннисе используется большой набор технических приемов. Различают следующие основные удары по мячу в настольном теннисе: толчком, подставкой, срезка слева, срезка справа, накат слева, накат справа, подача, топ-спин справа, топ-спин слева, подрезка справа, подрезка слева и крученая «свеча».

Толчок

Толчок – самый простой для освоения технический прием, больше подходящий для осуществления защитных действий, т.к. с его помощью мячу не придается вращение, которое помогает управлять точностью полета мяча. Называется он так потому, мяч при толчке как бы толкается впереди себя тыльной стороной ракетки, держа ракетку перед собой перпендикулярно плоскости стола.

Подставка

Удар – прием, при котором мячу придается наиболее высокая скорость полета по причине того, что в удар вкладывается одновременно две силы: сила движения руки вперед и сила поступательного движения мяча. Удар подставкой выполняется одновременным движением руки вперед, кисти вниз, когда мяч еще не достиг наивысшей точки подъема и все еще продолжает стремительное движение вверх – вперед. При выполнении подставки удар в большинстве случаев производится слева. В исходном положении правая нога располагается впереди, а левая сзади. В момент, когда мяч отскочил от стола, но еще не достиг своей наивысшей точки подъема, ракетка наклоняется вперед к сетке, а предплечье и кисть одновременным усилием посылают ракетку вперед. Если мяч, посланный противником, имеет сильное верхнее вращение, то угол наклона ракетки вперед должен быть больше.

Накат

Накат – прием, используемый только в нападении, один из нападающих ударов. Мяч как бы обкатывают, «гладят» ракеткой снизу вверх, вперед. Мячу придается верхнее вращение и более крутая траектория полета, чем и обеспечивается надежность его попадания на половину стола противника даже при ударе по мячу ниже уровня сетки.

Накат слева. Накат слева выполняется из левосторонней стойки (рис. 19). При замахе ракетка опускается к левому бедру. Удар выполняется движением руки с ракеткой снизу вверх, вперед. Ракетка, накрывая мяч, как бы гладит его по верхней части. «Нос» ракетки в начале движения смотрит вниз, а в конце удара – вверх, в сторону. Движение выполняется как бы вокруг локтя.



Рис. 19. «Накат» слева горизонтальным способом

Накат справа. Рука с ракеткой, выполняя замах, отводится к правому бедру (рис. 20). Движение осуществляется снизу вверх, вперед и заканчивается у головы. При выполнении удара ракетка с предплечьем составляет единую прямую. Более активно работает кисть, поворачивая ракетку. Рука во время удара лишь немного сгибается в локтевом суставе.



Рис. 20. «Накат» справа горизонтальным способом

«Топ-спин»

Для данного удара характерен сложный для приема противником отскок с высокой скоростью полета мяча, хоть и летит с небольшой скоростью по сравнению с накатом. При выполнении этого удара мячу необходимо придать сильное верхнее вращение.

Топ-спин справа. Техника выполнения топ-спин справа аналогична технике наката справа. Однако, для топ-спина характерен большой замах, рука при это выпрямляется. Движение руки при топ-спине почти полностью направлено вверх. Для того чтобы мяч сильнее вращался, удар по мячу надо выполнять по касательной, по правой верхней четверти мяча. Для того чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, активно работает туловище, вес тела переносится с правой ноги на левую.

Топ-спин слева. Топ-спин слева выполняется почти так же, как и накат слева, от левого бедра снизу – вверх – вперед, но имеет некоторые отличительные особенности. Удар производится по левой верхней четверти мяча верхней половиной ракетки. Движение более широкое и энергичное, идет как бы вокруг локтя. «Обкатывая» мяч, более активно работают кисть и предплечье. Так же активно в работе участвует корпус, вес тела переносится с левой ноги на правую.

Подача

В современном настольном теннисе подача является не просто приемом введения мяча в игру, но и способом атаки, способным принести сразу очко подающему игроку. Так же как и удары, подачи могут выполняться справа и слева. Для осуществления подачи мяч необходимо сначала подбросить, а затем ударить.

Игрок подбрасывает мяч на высоту не ниже 16 см, чтобы соперник мог его увидеть, замахивается и выполняет подачу. С помощью подачи мячу можно придавать различные направления вращения. Подачи можно выполнять движением срезки и наката, а также другими более сложными способами.

Подача «маятник» (рис. 21 а, б). При подаче «маятником» движение предплечьем и кистью напоминают движение маятника: слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки. С помощью этой подачи мячу можно придавать различное вращение.

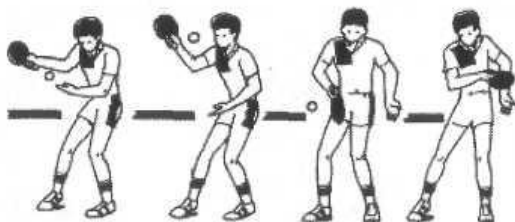


Рис. 21(а). Подача «маятник» (справа)

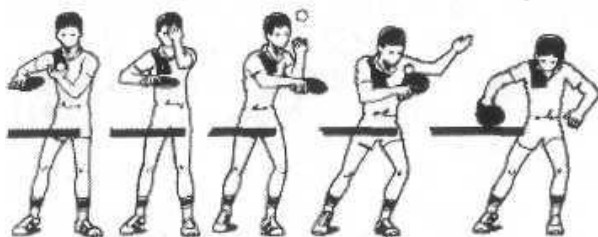


Рис. 21(б). Подача «маятник» (слева)

Подача «веер» (рис. 22 а, б) выполняется, как правило, только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Выполнение подачи веером в правую сторону происходит слева направо, а игрок стоит в правосторонней стойке. Веер в левую сторону выполняется из стойки лицом к столу.

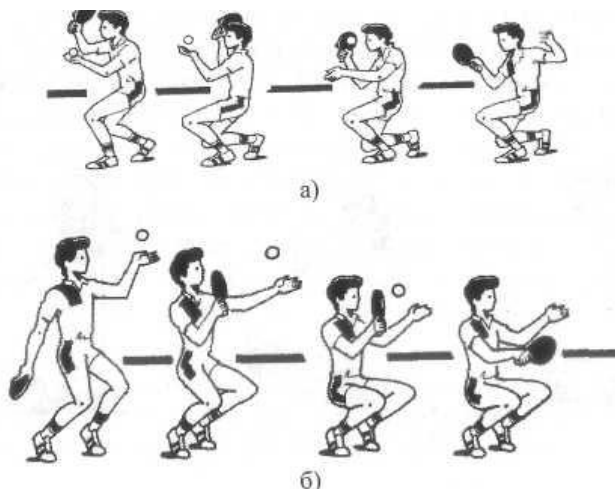


Рис. 22. Поддача «веер»:

а) поддача «веер» (из правосторонней стойки);

б) поддача «веер» (из стойки лицом к столу)

Подрезка

Подрезка – технический прием, применяемый с целью отражения сильных ударов соперника. Мячу при этом сообщается нижнее или нижнебоковое вращение. Подрезка обеспечивает надежное отражение мяча и мешает сопернику завершать атаку. Подрезка незаменима в ситуации, когда мяч находится ниже уровня сетки или вышел далеко за пределы теннисного стола.

Подрезка справа. Подрезка справа выполняется из правосторонней стойки (рис. 23). Для этого рука с ракеткой отводится назад вверх до уровня плеча для замаха, а потом движением сверху вниз, вперед ударить по мячу.

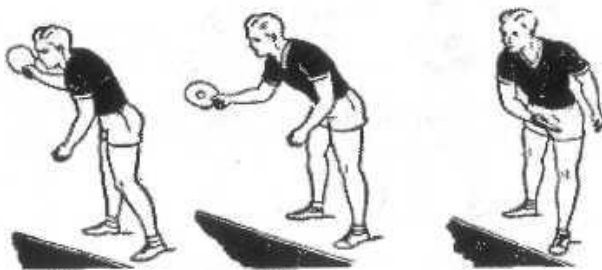


Рис. 23 «Подрезка» справа

Ноги при этом согнуты в коленях, как бы выполняя присед. В момент удара вес тела перенести с правой ноги на левую. Ударить надо нижней половиной ракетки по нижней правой части мяча. Движение выполняется за счет активной работы кисти и предплечья, а также ног и туловища.

Подрезка слева (рис. 24). Подрезка слева более универсальный прием, чем подрезка справа, в связи с тем, что игрок находится почти лицом к столу и может отражать этим приемом мячи с большей площади стола. При подрезке слева игрок располагается вполоборота влево к столу, левая нога находится позади правой. Во время выполнения удара рука выпрямляется сверху вниз, вперед, вес тела переносится с левой ноги на правую. Удар по мячу выполняется нижней половиной ракетки по левой нижнебоковой или левой нижней части мяча.



Рис. 24. «Подрезка» слева

Организация и проведение соревнований

Перед началом соревнований организаторам необходимо разработать положение, в соответствии с которым и осуществляется проведение турнира (раздел 1).

Функции судейской коллегии

Проводящей организацией назначается главный судья, на которого возлагается организация и проведение соревнований.

Главный судья отвечает за проведение жеребьевки, составление расписания встреч по времени и столам, решение вопроса о форме участников (на официальных играх формой одежды спортсмена являются шорты и футболка любого цвета, кроме белого), принятие дисциплинарных мер. Главный судья назначает секретаря.

Секретарь должен отвечает за оформление протоколов и всей технической документации соревнований по установленным формам и образцам (прил. 7,8), обеспечение своевременного внесения результатов встреч в информационные табло и др.

Главный судья или секретарь на каждую встречу назначает ведущего судью, он должен сидеть или стоять сбоку от стола по линии сетки.

Ведущий судья обязан проводить жеребьевку для выбора подачи, приема, сторон, контролировать порядок подач, приемов, смены сторон и устранивать любые ошибки.

На соревнованиях обязательно должен присутствовать врач.

Врач соревнований должен проверять наличие в заявках участников визы врача о допуске к соревнованиям, оказывать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях и принимать решение о способности участника продолжать соревнование.

Требования к выполнению технических элементов

Подача. В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой, плоской ладони неподвижной свободной руки выше уровня игровой поверхности и позади концевой линии стола подающего. Подающий должен подбросить мяч только рукой, не придавая ему вращения, так чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см после того, как он покинул ладонь свободной руки, и не коснулся чего-либо до удара по нему.

Подающий должен ударить по опускающемуся мячу так, чтобы мяч коснулся сначала его половины стола, а затем половины стола принимающего. И мяч, и ракетка должны быть выше уровня игровой поверхности.

Возврат мяча. Поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он пролетел «над или вокруг» комплекта сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касания комплекта сетки.

Начисление очков. Спортсмены выигрывают очко, если:

- соперник неправильно выполнил подачу;
- соперник неправильно выполнил возврат мяча;
- после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперником коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч не коснется игровой поверхности стола после того, как он был отбит соперником;
- соперник мешает полету мяча;
- соперник выполнил удар по мячу два раза подряд;
- соперник или его форма способствуют сдвигу игровой поверхности, или коснутся комплекта сетки пока мяч находится в игре;
- соперник во время розыгрыша свободной рукой касается игровой поверхности;
- при парной встрече игроки команды соперников выполняют удар по мячу не в свою очередь, установленной правилами.

Порядок игры

Разминка. Игрокам имеют право провести разминку на столе, где будет проводиться встреча, не более 2 мин непосредственно перед началом встречи.

Порядок подачи, приема и смены сторон. После каждых 2 засчитанных очков принимающий игрок (пара) должен стать подающим, и так до конца партии или до тех пор, пока каждый из соперников не наберет по 10 очков. Затем смена подающего и принимающего осуществляется после розыгрыша каждого очка.

Игрок (пара) после окончания каждой партии меняются сторонами игрового стола. В решающей партии смена сторон игрового стола происходит при наборе игроком (парой) 5 очков.

Остановки в игре. В перерывах между партиями игроки могут взять короткий тайм-аут до 1 минут, для обтирания полотенцем после каждых 6 розыгранных очков.

Продолжительность партии и встречи. Партия. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков. Если оба игрока (пары) набрали по 10 очков, то в таком случае победа будет засчитана при разнице в 2 очка.

Встреча. Встречу проводится в соответствии с положением из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок, первый одержавший победу в 3-х партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4-х партиях.

Парная встреча. В парных встречах действуют следующие дополнительные правила. Подающий выполняет подачу с правой «полуплощадки» на своей стороне в правую «полуплощадку» на стороне принимающей пары (по диагонали). При нарушении этого условия подачу считают проигранной подающей парой. Каждый игрок поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до конца розыгрыша очка, иначе мяч считается проигранным.

Используемая литература:

1. Амелин. А.Н. Настольный теннис: 6+12. / А.Н. Амелин. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 184 с.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. / Ю.П. Байгулов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 128 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, кол высшего спортивного мастерства / Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. – М.: Советский спорт, 2007. – 144 с.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 224 с.
5. Ландик, В.И. Методология спортивной подготовки: Настольный теннис / В.И. Ландик, Ю.Т. Похолечук, Г.Н. Арзютов. – Донецк: Норд – Пресс, 2005 – 592 с.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. – М: ВистаСпорт, 2006. – 132 с.

2.6. Русская лапта

История

Русская народная игра – лапта имеет многовековую историю. Упоминание об этой игре есть уже в древних русских летописях. Игра с подобными правилами существует почти у каждого народа, т.к. увлекательна и не требует сложного инвентаря. До недавнего времени у русской лапты не было разработано единых правил, что препятствовало ее широкому распространению как спортивной игры. Однако, принятие единых правил исключает возможность самобытного развития русской лапты как народной игры. Впервые попытка создания единых правил лапты была предпринята в 1926 г. Высшим советом по физической культуре при ВНИК РСФСР. И только в 1957 году, благодаря усилиям отдельных энтузиастов, состоялось первое официальное соревнование по лапте.

В 1958 г. в Воронеже проходил первый чемпионат Российской Федерации. В 1959 г. лапту включили в Спартакиаду народов РСФСР. На долгий период, продолжительностью почти в 25 лет русская лапта по непонятным причинам утратила свою популярность, перестала развиваться. Постановление Госкомспорта СССР «О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты», принятое в 1987 году стало новым толчком для развития русской лапты. В итоге в 1994 г. лапта включена в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. В 1995 г. разработаны новые правила соревнований. В 1997 году состоялась учредительная конференция «Федерации русской лапты России», где и произошло официальное признание русской лапты как вида спорта.

Характеристика игры

Лапта – это двусторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми линиями и линиями «дома» и «кона». Смысл игры состоит в том, что игроки одной команды пытаются совершить перебежку из «дома» в «кон» после правильно выполненного удара битой по мячу, и успешно вернуться назад. Игрок, сделавший перебежку из «дома» за линию «кона», может при необходимости остаться там и возвращаться в дом после одного из последующих ударов игроков своей команды, что является полной перебежкой.

Цель игры – набрать наибольшее число очков. Очко (2 за перебежку одного игрока) команде зачисляется за правильно выполненную перебежку. Перебежку можно выполнить, только играя в нападении.

Задача команды, играющей в защите – не допустить команде нападающих завершить перебежку. Для этого игрок их команды должен осалить бегущего в дом игрока. Осаливание – попадание в него мячом в пределах игрового поля. Для осаливания игроков нападения защитники

имеют право передвигаться с мячом по своему усмотрению, или передавать мяч любому игроку своей команды. После осаливания игроки защиты обязаны убежать за линию «дома» или «кона», поскольку могут быть сами осалены (переосалены).

Осалив перебежчика, команды получает право на выполнение ударов и перебежки. В защите очки можно набирать только за пойманные с лета мячи – «свечи»; при ловле свечи команда получает одно очко. Во время игры участникам лапты применяется большое количество технических приемов, командных действий, которые классифицируются как действия игроков и команды в нападении; действия игроков и команды в защите.

Размеры площадки

Игровая площадка представляет собой прямоугольник, имеющий твердую поверхность (травяное или искусственное покрытие), размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину для игры на открытом воздухе (рис. 25), размером 23-40 м в длину и 15-20 м в ширину для игры в закрытых помещениях. В игре участвуют две команды в каждой по 6 основных и 4 запасных игрока. Игра проводится теннисным мячом и битой. Бита должна быть цельнодеревянной, без дополнительной обмотки, длиной 60-110 см, диаметром не более 5 см. Диаметр рукоятки биты должен быть не менее 3 см.

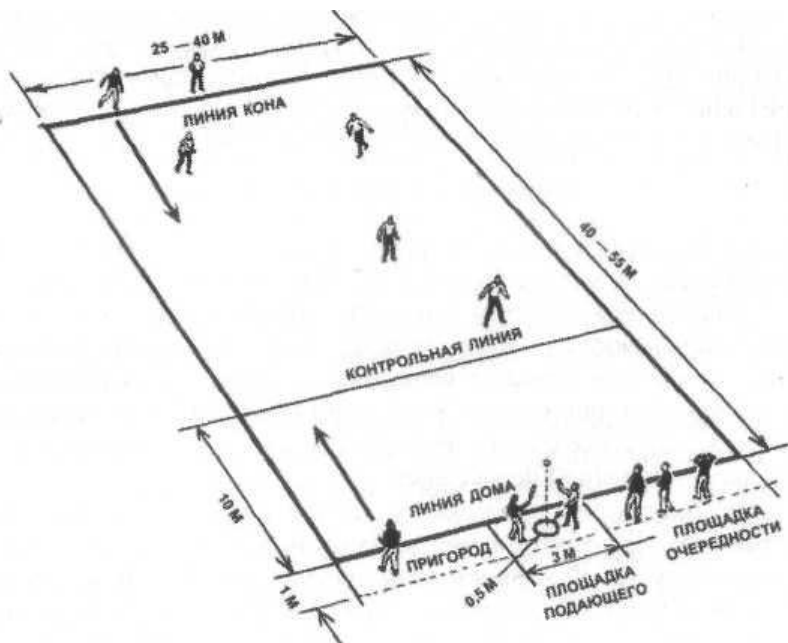


Рис. 25. Площадка для игры в русскую лапту

Техника выполнения основных элементов

Основными техническими элементами являются: удары битой по мячу, перебежки, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание).

Техника нападения

Для точного и сильного удара по мячу битой, игроки должны обладать хорошей техникой владения снарядом, ловкостью, развитым глазомером, достаточной мышечной силой.

Удар сверху. Для удара сверху требуется бита длиной 60-80 см. В исходном положении спортсмен стоит лицом к полю и боком к подающему. Ноги располагаются друг от друга на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Одна нога немного впереди, а центр тяжести тела располагается над ногой, находится чуть позади. Игрок берет биту пальцами обеих рук и затем обхватывается ладонью, не напрягая излишне мышцы. Затем руки с битой поднимаются вверх над головой, бита опускается за спину, руки при этом согнуты в локтях. В тот момент, когда подающий подбрасывает мяч на определенную заранее высоту, туловище подается вперед, руки выпрямляются в локтевых суставах. Удар проходит за счет резкого движения обеих рук.

Удар сбоку. Исходное положение – стоя боком к площадке, лицом к подающему. Ноги на ширине плеч, колени согнуты, одна нога выдвинута вперед. Ладони расположены одна над другой, причем обхват кистями рук производится почти вплотную к концу рукоятки. При замахе корпус слегка наклонен назад и как бы закручивается в правую (левую) сторону (в зависимости от того, с какой стороны бьет игрок). Обе руки, держа биту, заносят вверх – назад за голову. Сразу после подброса мяча подающим бьющий игрок левой (правой) ногой делает маленький скользящий шаг по направлению к линии дома. Начиная удар, нужно оттолкнуться правой (левой) ногой и выпрямить левую (правую) ногу. При выполнении удара центр тяжести игрока переносится на левую (правую) согнутую в колене ногу за счет быстрого разворота туловища.

Удар снизу. Исходное положение бьющего игрока – лицом к полю, боком к подающему, ноги согнуты в коленях и расставлены чуть шире плеч. Стопы расположены на одной линии, туловище наклонено вперед. Центр тяжести тела равномерно распределен на обе ноги. Руки с битой, выпрямленные в локтевых суставах, опускаются вниз за ноги. Как только подающий подбросил мяч на заказываемую высоту, туловище выпрямляется и подается назад. Ноги разгибаются в коленных суставах. Удар происходит за счет резкого движения обеих рук снизу вверх. Игрок, бьющий из этой стойки, биту старается подобрать длиной в пределах 60-90 см.

Подача мяча. При осуществлении подачи мяча подающий игрок должен находиться обеими ногами в площадке подающего, боком к полю, лицом к игроку, производившему удар по мячу. Мяч лежит на раскрытой ладони руки, вытянутой вперед на уровне пояса. При этом при подаче запрещено касаться мяча большим пальцем. Рука согнута в локтевом суставе. Желательно максимально включать в подброс мяча работу ног, присев слегка и вовремя выпрямления колен выполнить выброс мяча.

Высота выброса мяча зависит от того, как удобно наносить удар бьющему игроку.

Перебежки. Перебежка начинается только после того, как правильно был осуществлен удар по мячу битой. В этот момент в «пригороде» находится в положении высокого старта игрок, ожидающий начать перебежку. Для удачного завершения перебежки игрок не только должен уметь быстро бегать, но и быстро менять направление движения, уметь быстро остановиться в нужный момент и следить во время бега за мячом и ситуацией на поле.

Перевешивание (ответное осаливание)

Перебежчик должен всегда до конца бороться за право игры в нападении. Если перебежчика осалили, то он должен быстро сориентироваться в игровой ситуации и определить, где находится мяч, и в каком направлении бежит соперник. Если соперник не успел далеко убежать, то его нужно переосалить. Если же нет такой возможности, то можно сделать передачу партнерам.

Техника защиты

Передвижения защитников. Игроки в защите должны уметь быстро и целесообразно в нужное время уметь менять направление своих движений в соответствии с игровой ситуацией на площадке.

Основная стойка – в таком положении игрок готов быстро изменить направление своих движений. Ноги на ширине таза, туловище наклонено немного вперед, центр тяжести тела распределен равномерно между ног.

Ловля мяча. Хорошее владение техникой ловли мяча позволяет быстро сделать передачу и приступить к осаливанию перебежчика. Самая простая техника ловли мяча – *ловля двумя руками*. Кисти рук, положение туловища и положение много зависит от траектории полета мяча и ее скорости. В любом случае игрок должен быть готов к выполнению амортизации в суставах для предотвращения потери мяча. образуют воронку, соприкасаясь только в запястьях

В отдельных игровых ситуациях защитникам приходится *ловить мяч одной рукой*. Для этого пальцы руки принимают вид воронки, где большой палец и мизинец почти соприкасаются, чтобы обеспечить наилучший обхват мяча. Чаще всего так принимают высоко летящие мячи. Слишком низко

летающие мячи принимают, накрывая их кистью сверху, приседая, или не приседая, поворачивая кисть ладонью вверх.

Основной ошибкой при ловле мяча является излишнее напряжение кисти при приеме. Напряжение и сжатие мяча нужно выполнить только после того, как мяч оказался в руках, чтобы не допустить отскок. Для задержки пойманного мяча игроки часто используют работу туловищем и даже ногами. Лучше всего приемами ловли мяча должны владеть защитники передней линии, потому что именно в их зону летят мячи после удара «сверху».

Бросок мяча. Для успешной игры в защите важным моментом является умение правильно и сильно бросить мяч. Чаще всего игроки совершают ошибки из-за неправильного захвата, спешки, отсутствия шага перед броском, неточности самого броска из-за невнимательности. Мяч необходимо обхватывать средним и указательным пальцами сверху. Они разведены на расстояние ширины одного пальца. Большой палец поддерживает мяч снизу. По возможности между мячом и кривой, формируемой большим и указательным пальцами, оставляется зазор. Это обеспечивает свободу запястью и делает бросок мощнее.

Передача мяча. Точность передач мяча тому игроку, которому удобнее всего осалить игрока, обеспечивается хорошими навыками броска и ловли. Лучше всего защищающейся команде мяч передавать по цепочке через нейтрального защитника, который является как бы связующим звеном между задней и передней линиями, а также правой и левой зонами, короткие передачи наиболее точны, но иногда следует использовать длинные передачи. Этот игрок является как бы разыгрывающим и несет основную тактическую нагрузку в игре.

Тактика

Тактика игры в нападении. Только играя в нападении можно набрать игровые очки, поэтому в задачи тактики в нападения входит сохранение возможности команды играть в данной роли. Важно учитывать, что в команде одни игроки лучше бегают, а другие лучше владеют мячом.

Важным тактическим ходом тренера является правильная расстановка игроков. Это нужно уметь для того, чтобы в ответственный момент игроки находились на тех позициях, где они лучше могут себя реализовать. Для этого тренер должен уметь вовремя сделать правильные замены.

Рекомендации по очередности.

1. Под первым номером лучше поставить игрока, обладающего быстрым бегом, хорошим ударом сверху, думающего головой в игровых ситуациях и прекрасно видящего поле.

2. Игрок под номером два должен обладать скоростными качествами, хорошо бить сверху, при случае суметь оттянуть на себя противника.

3. Третий номер должен обладать скоростными качествами, уметь

бить сверху, сильным боковым ударом и особенно хорошо уметь бить «свечой». Обладать хорошей стартовой скоростью.

4. Игрок под номером четыре должен уметь бить сверху, обладать боковым, дальним ударом и ударом «свечой». В случае неудачного удара предыдущего игрока суметь исправить ошибку.

5. Для пятого номера самое главное выполнить сильный и точный боковой удар. От него зависит очень многое. При случае он должен уметь бить сверху и «свечой».

6. Игрок под номером шесть должен, по возможности, владеть техникой всех ударов, уметь все и быть готовым ко всему.

В тактике игры команды нападения перебежчики играют важную роль.

Рекомендации перебежчикам.

1. При выполнении одиночной перебежки очку нельзя рисковать понапрасну.

2. Начав перебежку, нужно внимательно следить за тем, чтобы не попасть на боковые линии, ограничивающие площадку.

3. Начиная перебежку с линии кона, предварительно следует выбрать место, откуда удобнее бежать (правилами разрешается бежать с любого места за линией кона).

4. Будучи осаленным или самоосаленным, надо постараться поймать, поднять, или перехватить мяч для ответного осаливания.

5. Уметь увернуться от осаливания прыжком, кувырком, акробатическим приемом и т.д.

6. Игрок нападения всегда должен убежать от игрока защиты с мячом, т.е., если мяч после передачи летит в одну сторону, бежать нужно в противоположную.

7. Игроку, оставшемуся после осаливания за линией кона, можно бежать только при хорошо выполненном ударе.

Групповая перебежка. Такая перебежка – рискованная мера, на которую идет команда, чтобы максимально увеличить количество набранных очков, но и рискует потерять преимущество. В начале, при хорошем ударе, группа из нескольких игроков перебегает за линию кона. Потом, когда игрок защиты начинает выносить мяч за линию дома, по команде капитана игроки бегут к центру площадки все вместе. Защита, выбрав одного из группы, начинает преследовать его. Тот игрок, который стал объектом осаливания, должен как можно дольше уклоняться от осаливания. В это время остальные перебежчики бегут к линии дома, принося команде очки.

Тактика защиты. Команда, играющая в защите, стремиться перейти к игре в нападении при помощи следующих шагов:

- осалить перебежчика;
- заставить перебежчика перейти к самоосаливанию;

– оказаться в ситуации, когда у команды нападающих не будет игроков для осуществления удара.

Левый ближний защитник должен:

- обладать умениями игры вратаря;
- уметь хорошо ориентироваться в сложной игровой ситуации
- иметь выполнять точную передачу;
- уметь быстро бегать;
- иметь хорошую реакцию

Правый ближний защитник должен:

- уметь быстро бегать;
- делать точную передачу;
- своевременно перемещаться в нужное место;
- обладать хорошей реакцией и цепкостью кистей.

Левый дальний защитник должен постоянно следить постоянно следить за игровой ситуацией, вовремя подстраховывает партнеров, должен уметь:

- точно осаливать, хорошо менять направления бега;
- хорошо контролировать действия соперников;
- уметь ловить высоко летящие мячи;
- следить за линией кона и подающему о заступе линии у соперников.

Правый дальний защитник должен обладать хорошей ориентацией на поле, точной передачей, своевременно перемещаться в нужное место, точно осаливать соперника, не давая ему никаких шансов (практика показывает, что перебежчики убегают за линию кона именно через 5 зону), уметь ловить высоко летящие мячи, не давая им опуститься на землю.

Центральный ближний защитник должен уметь в защите все, от него многое зависит в игре. Он должен обладать умениями игры, хорошей реакцией, быстрым бегом, точной передачей, уметь ловить сложные мячи. Этот игрок является связующим между первым, вторым и шестым игроками.

Центральный дальний защитник. В зависимости от удара соперника *Центральный дальний защитник* должен уметь перемещаться по площадке, ловить высоко летящие мячи, обладать хорошей реакцией, быстрым бегом, точной передачей. Этот игрок является связующим между третьим, четвертым и пятым игроками.

Организация соревнований

Продолжительность игры. Игра состоит из 2 таймов по 30 мин каждый с 5-минутным перерывом между ними.

Разминка. За 15-30 мин до начала встречи команды проводят разминку. При проведении заключительной части разминки (за 5-10 мин до начала игры) на игровом поле одна из команд занимает правую половину поля, другая – левую. Условной границей при этом является воображаемая

линия, проходящая через центр круга подачи, параллельно боковым линиям до линии кона.

Жеребьевка. Начало игры. Перед началом игры по свистку старшего судьи команды выходят на контрольную линию через боковые линии навстречу друг другу для приветствия. После приветствия старший судья проводит жеребьевку, в которой участвуют капитаны команд. Согласно жребию игроки в защите занимают свои позиции в поле, а нападающие становятся на позиции для удара и подачи мяча. Остальные игроки находятся на скамейках своих команд. По свистку старшего судьи подающий делает подачу, а нападающий – первый удар по мячу.

Подача и удары по мячу. В момент подачи мяча, нападающий и подающий игроки располагаются на площадке подающего по разные стороны круга подачи. Каждый игрок нападения имеет право на использование двух попыток. Если после одного из ударов мяч оказался в игре (выбит на игровое поле за пределы штрафной линии или, коснувшись поля, вылетел за одну из боковых линий или вылетел за линию кона по земле, или по воздуху между флагами) игроки нападения, имевшие право на перебежку, могут ее начать. Игрок нападения после двух попыток не смог ввести мяч в игру, то он имеет право на перебежку с пригорода только при следующем правильном ударе одного из игроков своей команды. В случае если при выполнении удара по мячу бита вырывается из рук, падает на площадку, то удар засчитывается как промах.

В начале каждого тайма, а также после перехода из защиты в нападение, игроки нападения выходят на удар согласно поданной заявки, сохраняя очередность. Перед началом второго тайма команды могут поменять расстановку игроков в нападении, о чем предупреждают старшего судью и секретаря. Право на последующий удар игроки получают только после полной перебежки. Если в ходе игры у нападающей команды не окажется игроков имеющих право на удар, то происходит свободная смена.

Удары по мячу после совершенных перебежек осуществляются в порядке очередности пересечения линии дома. В случае совершения полных перебежек двумя и более игроками одновременно, удары по мячу проводятся согласно расстановки игроков в данном тайме. В случае промаха пяти игроков команды нападения или в ситуации, когда в пригороде находятся 5 игроков, а шестой выполняет удар, то при действительном ударе защитники обязаны быстро вывести мяч из игры, если нет необходимости осаливания игроков нападения.

Возвращение мяча в дом. Игроки защиты, получив мяч, обязаны вернуть его в дом, если не возникнет ситуации для осаливания. При возвращении мяча в штрафной зоне не должно находиться более одного игрока команды, мяч возвращается без задержки и считается вышедшим из

игры, если он пересекает линию дома между флажками. Обратно из-за линии дома мяч на площадку не может быть возвращен, так как считается, что он уже вышел из игры.

Перебежки. Каждый игрок нападения, совершивший после правильного удара по мячу (или ввода мяча в игру) полную перебежку из пригорода или площадки подающего за линию кона и обратно за линию дома и при этом не был осален или самоосален, приносит своей команде 2 очка. Игрок, совершивший правильный удар, может начать перебежку из площадки подающего. Нападающие, имеющие право на перебежку, в любой момент могут начать перебежку, пока мяч находится в игре и не возвращен в дом. Если до пересечения мячом линии дома игроки нападения начали перебежку, то они обязаны закончить ее в одну сторону.

Игрок, сделавший перебежку из дома за линию кона, может при необходимости остаться там и возвратиться в дом после одного из последующих ударов своей команды, что также является полной перебежкой. Перебежка считается начатой, если игрок начал движение в соответствующем направлении и при этом коснулся игрового поля двумя ногами или всем телом пересек линию дома или кона. Перебежка считается оконченной, если игрок, хотя бы одной ногой заступил за линию дома или кона, а другая нога при этом не касается игрового поля, или игрок пересек линию кона или дома по воздуху после финишного прыжка.

Осаливание. Игрок, совершающий перебежку, считается осаленным, если его коснется в пределах игрового поля мяч, брошенный в него любым игроком защиты. Попадание мячом в голову осаливанием не считается. После осаливания игроки защиты обязаны убежать за линию дома или кона, т.к. осаленная команда может произвести ответное осаливание. Ответные осаливания могут продолжаться до тех пор, пока все игроки последней осалившей команды не убегут за линию кона или дома.

Самоосаливание. Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и возвратился за линию дома или кона. В этом случае команда нападения уходит играть в защиту. Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и наступил хотя бы одной ногой на боковую линию. Игрок защиты считается самоосаленным, если он после осаливания или самоосаливания нападающего сам оказался за боковой линией последним, или коснулся мяча после совершенного осаливания или самоосаливания.

Ловля мяча с лета. Если защитник поймал отбитый мяч с лета в пределах поля или вне его, то он приносит своей команде 1 очко, и обязан быть готовым к осаливанию игроков нападения, если они выйдут на перебежку.

Очки своей команде приносит игрок, поймавший «свечу», 2 очка – игрок, совершивший полную перебежку, оставшись при этом не осаленным, или успев пересечь линию дома до осаливания другого игрока своей команды.

Результат игры определяется по наибольшему числу очков, набранных командой за игровое время. При равном количестве очков фиксируется ничья. Команде засчитывается поражение, если в процессе игры в их команде осталось на площадке меньше четырех игроков.

Замена игроков. Прежде чем выйти на площадку, заменяющий игрок должен информировать об этом секретаря. Он должен быть готовым немедленно принять участие в игре. Секретарь подает сигнал на замену после того, как мяч выйдет из игры по сигналу старшего судьи, но до того момента, когда снова будет дан свисток на подачу. При игре в защите может быть заменен любой игрок. При игре в нападении имеет право на замену только игрок, имеющий право на удар. При замене в нападении игроков, имеющих право на удар, очередность расстановки не должна нарушаться.

Минутный перерыв. Каждая команда может взять по одному перерыву в каждой половине встречи и по одному минутному перерыву в каждом дополнительном периоде. Минутные перерывы не входят в общее время игры, а не использованные перерывы в первой половине встречи не переносятся.

Судейская бригада. Игру проводит старший судья, двое судей на линии, секретарь и судья-хронометрист.

Старший судья руководит работой всех судей и отвечает за правильность ведения встречи.

Судьи на линии фиксируют ошибки:

- выход мяча при ударе за боковую линию по воздуху;
- самоосаливание игроков при перебежках;
- касание игроком нападения игрока защиты, который пытался его осалить;
- определяют момент осаливания и переосаливания;
- фиксируют ловлю мяча с лета.

Секретарь отвечает за ведение определенным способом протокол игры, следит за правильностью очередности ударов игроков нападения, регистрирует минутные перерывы.

Судья-хронометрист фиксирует время игры, продолжительность минутных перерывов.

Используемая литература:

1. Готовцев Е.В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков и русскую лапту: метод, рекомендации / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 131 с.

2. Готовцев Е.В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту: метод, рекомендации / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 116с.

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника / под общ. Ред. Е.В. Конеевой. – Ростов на/Д: Феникс, 2004.

2.7. Городки

Игра в городки – это выбивание битами с определенного расстояния на ограниченной площадке фигур, построенных особым образом в виде городков.

Городошные фигуры

1. В игре «городки» используют 15 видов фигур. Их вид и последовательность постановки в игре показана на рисунках ниже (рис. 26-40).



Рис. 26. Пушка



Рис. 27. Вилка



Рис. 28. Звезда



Рис. 29. Стрела

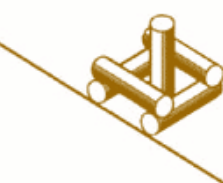


Рис. 30. Колодец



Рис. 31. Коленчатый вал

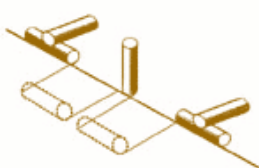


Рис. 32. Артиллерия



Рис. 33. Ракетка

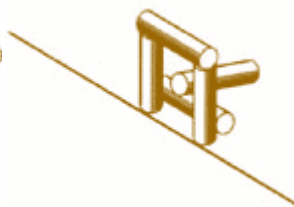


Рис. 34. Пулеметное гнездо



Рис. 35. Рак

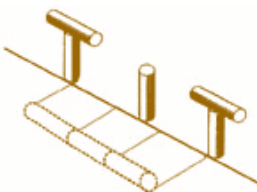


Рис. 36. Часовые

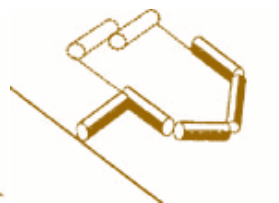


Рис. 37. Серп

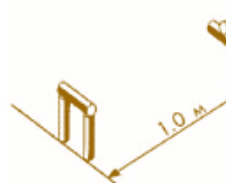


Рис. 38. Тир

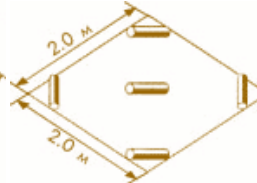


Рис. 39. Самолет

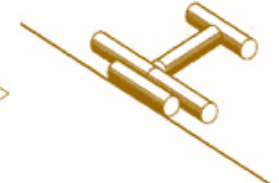


Рис. 40. Письмо

2. В партии из 10 фигур для младших юношей, фигуры ставят и выбивают в следующей последовательности:

1. Пушка
2. Вилка
3. Колодец
4. Стрела
5. Артиллерия
6. Серп
7. Пулеметное гнездо
8. Самолет
9. Тир
10. Письмо

3. Все фигуры устанавливают в соответствии с регламентом постановки фигур на середине лицевой линии в пределах площади «города».

4. Угловые городки фигуры «Письмо» ставят по внешней линии «города», не выходя за его пределы, так, чтобы в углах образовывались равнобедренные треугольники. Городок, обозначающий марку, устанавливают в центре диагонали, идущей от заднего правого угла «города» до переднего левого (для играющих правой рукой) или в центре диагонали, идущей от заднего левого до переднего правого угла «города» (для играющих левой рукой).

5. Для игроков, выполняющих бросок левой рукой, фигура «Серп» устанавливается в зеркальном отражении в левой половине «города».

6. В положении соревнований оговаривается как количество фигур, так и последовательность их установки в игре.

Площадка для игры городки

Размер площадки для игры в городки равна (22-30) x (12-15) метров и располагается на ровной горизонтальной поверхности (рис. 41).

Оборудование городошной площадки:

- металлические или полимерные листы, на которых краской наносятся линии «городов» и «пригородов». Оптимальная толщина листа – 10-12 мм;
- отбойная стенка;
- ограждение;
- осветительные приборы для игры вечером;
- фиксированные планки высотой 50-60 мм на лицевых линиях конов и полуконов;
- навесы для укрытия игроков и секретаря от атмосферных осадков.

Желательны является наличие общего навеса над «городами», «пригородами» и отбойной стенкой.

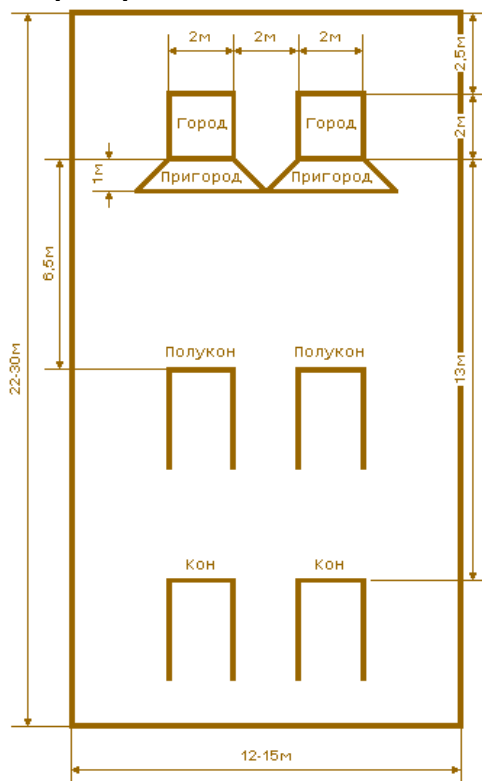


Рис. 41 Разметка площадки для игры в «городки»

«Кон» – это площадь, образованная боковыми линиями и передней планкой, из-за пределов которой производятся броски по фигурам. Расстояние от планки кона до лицевой линии – 13 м (для взрослых) и 6.5 м (для детей и подростков до 15 лет).

«Полукон» – это участок, образованный боковыми линиями, передней планкой и планкой кона сзади, из-за пределов которой производятся броски после выбивания хотя бы одного городка (кроме фигуры «Письмо»). Расстояние от передней планки полукона до лицевой линии – 6.5 м.

Поверхность конов и полуконов должна быть достаточно твердой, исключая скольжение обуви. Наиболее предпочтительным покрытием является асфальт.

«Город» – квадратная зона, со стороной равной 2 м, в пределах которой устанавливаются фигуры (рис. 42).

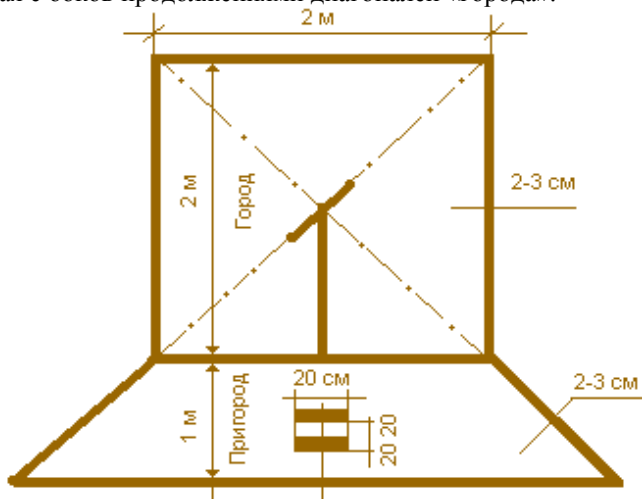


Рис.42. Разметка зон «Города» и «Пригорода» в игре «городки»

По центру «пригорода» на расстоянии 20 и 40 см от штрафной линии наносят две отметки длиной 20 см для установки на них штрафных городков.

Штрафная зона – это штрафная линия и площадь, находящаяся перед ней, засыпанная песком или суспензией из мела и воды.

Листы, на которых размечаются два «города» с «пригородами», должны иметь размер не меньше 8.0 x 3.5 м и располагаться строго горизонтально, чтобы обеспечить неподвижность городка во время установки и избегание возможности его скатывания в случае отсутствия других помех (ветер, сотрясение поверхности площадки).

Боковые линии кона и полукона должны находиться строго напротив боковых линий «города» с учетом того, что ширина ограничительных линий «города» и боковых линий «пригорода» входит в размеры «города», «пригорода», а ширина ограничительных линий кона и полукона в размеры этих зон не входит.

Линии разметки должны иметь ширину 2 см, окрашиваются краской, цвет которой контрастирует с цветом покрытия площадки.

Техника выполнения броска в игре «городки» показана на рисунке 43.

Инвентарь для игры городки

Городок

Городок изготавливается из дерева в форме цилиндра длиной 200 ± 1 мм и диаметром 45-50 мм. Торцы городка могут иметь фаску 2-3 мм и быть ровными. Городок может быть окрашен.

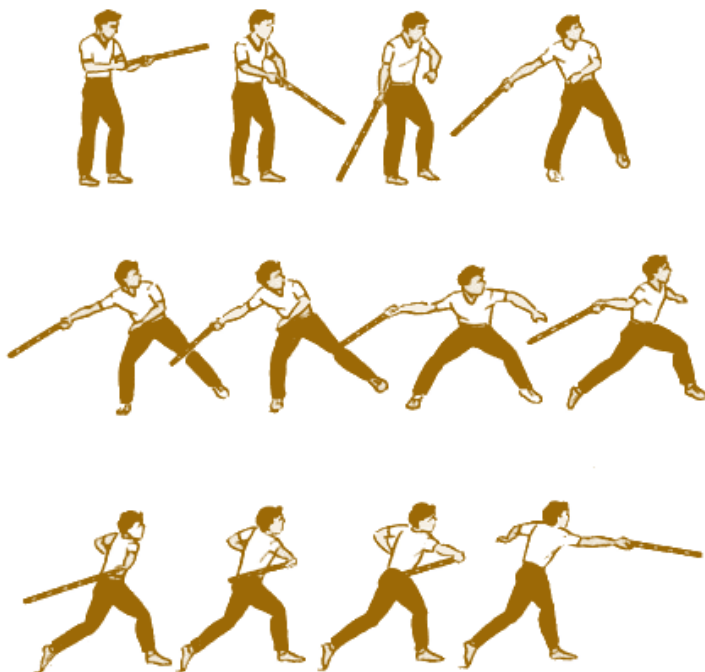


Рис. 43. Техника броска биты в игре «городки»

Бита

Бита представляет собой конусообразный круглый стержень, длина биты – 90 см, диаметр биты (основание конуса) – 3,5 см, диаметр биты (вершина конуса) – 3 см.

Спортивная бита представляет собой круглый стержень длиной не более метра, произвольного веса и диаметра. Бита собирается из вставок, втулок, концевой стакана и ручки.

Рекомендуется изготавливать вставки из древесно-слоистого пластика или из кизила. Ручки – из текстолитовых стержней или из кизила, втулки – из цельнотянутой стальной трубы. Вставки должны плотно соединяться с втулками и закрепляться кернением или другим способом крепления. Расстояние между втулками не должно быть меньше диаметра вставки. Длина втулки не должна быть меньше двух диаметров вставки. Расстояние от края втулки до места крепления 10-15 мм (за исключением крепления ручки). Составные части не должны иметь взаимных перемещений. Для массовых соревнований бита должна быть максимально безопасной, поэтому применяются чаще биты из твёрдых пород дерева любой конструкции.

Виды соревнований в городки

Соревнования делятся на: личные; командные; лично-командные.

Вид соревнования в каждом конкретном случае определяется Положением о соревнованиях.

В личных соревнованиях участники выступают индивидуально.

В командных соревнованиях участники выступают командами. Состав команды и порядок проведения игр определяется Положением.

Способы проведения соревнований.

Личные и командные соревнования могут проводиться:

- из определенного количества партий;
- на выбивание установленного количества фигур;
- по круговому способу;
- по способу с выбыванием;
- по смешанному способу.

Количество партий, выбываемых фигур, а также порядок постановки фигур определяется Положением.

Участники соревнований

Возраст участников.

В зависимости от возраста участники соревнований делятся на группы:

- дети – 12 лет и младше;
- подростки – 13-14 лет;
- юноши – 15-18 лет;
- juniоры – 19-25 лет;
- взрослые – 26-59 лет;
- ветераны – 60 лет и старше.

Дети и подростки играют с расстояния 6.5 м – кон и полукон.

Юноши, juniоры и взрослые играют с расстояния 6.5 м – полукон и 13 м – кон. Для игры ветеранов расстояние определяется Положением.

Для участия в соревнованиях городского уровня и выше каждый игрок должен иметь справку о допуске к соревнованиям, подписанную врачом и заверенную его личной печатью или печатью медицинского учреждения. Необходимость предоставления справки определяется Положением.

Участники соревнований из младших возрастных групп могут быть допущены к соревнованиям в старших возрастных группах с разрешения главного судьи при соответствии их технической подготовки уровню соревнований.

Форма одежды.

Участники должны быть одеты в спортивную форму, соответствующую погоде и условиям проведения соревнований.

Игроки команд должны быть одеты в единую спортивную форму с соответствующей эмблемой. Каждый игрок команды должен иметь на спине

порядковый номер, под которым он записан в протоколе. Номер должен быть различим с любого расстояния в пределах площадки.

Капитан команды должен иметь на рукаве повязку, отличающуюся от формы по цвету, или знак «капитан».

Тренер (представитель).

Организации, участвующие в соревнованиях, назначают тренера (представителя) команды.

Тренер является руководителем команды. Он несет ответственность за соблюдение спортивного режима, дисциплину, четкое выполнение спортсменами Правил и Положения о соревнованиях.

Тренер участвует в жеребьевке, присутствует на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.

Во время игры тренер имеет право находиться при команде.

Тренеру запрещается вмешиваться в действия судей на площадке.

Тренер (представитель) или собрание тренеров не могут подменять собой судейскую коллегию и принимать решения, касающиеся проведения соревнований, если эти решения будут противоречить Правилам, Положению или последним решениям президиума (исполкома) федерации.

Капитан команды.

Капитаном команды может быть выбран один из игроков команды. Он заменяет тренера в случае его отсутствия на соревнованиях и отвечает за дисциплину команды во время игры. Также капитан контролирует последовательность установки фигур очередность игры каждого игрока команды.

При уходе из игры капитана, он назначает через судью своего приемника, на которого возлагаются функции капитана.

Права и обязанности участников соревнований

Участники соревнований имеют право:

– на разминку перед началом игры в течение 10 мин в личных соревнованиях и 30 мин в командных соревнованиях;

– обращаться к судье в личных соревнованиях. В случае несогласия с решением судьи обращаться к главному судье. В командных соревнованиях обращаться к судье должен капитан команды;

– в случае спорных моментов игроки могут подать в письменном виде протест. Для этого нужно сделать запись в протоколе по окончании игры. Все протесты должны подаваться в главную судейскую коллегию либо в федерацию;

– на получение медицинской помощи;

– на помощь одного или двух ассистентов в личных соревнованиях.

Участники соревнований обязаны:

– знать и выполнять Правила и Положение о соревнованиях;

- вести себя в духе честного соперничества;
- быть вежливыми и тактичными по отношению к судьям и соперникам;
- избегать действий, направленных на задержку игры и действий, которые могут быть расценены как таковые;
- во время игры не производить никаких действий, мешающих сопернику.

Судейская коллегия

Для проведения соревнований назначается судейская коллегия в составе главного судьи, одного или нескольких заместителей, главного секретаря, судей и секретарей.

Для проведения игры между двумя командами или личных соревнований назначаются судья и секретарь.

При проведении соревнований международного и национального масштаба может назначаться главная судейская коллегия. Состав главной судейской коллегии утверждается организацией, проводящей данные соревнования, по представлению Федерации или коллегии судей.

В состав главной судейской коллегии входят:

- главный судья;
- заместитель главного судьи;
- главный секретарь;
- врач.

Главная судейская коллегия работает под руководством главного судьи. На своих заседаниях она рассматривает вопросы организации и хода проводимых соревнований.

Главный судья обеспечивает проведение соревнований в полном соответствии с Правилами и Положением. Он обязан:

- контролировать подготовку мест соревнований и оборудования;
- распределять обязанности между судьями и утверждать расписание игр;
- руководить работой судейской коллегии и решать все вопросы, связанные с ходом соревнований;
- обеспечивать участников, зрителей, представителей прессы информацией о ходе и результатах соревнований;
- утверждать результаты соревнований, которые представляются в виде отчета в организацию, проводящую соревнования;
- оценивать работу судей;
- следить за ходом игры на площадках и отменять явно ошибочные решения судей.

Главный судья имеет право:

- в процессе игры отстранять от судейства судей, не-справляющихся со своими обязанностями;

- по решению главной судейской коллегии снимать с соревнований команды и участников, грубо нарушающих Правила;
- отменять или откладывать игру в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями или неготовностью мест соревнований;
- подписывать финансовые документы и финансовый отчет о соревнованиях.

Выполнение распоряжений главного судьи обязательно для всех участников соревнований.

Заместитель главного судьи отвечает за проведение соревнований на порученных ему участках. В отсутствие главного судьи выполняет его обязанности.

Главный секретарь обязан:

- проверять правильность заявок;
- готовить материалы для проведения жеребьевки и результаты ее оформлять протоколом;
- составлять расписание игр и после утверждения главным судьей доводить его до сведения представителей команд и участников личных соревнований;
- вести протоколы главной судейской коллегии;
- оформлять распоряжения главного судьи и решения главной судейской коллегии;
- оформлять всю документацию соревнований по установленным формам своевременно, правильно и четко;
- заносить результаты соревнований в личные карточки и классификационные билеты участников;
- руководить работой секретарей;
- составлять (по установленной форме) отчет о соревнованиях.

Главный секретарь имеет право подписывать финансовые документы и финансовый отчет о соревнованиях.

Судья-инспектор.

На официальные соревнования по представлению коллегии судей президиум (исполком) федерации назначает судью-инспектора с целью:

- проверки подготовки спортивной базы к соревнованиям;
- проверки состояния развития городского спорта в регионе;
- обеспечения достоверности сведений о выполнении классификационных нормативов «Мастер спорта», а также общих итогов и сведений, содержащихся в документации, представляемой в президиум (исполком) федерации городского спорта;
- контроля за соблюдением Положения и Правил, а также решений президиума (исполкома) федерации.

Судья-инспектор в случае грубых нарушений при проведении соревнований имеет право отстранить главного судью и выполнять его функции.

Судья-инспектор подотчетен президиуму (исполкому) федерации.

В случае отсутствия на соревнованиях судьи-инспектора, функции контроля за проведением соревнований возлагаются на одного из участвующих в проведении соревнований членов президиума (исполкома) федерации.

Судья-информатор обязан:

- оповещать участников соревнований и зрителей о ходе соревнований;
- знакомить зрителей с командами, участниками, тренерами и судьями;
- помогать главной судейской коллегии в проведении игр и осуществлять связь со средствами массовой информации;
- объяснять зрителям ситуации, возникающие по ходу игры и решения судей.

Судья непосредственно организует игру и руководит ее проведением на площадке. Он обязан:

- перед началом каждой игры проверять состояние площадок, наличие спортивного и хозяйственного инвентаря (городки, метлы, мел, песок и т.д.), наличие и исправность средств наглядной информации;
- перед каждой игрой и в ходе ее проверять состояние бит и городков на соответствие их требованиям Правил;
- контролировать разминку команд и участников личных соревнований;
- во время игры единолично определять результат броска;
- следить за соблюдением последовательности и правильности постановки фигур; при постановке стоячих фигур судья обязан проверять торцы стоячих и цилиндричность верхних городков;
- фиксировать нарушения Правил, делать предупреждения игрокам, выносить им наказания за нарушения;
- отмечать положение городков мелом или карандашом во всех случаях, когда существует реальная возможность штрафного броска или смещения городков по другой причине.

В каждый момент игры судья выбирает такое место, с которого он может ясно видеть правильность постановки фигуры, приземление биты, а также движение и остановки городков после удара.

После выхода участника на кон или полукон, убедившись в правильности постановки фигуры и в том, что бросок никому не будет

угрожать, судья дает свисток на выполнение броска. Судья дает два коротких свистка, если бросок считается «потерянным», и три коротких свистка – при нарушении целостности фигуры до броска.

Судья не должен:

- оказывать игрокам какую-либо помощь, за исключением медицинской;
- ставить и поправлять фигуры и городки.

Секретарь до начала игры записывает в протокол данные о месте и характере соревнований, дату и время начала игры, фамилии участников, наименование команд, фамилии и категории судей, составы команд, количество фигур в партии.

Во время игры секретарь ведет протокол соревнований, фиксирует объявленный судьей результат броска.

Результаты бросков секретарь записывает в протоколе следующим образом: выбитые городки – цифрой, соответствующей их количеству. «Потерянный» бросок – знаком «X». В командных играх, номер игрока – цифрой.

В командных соревнованиях секретарь записывает в протокол номер игрока, совершающего броски, следит за очередностью выхода игроков.

Коменданту подчинен технический персонал, обслуживающий соревнования. В обязанности коменданта соревнований входит:

- подготовка площадок к играм;
- обеспечение песком, метлами и другим необходимым инвентарем и материалами;
- хранение и выдача городков, их уборка после игры;
- обеспечение участников соревнований питьевой водой и водой для санитарных нужд;
- обеспечение площадок техническими средствами наглядной информации.

Врач соревнований обязан:

- следить за выполнением санитарно-гигиенических норм при проведении соревнований;
- оказывать медицинскую помощь участникам при травмах (заболеваниях);
- давать заключение о возможности участия в соревнованиях;
- представлять в организацию, проводящую соревнование, отчет о медико-санитарном обеспечении соревнований с указанием случаев травм и заболеваний, выводами и предложениями.

Правила и порядок игры

Перед началом игры участникам (командам) предоставляется десяти (тридцати) минутная разминка.

Во время разминки судья информатор сообщает сведения о командах (спортсменах), их турнирном положении, достижениях в прошлых соревнованиях и рекордах.

Перед началом игры (до окончания разминки) тренеры или капитаны команд должны заполнить протокол и поставить свои подписи.

При выходе на построение, во время разминки и игры участники должны нести биты в одной руке.

Построение и порядок проведения игры, во время которого судья представляет участников игры и судей. Участники приветствуют друг друга.

Игру начинает команда (участник) правого «города», далее соперники выполняют броски поочередно, используя в каждом выходе по две биты.

В одном заходе каждый игрок может выходить один раз.

Все фигуры начинают выбивать с кона. Если выбит хотя бы один городок, то остальные выбивают с полукона. Фигура «Письмо» выбивается только с кона.

После окончания партии команды (участники) выстраиваются вдоль боковых линий «городов» лицом друг к другу и после объявления результата, по сигналу судьи, меняются «городами».

Команда не допускается к игре, если к перед ее началом в ней не хватает игроков (не более 1 отсутствующих). За отсутствующих игроков команды никто не может выполнять броски. Броски в этом случае считаются «потерянными».

Игроки должны заходить на кон и возвращаться только через боковые линии и находиться сбоку от своих «городов» во время бросков.

Игроку не должен выполнять в одном заходе два броска одной и той же битой. В случае неисправности биты игрок может играть одной только в этот игровой день

В командных играх в решающей партии, после выбивания одной из команд фигуры «Артиллерия», команды меняются «городами». При этом до перехода обе команды должны сделать одинаковое количество бросков. Если перед сменой «городов» в решающей партии, у игрока осталась одна бита, то после перехода он выполняет бросок одной битой. После перехода команды ставят в своих «городах» очередные фигуры или городки, не выбитые перед сменой «городов» (в том же положении) и продолжают партию. Если игрок команды левого «города» выбил (добил) фигуру «Артиллерия» первой битой, то после перехода он выполняет второй бросок, затем игру продолжает следующий игрок этой же команды.

В личных соревнованиях очередность бросков в первом туре определяется с помощью жеребьевки, затем – по очередности. Во втором туре игроки распределяются по парам в строгой зависимости от результатов первого тура. В третьем туре игроки распределяются по парам строго по

результатам, показанным за два тура, при этом площадки для каждой пары определяются жеребьевкой. Во втором и третьем турах игроки, показавшие лучшие результаты, выступают последними. Время выступления лидеров должно быть удобно для зрителей.

Игроки должны ждать своих соперников по игре и не покидать игрового поля пока они не закончат свою партию. Исключением является ситуация, когда отставшему сопернику на завершение необходимо теоретически не менее пяти бит или разница в результатах первой партии достигла пяти бит, то игроки меняются «городами» и отставший соперник завершает партию, после чего начинает новую.

В случае изменения положения городка до попадания в него битой (сдвиг, падение), его устанавливают повторно для этого игрока.

Если городки сдвинутся в результате сотрясения площадки (или от ветра) после броска, когда бита, не коснувшись городков, то их восстанавливают в прежнем положении, но биту не возвращают.

Если городок после удара покатился в одну сторону, а потом изменил направление движения на противоположное, то судья откатывает его на то место, с которого он покатился обратно.

Если после удара городок раскололся на две части или потерял цилиндрическую форму (более чем на половине длины) и большая его часть осталась в городе или пригороде, бита возвращается, фигура или положение городков восстанавливаются.

Если у команды, играющей в левом «городе», теоретически не хватает бит для окончания партии, то игра в этой партии прекращается.

Если игрок, играющий левой рукой, сделал промах по фигуре «серп» или «письмо» и при этом не задел ни один городок, то для следующего за ним игрока, бросающего правой рукой, эти фигуры переставляются.

Если в игре из-за погодных или иных условий был объявлен перерыв не более 15 минут, то игра начинается после перерыва без разминки. Если перерыв продлился дольше, то игрокам предоставляется 5 минут на разминку. Если перерыв длится дольше, чем 2 часа, то партия играется заново. Если перерыв в игре был не более 15 минут, то игра возобновляется сразу, без разминки, а если более 15 минут, то игрокам предоставляется пятиминутная разминка, после чего игра возобновляется, а полученный до перерыва счет, сохраняется. В случае переноса игры на другой день счет партии аннулируется.

За нарушение Правил участник получает предупреждение судьи. В случае повторного нарушения он (команда) наказывается лишением броска (непроизведенный бросок считается «потерянным»).

За неспортивное поведение участник удаляется судьей до конца игры, а главным судьей – до конца соревнований. *Выбитый и не выбитый городок.*

Городок считается выбитым, если он полностью вышел за пределы «города» или «пригорода» в любом направлении, кроме штрафной зоны.

Городки (городок), выкатившиеся за пределы «города» и «пригорода» и вкатившиеся обратно, считаются выбитыми.

Положение городка, остановившегося рядом с границей «города» и «пригорода» с внешней стороны, судья определяет визуально, глядя сверху по вертикали. Если виден просвет между линией и городком, то городок считается выбитым. В сомнительных случаях рядом с городком на внешней кромке линии ставят вертикально другой городок и, если городки не соприкасаются, городок считается выбитым.

Положение городка, задевающего при вращении линии «города» или «пригорода», определяется после полной его остановки.

Городок, вкатившийся в «пригород» на расстояние менее 20 см от штрафной линии или закатившийся за нее, устанавливается на расстоянии 20 см от штрафной линии параллельно ей против центра «города», если из фигуры выбит, хотя бы один городок. Если таких городков несколько, то они устанавливаются встык друг к другу.

Городок (городки), коснувшиеся покрытия над штрафной зоной, также ставятся на штрафную отметку. Если из фигуры не выбит ни один городок, то все городки, вкатившиеся в «пригород» на расстояние менее 40 см от штрафной линии, устанавливаются на расстоянии 40 см от штрафной линии. Если какой-либо городок, находящийся в «пригороде», мешает установке другого городка на штрафную отметку, он минимально сдвигается в направлении лицевой линии без изменения ориентации.

Городки, выкатившиеся в «пригород», но не дошедшие до штрафной отметки, остаются в занятом положении.

Городок, подкатившийся к штрафной линии на расстояние менее 40 см при выбивании фигуры «Письмо», ставят на расстоянии 40 см от штрафной линии параллельно ей напротив места, ранее занимаемого этим городком, независимо от количества выбитых городков.

Если выбитый городок, вернувшийся в пределы «города» или «пригорода», помешал движению других городков, то положение городков до броска восстанавливается, при этом игроку возвращается бита.

Если городок, изменивший направление движения на противоположное внутри «города» или «пригорода», помешал движению других городков, то положение городков до броска восстанавливается, при этом игроку возвращается бита.

Если два городка сталкиваются в «городе» или «пригороде» и после этого расходятся, то фиксируется их окончательное положение.

До объявления результата броска запрещается:

- убирать или останавливать городки, находящиеся вблизи «города» или «пригорода»;
- подметать «город» или «пригород»;
- становиться на листы покрытия «города» и «пригорода»; Если эти нарушения повлияли на результат броска, команда (участник), допустившая нарушение, наказывается тем, что городок (городки), выкатившиеся в результате нарушения, устанавливается на краю линии в месте его выхода.

Положение городка, катившегося по другому городку, определяется после полной его остановки.

Если возвратившийся в «город» выбитый городок коснулся уже остановившегося городка и при этом изменил его положение, то последний возвращается в прежнее положение. В этом случае бита игроку не возвращается, а возвратившийся в город выбитый городок убирают.

«Потерянный» бросок.

Бросок считается «потерянным», а расположение городков восстанавливается, если:

- бросок выполнен до свистка судьи;
- бита коснулась штрафной зоны или покрытия над ней;
- игрок в одном заходе командной игры совершил бросок в третий раз или более.

«Потерянным» считается также бросок, если игрок в период от начала замаха до приземления биты наступил на ограничительную линию (планку) или выскочил за нее и коснулся любой частью тела поверхности вне зоны кона (полукона). В этом случае положение городков до удара может не восстанавливаться. Решение не должно быть выгодно участнику (команде), нарушившему правила.

Выигрыш партии и конечный результат игры.

Побеждает та команда, игроки которой выбили меньшим числом бросков большее число фигур. Партия заканчивается в ничью, если эти числа равны. Если во время игры пропущена фигура или в командной игре нарушена очередность выхода игроков, то:

- если пропуск фигуры обнаружен до постановки фигуры «Письмо», то пропущенная фигура ставится сразу же после освобождения «города» от городков;
- если пропуск фигуры обнаружен во время выбивания фигуры «Письмо», то ставится пропущенная фигура; броски, произведенные по фигуре «Письмо», считаются «потерянными» и фигура «Письмо» выбивается заново;

– если пропуск фигуры в личных соревнованиях обнаружен после окончания партии, то к результату партии прибавляется четыре бита за каждую пропущенную фигуру;

– если нарушения обнаружены в конце игры, то засчитываются только результаты партий, сыгранных без нарушений.

Игра выиграна одной из команд, если:

– в игре из трех партий счет 2:0, 2:1, 2.5:0.5;

– в игре из пяти партий счет 3:0, 3:1, 3:2, 3.5:1.5, 3.5:0.5;

При счете 1.5:1.5 и 2.5:2.5 соответственно результат игры – ничья.

Определение результатов

В соревнованиях на выбивание установленного количества фигур места участников определяются по наименьшему количеству бит. При равном количестве бит у нескольких участников победитель определяется по наименьшему количеству бит, затраченных на выбивание фигур:

– третьего тура;

– второго тура;

– последней партии третьего тура;

– «Пулеметное гнездо», «Часовые», «Тир», «Письмо» во всех партиях соревнования.

В соревнованиях, проводимых по круговому способу, места команд определяются по количеству набранных очков. Количество очков, начисляемых по результатам игры, определяется Положением. При равенстве суммы очков у нескольких команд победитель определяется:

– по сумме очков, набранных в играх между ними;

– по разности выигранных и проигранных партий в играх между ними;

– по лучшему среднему техническому результату в выигранных и ничейных партиях в играх между ними;

– по разности выигранных и проигранных партий во всех играх соревнований;

– по среднему техническому результату в выигранных и ничейных партиях во всех играх соревнования.

В соревнованиях, проводимых по системе с выбыванием, при ничейном счете победитель определяется в дополнительной партии до первого полученного преимущества одним из участников (одной из команд).

Используемая литература:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника / под общ. Ред. Е.В. Конеевой. – Ростов на/Д: Феникс, 2004.

2. Городошный спорт правила соревнований. – Москва: Советский спорт, 2005. – 48 с.

3. Городошный спорт: правила соревнований / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Упр. спорт. игр, Федерация городош. спорта. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 63 с.

2.8. Ойна

Историческая справка

Это одна из самых старинных народных игр, практиковавшихся в наших краях. Как утверждают летописцы, «Ойна» появилась в сельских местностях с давних времен, была придумана пастухами, которые проводили свое свободное время на пастбищах. Некоторые исследователи предполагают, что происхождением этой игры являются действия пастухов во время изгнания волков от загона овец.

Факт, что «Ойна» является созданием пастухов, демонстрируют названия элементов игры, присущие занятиям пастухов. Палкой, которой забивали мяч, называлась «битом», капитан команды – «бач» (старый чабан), команда, которая ловила – «команда – пасти», а появление игроков забивания на площадку называли «появление в загон».

Переданная от отца к сыну, «Ойна» известна в различных районах под различными названиями, которые сохранились до сегодняшних дней. В северных районах, например, игру называют «Хопач» и «Огой», на юге Молдовы встречаются такие названия как: «Халка» (кусок), «Бач» (старый чабан) или «Матка-Маре» (большая матка).

Со временем развилось и название «Ойна». Игроку, который подавал мяч, говорилось «халитор» («хали» означает «жрать»), а «халит» называлось действие подачи мяча для забивания; находящиеся на окраине назывались «музыкантами», защитника называли «фундачуу». На протяжении лет игра претерпела различные изменения в названии и в содержании, развивалась, совершенствовалась пока дошла до формы и содержания сегодняшних дней.

«Ойна» развивает ловкость, скорость реакции, выносливость и мышечную силу, но, учитывая твердость ударов мячом и повышенное усилие. Игру рекомендуется практиковать только мальчиками, начиная с 10-11 лет.

В советские времена проводились чемпионаты городов по игре «ойна». К сожалению, современная молодежь практически ничего не знает о популярной ранее молдавской народной подвижной игре.

Организация мест соревнований

Площадка для «ойны» имеет форму прямоугольника с размерами примерно 60м в длину и 30м в ширину, которые могут быть уменьшены в зависимости от возраста и от количества участников игры. Площадка должна быть плоской, хорошо выровненной и, по возможности, покрыта травой.

Одна из маленьких сторон называется линией удара, а другая – конечная линия. Длинные стороны называются боковыми линиями. Игровая площадка разделена в длину пунктиром на 2 равные половины, названными

коридорами: а) коридор ухода – на середину линии удара, слева; б) коридор возвращения – на середину линии удара, справа.

Параллельно с линиями удара и конечной на 5м от них, чертятся другие линии, которые образуют, таким образом, зону удара и конечную зону.

На 15м, 30м и 4 м (т.е. на $\frac{1}{4}$, $\frac{2}{4}$ и $\frac{3}{4}$ расстояния) по линии посередине отмечаются 3 круга диаметром в 2м, в которых будут находиться полузащитники. На таких же расстояниях по боковым линиям отмечаются по 3 круга диаметром в 2м, в которых будут находиться полузащитники.

Отмечается, также, полукруг диаметром в 2м в точке пересечения центральной линии с линией удара, расположенный внутри игровой площадки, где установится защитная площадь игрока, который забивает мяч. На 45м ($\frac{3}{4}$) расстояния от линии удара и параллельно с ней чертится пунктир, названный линией с тремя четвертями, которая разграничивает зону получения дополнительных очков от забивания мяча палкой.

Часть линии удара спереди коридора ухода называется линией ухода, а часть спереди коридора возвращения – линией упущения. Часть конечной линии спереди коридора ухода называется линией прибытия, а часть спереди коридора возвращения – линией возвращения.

В зоне удара, на 4м сзади линии упущения и параллельно с ней, чертится линия длиной 10м, названная линией ожидания, за которой игроки команды удара садятся, ожидая очередь для того чтобы забить мяч.

Палку для удара используют сначала капитаны команд для того чтобы выбрать путем жеребьевки начало игры, потом игроки команд для удара по мячу. Она должна быть из прочного и гладкого дерева, должна иметь длину 90-100см, диаметр 5см на конце и 3,5см в начале.

Мяч для ойны должен быть шарообразной формы, диаметром 7-8см, окружность 22-25см и вес 120-180г. Он должен быть из мягкой кожи и заполнен волосами животных или тряпками.

Правила игры

1. Соревнование проводится в двух этапах с паузой между ними 5 мин. Каждая команда разыгрывает один этап для «забивания» и один, чтобы «ловить». Команда, которая побеждает жеребьевку, имеет право выбрать «забивание» или «ловля» (для первого этапа). Во втором этапе команды меняются местами.

2. Команда считается у забивания тогда, когда ее игроки должны забивать мяч палкой, а потом должны проходить через те два коридора, защищаясь, чтобы их не ударили противники, которые бросают мячи в них.

3. Игроки команды забивания, распределены по площадке на установленных местах, пытаются ударить мячом в игровых забивания,

которые проходят наспех по коридорам ухода и возвращения или пытаются поймать на лету мяч, по которому били противники.

4. Этап начинается подачей мяча первым игроком забивания, принятое ударом или попыткой ударить по мячу палкой и заканчивается в моменте, когда все игроки команды забивания прошли линию спасения.

Игра команды забивания. Все игроки становятся в числовом порядке по линии ожидания, которую не имеют право покинуть до момента, когда им приходит очередь подачи мяча или совершение удара. На протяжении игры те от линии ожидания проходят к забиванию мяча только один раз в строго числовом порядке. В случае несоблюдения этого правила, виновный игрок будет наказан аннулированием забивания и его переходом на линию ухода. Подачу мяча игроком команды забивания будет производиться в числовом порядке (например, игрок №2 поддает игроку №1, №3 поддает №2 ит.д.). Игроку №11 (последний) будет поддавать игрок №1 или первый игрок своей команды, который прошел линию упущения.

Поданный мяч для забивания нужно бросать вертикально с ладони на высоте указанной игроком, который бросает, таким образом, чтобы он упал в точку указанной этим игроком. Максимальная высота броска – 2м. Игрок, который бьет по мячу, имеет право на 2 попытки (в случае если первый мяч не был принят им). Тогда когда он упускает удар мяча подданного во второй раз или не принимает, теряет право удара, и он проходит за линию ухода.

Игрок, который совершил удар, обязан отправляться сразу к линии ухода; тот который подал мяч в случае, когда игра открывается, переместится на 2 шага назад к зоне, а если игра не закрывается, займет место для удара мяча.

Удар мяча совершается палкой, которую держат любой рукой или обеими руками, так как удобнее данному игроку. Для того чтобы удар был засчитан, мяч должен полететь вперед, таким образом чтобы он переходил линию удара, не падая за пределы игровой площадки, переходя боковые линии. Если игрок удара не попадает палкой по мячу, удар считается совершенным, а игра – открытой. Команда удара запишет 2 дополнительных очка в следующих случаях: если траектория забитого мяча перешла внешнюю линию конечной зоны (65м), не дотрагиваясь до земли и не переходя боковые линии зоны; если траектория забитого мяча перешла конечную линию (60м) и падает в конечной зоне не пойманный перед тем как упасть на землю. Команда удара получит дополнительное очко тогда, когда забитый мяч перейдет в своей траектории конечную линию (60м) и его поймает в полете в границах зоны игрок команды противника; когда забитый мяч перешел в своей траектории линию в 3 четверти и приземлился в этой зоне и не был пойман в полете игроками конкурирующей команды. Все дополнительные очки, которых получила команда удара, добавятся к основному счету тайма.

После совершения удара, данный игрок может пройти за линию ухода (если игра закрыта) в ожидании более удачного удара совершенным следующим участником своей команды или может войти в игру (если она открыта). Он может сам открыть игру, если удар мяча был совершено удачно и правильно. Игроки считаются вошедшими в игру тогда, когда наступают и переходят одной ногой линию ухода или возвращения. Впервые вошедшие на игровую площадку, они не могут возвращаться через эти линии, потому что их могут ударить слегка передовик или защитник, которая ловит.

За линиями ухода и прибытия не могут находиться одновременно больше 2 игроков. При ударе или прибытии 3-го игрока, хотя бы один из них обязан войти в игру по коридору ухода или возвращения. В противном случае тайм считается закрытым и игрок с наименьшим количеством очков переходит в первый коридор ухода или возвращения (по случаю) и не может возвращаться на линии ухода или возвращения.

Впервые вошедшие на площадку игроки удара обязаны пройти от линии ухода по дорожке ухода до линии прибытия и от линии возвращения по дорожке возвращения через линию упущения, вне зависимости от того если ударили по ним мячом или нет. Во время их прохождения по дорожкам их могут ударить мячом игроки команды, которая ловит, до момента перешагивания линию прибытия или линию упущения.

Для того чтобы защитить тело от ударов мяча, игроки команды удара имеют право защищаться финтами, сменой направления и неожиданными остановками, наклонами тела. Они имеют право защищать свое тело от удара мяча ладонями рук, изменить его направление и даже поймать его в полете (после чего оставят его на земле на том же месте, где был пойман). Кроме этого, они еще имеют право мешать соперникам поймать мяч или играть с мячом между собой, появляясь перед ними, или рядом с ними (метка), перехватывая пасы.

Игра команды ловли. Распределяет игроков на местах ловли капитан команды в начале тайма, и они не меняют свои места до окончания тайма. Игроки ловли не имеют право останавливать или мешать перемещению соперников по дорожкам, не становятся перед ними или рядом с ними тогда, когда эти защищаются в форме треугольника. Они имеют право передавать мяч друг другу с любого места площадки, как по воздуху, так и по земле. Когда целятся мячом в соперника, они должны находиться в данном круге, или хотя чтобы одна нога находилась в нем. Защитник или передовик имеют право ударить мячом в соперника только с одной точки данной зоны, или хотя бы находясь одной ногой в этой зоне. Запрещается передача мяча ногой от одного игрока к другому.

Считается, что игрока удара ударили тогда, когда мяч дотрагивается до любой части его тела, кроме ладоней. Одного и того же игрока можно

ударить 2 раза – один раз по дорожке ухода и второй раз по дорожке возвращения. Если в момент, когда игрока ударили, по дорожкам появлялись и другие игроки этой команды, судья останавливает игру до тех пор, пока игрок, в которого ударили, не освободит игровую площадку. В это время игроки его команды остаются на своих местах.

В момент, когда подается мяч для удара, все игроки, которые ловят, должны находиться в данных кругах или хотя бы одной ногой в данном круге, а передовик и защитник должны находиться хотя бы одной ногой в данной зоне. Они могут покинуть свой круг для того, чтобы попытаться поймать мяч в момент, когда мяч вошел в игру (покинула ладонь игрока). В своих движениях по площадке крайние игроки не имеют право переходить центральную линию и те, которые разграничивают площадку.

Один удачный удар соперника мячом приносит команде, которая ловит, 2 очка. Результаты тех двух таймов (при ударе и при ловле) составляют финальный результат каждой участвующей команды игры. Команда, которая получает самый высокий результат, побеждает. В случае равного финального результата, побеждает команда, которая набрала больше очков в тайме ловли.

Вариант 2. «Ойна» может практиковаться и командами, которые содержат в своем составе меньше 11 игроков (например: 9х9, 8х8, 7х7, 6х6). В этом случае игру организуют на площадке с уменьшенными размерами, основные правила игры оставшиеся те же. В местностях, которые располагают большими спортзалами, практикуется «мини-ойна», на площади 30х15 м с участием 2 команд по 6 игроков.

На каждой половине площадки отмечается только одна площадка, а круги меньше (диаметром 1м). Защитник и передовик действуют каждый с круга, находящегося по центральной линии. За линиями ухода и прибытия может находиться только один игрок. Игроки команды удара сами себе поддают мяч, держа в одной руке палку, а в другой мяч.

Используемая литература:

1. Самолюк О.И. Молдавские народные подвижные игры: учебно-методич. пособие / О.И. Самолюк. – Тирасполь, 2013. – 120 с.

Раздел III.

ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОСТЯЗАНИЙ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ПО ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА

3.1. Легкая атлетика (бег, прыжки, метания)

История

Ходьба, бег, прыжки и метания – это естественные движения людей в повседневной жизни. Они использовались с древних времен с целью выживания, борьбы за свою территорию, добычи пропитания. Соответственно с появлением традиции соревноваться в различных видах движений данные виды сегодняшней легкой атлетики первыми получили популярность среди атлетов и зрителей. Началом становления и развития легкоатлетических упражнений можно считать Олимпийские игры Древней Греции, которые были проведены в 776 г. до нашей эры.

На Руси, как и в других странах, бег, прыжки и метания, издавна входили в народные игрища, были включены различного рода празднества и гуляния. Официальной датой появления легкой атлетики в России считается 1888 год. В это время под Петербургом (дачный поселок Тярлево) был организован кружок любителей спорта, где соревновались в беге, ходьбе и метаниям.

В 1947 г., Федерация легкой атлетики СССР стала членом Международной легкоатлетической любительской федерации (ИААФ), которая несколько раньше (в 1912 г.) была создана в России. Сейчас легкая атлетика – самый распространенный вид спорта, к ней приобщены все, поскольку бег и ходьба – наши естественные, жизненно необходимые движения.

Характеристика основных видов

Беговые виды современной легкой атлетики представлены бегом на короткие дистанции (спринт), бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег. Соревнования по бегу вошли в программу первых Олимпийских игр 1896 года.

Спринт (короткие дистанции) от 30м до 200м. Начинаются с низкого старта, с использованием стартовых колодок. При организации соревнований на необорудованных стадионах (школьные стадионы, сельской местности) допускается бег с высокого старта. На старте коротких дистанций подается 3 команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». В Олимпийскую программу входят бег на 100м и 200м и 400м. В зале проводятся на официальных стартах

бег на 60м, 200м и на 400м. При организации соревнований по месту жительства могут включаться как классические дистанции, так и упрощенные варианты в зависимости от цели соревнований, их уровня, условий проведения и контингента участников.

Средние и длинные дистанции от 800м до 10 000м. (800м, 1500м, 3000м, 10000м) Начинаются с высокого старта, команда «Внимание!» не подается. Также при организации соревнований по месту жительства возможны варианты различных дистанций, отличных от классических.

Эстафетный бег. Классические виды эстафетного бега – 4х100м и 4х400м. Эстафетный бег представляет собой цельную дистанцию, которую преодолевают несколько спортсменов по очереди, передавая право бежать свой этап с помощью эстафетной палочки. Может проводиться на стадионе, по кругу беговой дорожки, по улицам населенного пункта, по размеченной дистанции на пересеченной местности.

При организации соревнований различного ранга, в том числе спортивно-массовых мероприятий часто используют шведскую эстафету и эстафету, длина этапов которой зависит от условий проведения соревнований (протяженность улиц города).

Техника бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности в циклических локомоциях. Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на четыре части: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Старт. Наиболее эффективен *низкий старт* (рис. 44). Он позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке дистанции (20-25 м) достичь максимальной скорости.

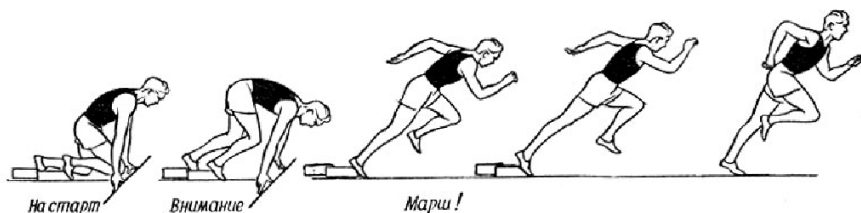


Рис. 44. Низкий старт в спринте

Для лучшего упора ногами при старте применяются стартовые колодки. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, наклоняется, ставит руки на дорожку. Затем стопой одной ноги (маховой) упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой (толчковой) – в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. По команде «Внимание!» спортсмен поднимает таз выше плеч на 20-30 см. По команде

«Марш!» (или выстрелу) бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях пуками.

Стартовый разбег – это отрезок длиной 10-14 м, на котором бегун развивает максимальную скорость и старается поддерживать ее на следующем отрезке дистанции. С момента установления постоянной длины шага ускорение переходит в бег по дистанции. Туловище при этом постепенно выпрямляется, движения руками набирают максимальную амплитуду.

Бег по дистанции (рис. 45). Продолжая бег по дистанции атлет старается сохранить набранную скорость бега и не изменять ритма шагов. Ошибки, приводящие к снижению набранной скорости – наклон головы вниз или запрокидывание ее вверх, постановка ноги на всю стопу, чрезмерное напряжение рук, сутулость, излишний наклон туловища вперед либо назад, подъем плеч.

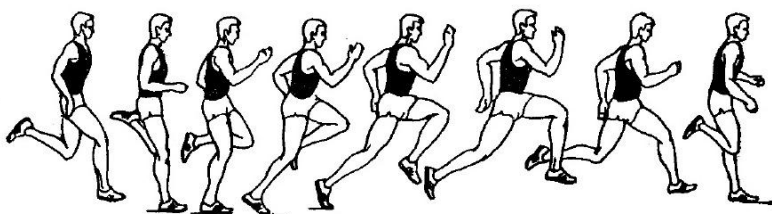


Рис. 45. Бег по дистанции в спринте

Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции.

Техника бега на средние и длинные дистанции

Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и занимает наиболее выгодное положение для начала бега (рис. 46). Интенсивность бега несколько ниже на старте в средних и длинных дистанциях, нежели в беге на короткие дистанции.

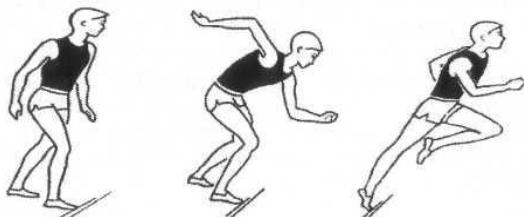


Рис. 46. Высокий старт на средних и длинных дистанциях

Бег по дистанции. Во время бега туловище почти в вертикальном положении, взгляд направлен вперед, руки движутся легко и ненапряженно. Длина шага и скорость бега по мере увеличения дистанции уменьшаются.

Постановка ноги на дорожку при беге на средние дистанции осуществляется эластично с передней части стопы с последующим перекатом на всю стопу, при беге на длинные дистанции – на всю стопу или с пятки. Правильное дыхание – важный момент в беге на средние и длинные дистанции. Дыхание происходит носом и ртом одновременно. Также немаловажен ритм дыхания – он должен обеспечить бесперебойность вдохов и выдохов. Акцент необходимо делать на полноте выдоха, что поможет избежать раннего окисления мышц.

Бег по пересеченной местности (кросс) – наиболее часто проводимый вид легкой атлетики при организации спортивно-массовой работы по месту жительства. Кросс является прикладным видом бега при подготовке стайеров, а также многих других спортсменов.

Эстафетный бег. Техника эстафетного в эстафете принципиально не отличается от техники бега на короткие дистанции. Если участник первого этапа начинает бег с низкого старта, он держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая ее конец тремя пальцами, а большим и указательным опирается на дорожку у стартовой линии (рис. 47).

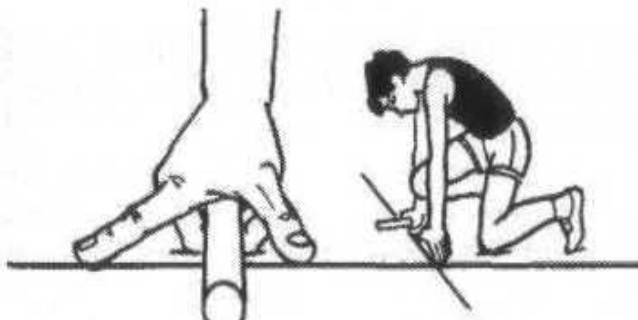


Рис. 47. Положение рук при старте эстафетного бега

Бегун второго этапа принимает эстафету левой рукой, третьего правой, на четвертом этапе бегун принимает эстафету левой рукой (рис. 48).

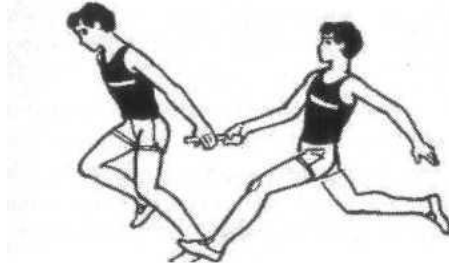


Рис. 48. Передача эстафетной палочки

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Оптимальное расстояние между бегунами во время передачи (1-1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки передающего ее. При проведении соревнований по эстафетному бегу с неклассической длинной этапов (этапы большой продолжительности) а также по пересеченной местности, бегуны могут переставлять эстафетную палочку в удобную для них руку.

Проведение соревнований по бегу

Соревнования по бегу проводятся на легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. Ширина дорожки – 1,22 м, линии, для разделения между дорожками – 5 см. На дорожках в местах старта и финиша должна наноситься специальная разметка, а также для обозначения начала и конца коридоров в эстафетном беге. Перед началом соревнований проводят жеребьевку, в результате которой определяется дорожка в коротких дистанциях и эстафетном беге.

По команде «На старт» занимают места у стартовой линии или в колодках (спринт). Но команде «Внимание» готовятся к старту и должны прекратить всякое движение. Команду «Марш» дает стартер, выстрелом стартового пистолета или голосом с одновременным взмахом красного флажка, сигнализируя хронометристам о начале бега.

В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу. В связи с бегом по общей дорожке на длинные и средние дистанции, возможны контакты бегунов. На коротких дистанциях атлеты бегут от начала до конца по своей дорожке, схождение с которой считается нарушением.

На дистанциях от 600 м – 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт.

Выигрывает тот атлет, который сумел первым пересечь линию финиша. Если спортсмены пересекают линию финиша вместе, то победителем становится тот, кто пересек ее туловищем раньше соперника.

Регистрация результатов

Результаты в беге фиксируются судьями ручным секундомером.

Судейская бригада беговых видов должна состоять из следующих официальных лиц: стартер; хронометристы; судья на финише (фиксирующий номера финиширующих по порядку их прихода к финишу) и в случае необходимости исполняющий обязанности секретаря.

Стартер проверяет наличие спортсмена на старте и дает старт выстрелом стартового пистолета или взмахом флажка и голосовой командой «Марш».

Хронометристы фиксируют время финиширующих участников.

Судья на финише фиксирует номера участников по очередности их прихода к финишу.

Секретарь вносит результаты и номера финишировавших в протокол соревнований (прил. 8) и определяет победителя по лучшему времени.

Метания

При организации соревнований по месту жительства используют, как правило, знания, полученные при изучении школьной программы: метание мяча и гранаты (рис. 49, 50). Отличия данных видов метания – в способе удержания снаряда (рис. 51).

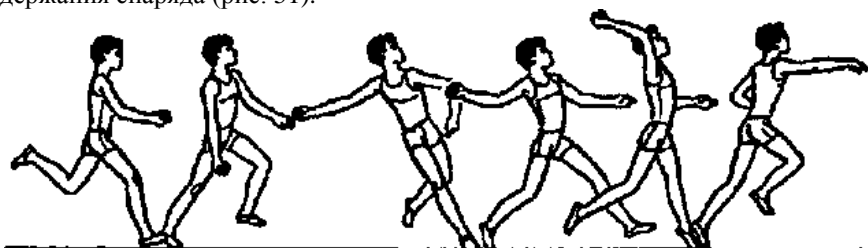


Рис. 49. Метание мяча (последние пять шагов разбега)

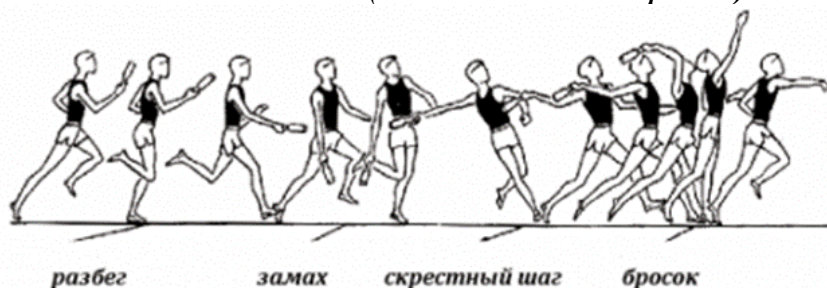


Рис. 50. Метание гранаты



Рис. 51. Удерживание снарядов

Разбег выполняется с ускорением, длина которого индивидуальна (как правило – 10-12 м) и обязательно по прямой линии. Слишком высокая скорость бега в фазе разбега может помешать выполнить правильно бросок снаряда. Т.е. скорость разбега должна быть оптимальной.

Замах. В конце разбега атлет разгибает руку со снарядом и выполняет махи назад за спину. Одновременно с этим движением туловище проворачивается вправо, затем следует «скрестный шаг» (носком наружу правой ногой), который необходимо сделать быстро, как бы обгоняя движение туловища.

Бросок. Для выполнения броска в заключительной фазе метания необходимо поставить левую ногу немного левее от траектории разбега. Грудь спортсмена энергичным движением разворачивается по направлению разбега (вперед), рука сгибается слегка в локтевом суставе, проходит над плечом и снаряд выпускается вверх-вперед.

Организация соревнований по метаниям

Сектор для метания должен соответствовать требованиям безопасности, снаряд не должен вылетать на беговые дорожки и места для зрителей. Во время выполнения попытки в поле не должны находиться посторонние лица. Если количество участников превышает 20 человек, то спортсмены выполняют по три попытки, показавшие лучшие двенадцать результатов продолжают соревнования и выполняют еще по три финальных попытки, победитель определяется по финальным попыткам. Если же состав участников позволяет, все участники выполняют шесть попыток.

В состав судейской бригады входят: судья в поле; судьи на измерительной рулетке; судья в секторе; секретарь.

Судья в секторе контролирует правильность выполнения попытки, в случае необходимости проводит замер результата.

Судья в поле фиксирует место приземления снаряда и так же может производить замер, устанавливая 0 измерительной ленты на место падения снаряда.

Секретарь заносит результаты в протокол соревнований, выводит победителей по результатам шести попыток.

Правила. Порядок выступления спортсменов определяется жребием. При выполнении последовательно трех неудачных (незасчитанных судьями) попыток спортсмен выбывает из дальнейших соревнований. При выполнении успешной попытки судья поднимает белый флаг, неудачной – красный. Победителем становится тот, кто достигнет самого высокого результата среди всех засчитанных попыток в соревнованиях.

Прыжки

Прыжок в длину с разбега (рис. 52) состоит из слитных движений (фаз): разбег, отталкивание, полет и приземление.

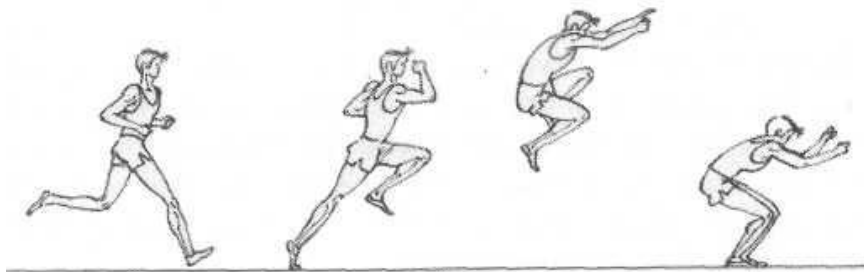


Рис. 52. Прыжок в длину с разбега

Разбег (30-40 м) представляет собой бег с постепенным увеличением скорости, который помогает набрать горизонтальную скорость и с помощью отталкивания перевести ее в вертикальную для полета. На последних 3-4 шагах спортсмен увеличивает длину шага перед самым последним и самым коротким шагом, который необходим для правильной постановки толчковой ноги на планку (стопа должна находиться по проекции под тазобедренным суставом).

Отталкивание – быстрое и резкое движение. Колено маховой ноги выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра; руки делают энергичный взмах. Последнее движение в отталкивании – полное выпрямление толчковой ноги во всех суставах.

В фазе полета необходимо сохранить вертикальное положение тела. Во второй фазе полета прыгун подтягивает толчковую ногу к маховой ноге, приближает колени к груди и опускает руки вперед – вниз или оставляет их вытянутыми вперед.

Приземление производится одновременно на обе ноги в яму с песком. Оно заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед. В момент касания песка пятками ноги несколько разведены и, как только получают упор, сгибаются в коленях.

Организация соревнований

Сектор для прыжков в длину. Размеры дорожки для разбега могут варьироваться и измеряются от бруска для отталкивания до конца дорожки. Минимальная длина – 40м, максимальная – 45м. Минимальная ширина – 1,22м. Размечается дорожка для разбега контрастной линией шириной 5см. В прыжках в длину брусок должен быть расположен на уровне дорожки и ямы для приземления не ближе 1м и не далее 3 м до ближнего края прыжковой ямы. Прыжковая яма должна быть шириной от 2,75 м до 3 м, заполнена влажным песком, верхний слой которого выравнивается на уровне бруска отталкивания.

Регламент. Перед началом соревнований проводится жеребьевка, по результатам которой определяется очередность выполнения атлетами

прыжков. Если спортсмен выполняет 3 неудачные попытки (заступы), то он прекращает свое участие на соревнованиях. Сначала участники все по очереди выполняют первую попытку, потом по очереди вторую и затем третью. Судья сразу после выполнения попытки поднимает флаг белого цвета (в случае отсутствия заступа) и красный (в случае неудачной попытки).

В случае большого количества участников соревнований, первенство проходит с финалом. Финалисты определяются после 3-х попыток (лучшие 12-16 прыгунов). В финале результаты обнуляются. Лучшим спортсменом признается тот, кто совершит самый далекий прыжок по результатам попыток в финале.

Используемая литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 264 с; М.: Академия, 2007.
2. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике.– М.: Советский спорт, 2004.
3. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА/ под общ. Ред. В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Легкая атлетика. Правила соревнований/ под общ. Ред. В. Зеличенка. –М.: Терра-Спорт: Олимпия-Пресс, 2006.
5. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском саду и подростковом возрасте.– М.: Советский спорт, 2007.

3.2. Трынта

Историческая справка

Исторические и литературные источники показывают, что зарождение борьбы трынта относится к далекому прошлому. Уже в конце XIV- начале XV века трынта, которая тогда еще называлась «харцэ», была одним из средств физической подготовки воинов Молдавского княжества. Упоминания и хвала молдавской народной борьбы можно встретить у таких известных авторов, как В. Александри (1921-1890), М. Садовяну, Б. Хаждэу, в дневниках князя П.И. Долгорукова, А.С. Пушкина. По словам авторов, это была борьба рыцарская, проходившая прямо на земле. В ней подразумевались такие приемы, как скручивание, броски прогибом, наклоном и др.

В народных песнях, стихах и балладах, запечатляющих жизнь народа во всех ее проявлениях, часто встречаются описания борцовских схваток. По праздничным дням сходились молодые парни и начинали удалые игры. В начале схватки борцы брали друг друга за пояса скрестными захватами и

проводили различные приемы: приподнимали друг друга, приседали, действовали ногами и совершали броски.

Возникшая много веков назад, трынта развивалась самобытно в процессе трудовой деятельности, являясь одним из средств физического воспитания молодежи и подготовки войск. Состязания проходили на народных празднествах, возникая стихийно, как желание помериться силой и ловкостью. Анализ существующих исторических источников показывает, что у молдаван существовало два варианта национальной борьбы – с подножкой и без подножки. В северной части Молдавии предпочитали борьбу без подножки, а в центральной и южной она разрешалась, как и броски, ногами, через бедра и т.д.

В последние годы национальная борьба трынта – неперенный атрибут городских и сельских праздников в Молдове, Гагаузии и Приднестровьи.

Техника борьбы трынта

Молдавская борьба (трынтэ-дрянтэ). Национальная борьба молдаван. Костюм – обычные холщевые рубашки и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захваты крест-накрест, сцепляя руки или захватывая пояс. Броски с помощью ног, через ноги и захваты под руками запрещены. Цель борьбы – бросить противника сразу на обе лопатки. Время схватки не ограничено.

Молдавская борьба (трынтэ-купэдикэ). Разновидность национальной борьбы молдаван. Костюм – холщевая рубашка и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захват за пояс и бросать через ноги. Цель борьбы – бросить противника на обе лопатки. Время борьбы не ограничено. Для победы необходимо бросить соперника на обе лопатки, а в случае необходимости разрешается дожимание.

Характеризуясь своеобразием приемов, молдавская борьба в то же время имеет много общего, как с классической, так и с вольной борьбой. Ряд приемов трынты обогатил арсенал школы борьбы самбо. Борьба ведется только в стойке, болевые приемы запрещены. Молдавская национальная борьба имеет свои особенности. Она разделяется на три базовые категории и проводится по олимпийской системе, основываясь на принципах вольной борьбы с применением захватов, подсечек и бросков. В первой категории принимают участие подростки до 14 лет (они ведут борьбу за кролика); вторую категорию составляют юноши от 14 до 18 лет (борьба за петуха). Третья, самая старшая категория мужчин, ведет борьбу за барана. По национальной борьбе создана республиканская классификация и установлены единые разрядные нормативы и требования.

Костюм участника

1. Костюм участника состоит из прочных брюк темного цвета, красного и синего или зеленого пояса (длина от 1,5 до 2 м), двух лент для завязывания нижней части брюк, а также борцовских ботинок или тапочек.

2. Борец, выходящий на схватку, должен иметь при себе носовой платок.

Состав судейской коллегии

1. Судейская коллегия утверждается организацией, проводящей соревнования.

2. В состав судейской коллегии входят: главный судья, секретарь и его: помощники, арбитры, боковые судьи, судьи-секундометристы, судья-информатор, врач и музыкант (борьба ведётся под национальную музыку).

3. Схватку судят главный судья, арбитр и боковой судья. В судействе еще участвуют технический секретарь и секундометрист.

Главный судья руководит организацией, проведением соревнований и отвечает за проведение перед проводящей организацией.

Арбитр

1. Арбитр руководит ходом схватки и следит за тем, чтобы она проходила в строгом соответствии с правилами соревнований. Он дает сигнал о начале схватки, перерыве, продолжении и окончании ее. До начала он проверяет готовность борцов к схватке и после этого подает сигнал к началу борьбы.

2. Арбитр прерывает схватку в тех случаях, когда:

- а) один из борцов оказался побежденным;
- б) проводится запрещенный прием;
- в) требуется перевести борцов на середину ковра;
- г) борец получает повреждение;
- д) спортсмену необходимо привести в порядок спортивный костюм;
- е) нужно сделать замечание или предупреждение борцам;
- ж) этого требует главный судья (зам. главного судьи) или боковой судья;
- з) об этом просит участник;
- и) необходимо поднять борцов в стойку, если они перешли в положение борьбы лежа и ни одному из них не угрожает опасность прикосновения лопаток к ковра.

Во время схватки арбитр обязан:

- а) внимательно следить за борцами, оценивать их действия и правильно реагировать на них;
- б) показывать оценку за выполненные борцами технические действия, внимательно следить за сигналами бокового судьи и реагировать на них в соответствии с правилами. Делать замечания борцам и предупреждения за пассивность;
- в) принимать меры, чтобы борцы вели активную и целеустремленную борьбу.

Если в ходе схватки допускается нарушение, за которое, согласно настоящим правилам, следует сделать предупреждение, арбитр, не останавливая схватки, должен немедленно потребовать прекращения неправильного действия.

Если один из борцов применяет запрещенный прием, не оказывающий существенного влияния на исход схватки, арбитр, не останавливая схватки, должен немедленно потребовать прекращения неправильного действия.

При объявлении результатов схватки, арбитр, взяв обоих участников за руки, поднимает руку победителя.

Боковой судья

1. Боковой судья оценивает технические действия борцов и следит за тем, чтобы схватка проходила в соответствии с правилами соревнований.

Боковой судья должен немедленно оценить выполненные технические действия борцов и показать оценку при помощи сигнализации одновременно с арбитром.

Во всех случаях, требующих остановки схватки (касание лопатками ковра, нарушение правил и т.д.), боковой судья подает сигнал.

2. Боковой судья или соглашается с арбитром, или лично просит объявить предупреждение или дисквалификацию.

3. Во время схватки запрещается менять бокового судью.

4. Боковой судья и арбитр должны быть всегда готовы изложить мотивы и объяснить причины принятых ими решений, если главный судья или заместитель главного судьи попросит их об этом.

Музыкант соревнований

Музыкант соревнований входит в состав судейской коллегии. Он сопровождает борьбу музыкой на гармонике, чимпое, флуере или другом музыкальном инструменте.

Музыкальное сопровождение схватки начинается и заканчивается по свистку судьи на ковре.

Начало и конец схватки

1. Схватка начинается, прерывается и возобновляется по свистку арбитра.

2. Перед началом схватки борцы становятся на противоположных (по диагонали) углах ковра, обозначенных красным и синим или зеленым цветом. По сигналу арбитра они выходят на середину ковра, где он проверяет их готовность к схватке, затем борцы обмениваются рукопожатием. После этого борцы берут друг друга крест накрест за пояса обеими руками и по сигналу арбитра начинают схватку.

3. После окончания схватки борцы становятся на середину ковра по обе стороны арбитра. После объявления результата схватки и поднятия руки победителя борцы пожимают друг другу руки и уходят с ковра.

4. В конце схватки сигналом для ее окончания является гонг, а не свисток арбитра

Ход схватки

В течение схватки борцы не имеют права уходить с ковра без разрешения арбитра.

При повреждении, полученном борцом, или беспорядке в его костюме схватка прерывается, но не более чем на 5 минут для каждого борца за все время схватки. Если по истечении 5 минут борец не может продолжать прерванную схватку, ему засчитывается поражение.

Если в течение схватки борьба прерывается, то время перерывов не должно входить в общее время схватки.

Исходом схватки может быть победа или поражение одного из борцов.

Выиграть схватку борец может в результате:

- а) чистой победы (на туше);
- б) победы по баллам;
- в) снятия соперника после двух предупреждений (за нарушение правил, грубое ведение борьбы, пассивность и т. д.);
- г) отказа противника от дальнейшего ведения схватки или невыхода на ковер.

Оба борца одновременно получают чистое поражение в том случае, когда они снимаются со схватки за нарушение правил.

Оценка технических действий

1. В оценке технических действий борцов принимают участие главный судья, боковой судья и арбитр.

2. При разногласии судей в оценке технического действия и фиксации туше решение выносится большинством голосов судейской тройки сразу же по ходу схватки.

3. Борец получает **2 балла** за проведение полноценного приема.

4. Полноценным считается прием, благодаря которому соперник поставлен в критическое положение, т.е. когда в результате усилий борца он находится на мосту, на боку, касаясь одной лопаткой ковра, упирается в ковер локтями, находясь спиной к нему.

5. Борец получает **1 балл** за неполноценный прием, а также за перевод соперника в положение нижнего (перевод считается в том случае, если соперник отрывается от ковра). Перевод в положение нижнего засчитывается, если атакующий заставил соперника встать на колени и опереться хотя бы одной рукой или головой о ковер или встать на одно колено и опереться на руки, на руку и голову, при этом сам атакующий должен находиться сзади – сбоку своего соперника, стоя на одном или обоих коленях.

6. Неполноценным считается прием, который не угрожает сопернику прикосновением лопатками к ковра.

7. Повторный перевод в партер засчитывается лишь после того, как атакуемый, встав, повернется грудью к атакующему.

Активность и пассивность

Под активностью подразумеваются все целеустремленные действия борца, направленные к тому, чтобы победить соперника.

Под пассивностью следует понимать такие действия, когда борец только парирует приемы нападающего и не контратакует его. Уходит или явно выталкивает соперника за ковер, не делает попыток проведения какого-либо приема, умышленно уходит в положение борьбы лежа и сводит свое сопротивление лишь к тому, что не дается на захваты и приемы соперника, любым способом старается «тянуть» время схватки.

Если борец окажется за пределами ковра, он должен быстро и кратчайшим путем вернуться на центр ковра. Нарушение этого пункта правил расценивается как пассивность.

Замечания, предупреждения и поражения за нарушение правил

1. За нарушение правил борцу может быть сделано предупреждение. При грубом нарушении правил он может быть снят с одной схватки или с соревнования.

2. Предупреждение объявляется за:

- а) применение запрещенного приема,
- б) грубое ведение борьбы,
- в) пассивность,
- г) умышленные броски за ковер,
- д) нарушение дисциплины,
- е) опоздание с выходом на ковер более чем на 2 минуты.

За предупреждение борцу его соперник получает 1 балл.

3. За пассивность борцу делается предупреждение только после того, как ему было сделано замечание арбитром.

Одновременно обоим борцам делается предупреждение за пассивную борьбу, если ранее было сделано замечание одному (обоим).

За первый умышленный уход с ковра борцу делается замечание, за второй – предупреждение.

4. Предупреждение считается действительным только до сигнала, извещающего об окончании времени схватки.

В течение схватки одному (двум) борцу не может быть сделано более двух предупреждений. При дальнейших нарушениях схватка прекращается и борцу засчитывается поражение.

5. Участник, не явившийся на ковер в течение 3 минут после вызова или отказавшийся подать руку сопернику, снимается с соревнования.

6. За грубое, неэтичное поведение по отношению к своему сопернику, участникам, судьям, зрителям решением главного судьи борец может быть снят со схватки или соревнования.

7. Для объявления предупреждения арбитр обязан прервать схватку.

Чистая победа (на туше)

1. Чистая победа (на туше) борцу засчитывается:

а) когда соперник касается обеими лопатками ковра одновременно. Если в момент касания лопатками нижняя часть его туловища и ноги находятся за ковром, поражение засчитывается;

б) когда борец при проведении приема сам падает на спину и, не успев встать или уйти из этого положения, оказывается прижатым соперником на лопатках;

в) при снятии соперника со схватки при нарушении правил;

г) при отказе соперника от продолжения схватки из-за повреждения и в других случаях, при превышении соперником времени (5 минут), отведенного на оказание врачебной помощи или устранение неопорядка в костюме;

д) за неявку соперника на схватку; время схватки в этом случае будет 0 минут 00 секунд.

2. Чистая победа засчитывается, когда она признана большинством судей.

Примечание. Если один из борцов с целью проведения приема падает сам на спину, но быстро встает или занимает положение сверху, или оба борца одновременно коснулись лопатками ковра, поражение не засчитывается – борьба продолжается. Борцу разрешается проводить приемы, касаясь спиной (лопатками) ковра.

Победа и поражение по баллам

1. Если в установленное для схватки время не было чистой победы (на туше), объявляется результат схватки по баллам.

2. Если оба борца по окончании схватки набрали равное количество баллов, победа присуждается борцу, проводившему первое техническое действие (прием).

3. Если оба борца по окончании схватки не имеют технических баллов, а имеют по 1 или 2 предупреждения, им засчитывается поражение по баллам.

Борьба лежа

Положение борьбы лежа считается, если один или оба борца находятся не менее чем на трех точках опоры или лежат на животе, спине или на боку.

Если борец перевел противника в положение борьбы лежа и последнему грозит прикосновение лопатками к ковра, он имеет право дожимать противника до касания лопатками ковра. Как только нижний борец из опасного положения выйдет, борцы поднимаются в стойку.

Примечание. Положение на борцовском мосту за поражение не считается.

Борьба на краю ковра

Без свистка арбитра борец не должен прекращать борьбы на краю ковра.

Если борец, взятый на прием на ковре, окажется вне ковра, то нападающий, не сходя с ковра, может завершить выполнение приема, а соперник – применить контрприем, находясь на ковре.

Если один из борцов падает так, что его голова выходит за пределы ковра, схватка прерывается и возобновляется на середине ковра. Эти приемы не оцениваются.

За умышленные броски за ковер судьи должны вначале сделать виновному замечание, а при повторении – предупреждение.

Если при борьбе в стойке один из борцов вышел обеими ногами за ковер и нога другого борца также оказалась за ковром, арбитр должен прекратить борьбу и перевести борцов на середину ковра.

В том случае, когда один из борцов оторвал другого от ковра, борьба считается на ковре, даже если только одна ступня атакующего находится на ковре.

Прием, выполненный борцом, находящимся за ковром, не оценивается, если в момент его проведения спортсмен не вошел, хотя бы одной ногой на ковер.

Запрещенные приемы и неправильная борьба

1. Во время борьбы запрещается:

- а) бросать соперника на голову и падать на него всем телом;
- б) разговаривать между собой, упираться руками, ногами или головой в лицо, надавливать на горло и зажимать его, зажимать рот и нос, производить различные удары, щипки и шлепки, захватывать волосы, пальцы рук и ног, нажимать на руку соперника, когда она в положении за спиной, согнутая в локте под углом более 90°, производить болевые приемы на суставы;
- в) умышленно ударять ребром ботинка по ногам соперника, наступать на ноги.

2. При неправильном проведении приема достигнутое преимущество должно быть аннулировано. Если при неправильном выполнении приема борец сам попадает в невыгодное положение, то борьба продолжается без перерыва.

3. Если атакующий, несмотря на запрещенные действия защищающегося борца, все же поставил его в критическое положение (набок или мост), схватка не должна прерываться. Если при этом защищающийся не

окажется на лопатках, ему делается предупреждение независимо от оценки, полученной атакующим за прием.

4. Если во время борьбы лежа борец, находящийся сверху, применяет запрещенные приемы, арбитр обязан немедленно остановить схватку и перевести борцов в стойку.

5. Если борец подает сигнал о прекращении схватки с целью облегчить свое положение, то ему объявляется предупреждение. В случае если борец подает сигнал, находясь в критическом положении, ему засчитывается поражение.

6. Судейская коллегия может до объявления результата схватки снимать с соревнования участников (одного или обоих), ведущих неспортивную борьбу, при единогласном решении судейской тройки.

Победитель схватки первого круга продолжает соревнование с другими победителями – и так до тех пор, пока не определится сильнейший. Соперники в паре подбираются простой жеребьевкой. Абсолютная победа присуждается тому, кто бросит противника до касания ковра, мата, земли хотя бы одной лопаткой и удержит его в данной позиции. Если в течение трех раундов чистой победой не добился ни один из соперников, назначается четвертый двух минутный раунд, в котором жюри определяет победителя по сумме баллов.

Используемая литература:

1. Руснак П.К. Трынта Молдавская национальная борьба. / П.К. Руснак. – Кишинев: «Карта Молдавияскэ», 1987. – 88 с.

3.3. Армспорт

Характеристика армспорта

Борьба на руках – популярная забава в народе на протяжении многих веков. Однако, за кажущейся простотой лежит сложная техника казалось несложного движения рукой. На сегодняшний день борьба на руках – это вид спорта с официальными правилами, известными теоретическими данными о технике, тактике и методике подготовки спортсменов. Для достижения серьезных результатов, как и в любом другом виде спорта, необходима комплексная подготовка, включающая также сообразительность, ловкость, гибкость, выносливость, мгновенную реакцию.

По правилам соревнований, борьба ведется сначала левой, а затем правой рукой. Возможно ведение итогов соревнований как по сумме очков обеих рук, так и по отдельности. Для объективности по правилам соревнований в армспорте борьба ведется в соответствии с весовыми категориями.

При такой системе проведения победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков. За борьбу одной рукой участник занимает 1 место, набрав 25; 2 место – 17 очков; 3 место – 9 очков; 4 место – 5 очков; 5 место – 3 очка; 6 место – 2 очка. Также идет подсчет очков командных соревнованиях. Если по исходу соревнований суммы очков команд равны, то побеждает команды, у которой больше высоких мест в личном зачете.

Спортсмен перед борьбой принимает *исходное положение*: свободная рука захватывает специальный штырь, рабочие руки в захвате находятся над центром стола, кисть и предплечье должно образовывать прямую линию (не сгибаться в лучезапястном суставе). Локти атлеты располагают произвольно.

Поединок начинается по команде рефери «Redy! Go!» и заканчивается по команде «Stop!». Соперник считается побежденным, если его пальцы, кисти или предплечье касается валика или кисти, пальцы пересекают условной горизонтальной линии, проходящей через верхние края валиков.

Борьба на руках ведется за специальным столом (армстол). Спортсмены стоят на ногах, спортсмены с ограниченными возможностями борются сидя. Армстол перед началом соревнований должен быть надежно закреплен и расположен так, чтобы спортсмены находились за ним боком к зрителям.

Техника борьбы руками

Стартовая позиция

Положение ног. Оно должно быть таким, чтобы обеспечивать устойчивое неподвижное положение и одновременно с этим устойчивое положение при атаке. При борьбе правой рукой правая нога располагается впереди (под столом), а левая отставлена назад в сторону. Проекция подлокотника находится между стоп (рис. 53). Распространенной является также постановка обеих ног под столом.

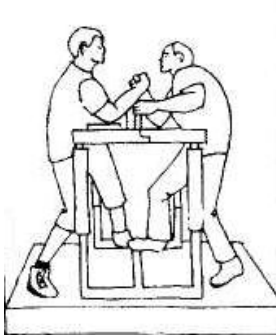


Рис. 53. Стартовая позиция

Ноги в стартовой позиции должны быть немного согнуты в коленях, чтобы суметь включиться сразу в работу в случае возникновения удачного момента для атаки.

Передняя часть туловища атлета плотно прижимается к столу (рис. 54). Это необходимо для быстрого включения мышц спины и груди в приведении плеча к корпусу.

Туловище следует немного наклонить вперед. В этом случае расстояние от туловища до захвата сокращается, эффективность последующих действий будет выше.

Важное значение имеет положение рук спортсмена. При борьбе правой рукой лучше располагать локоть в правом верхнем углу стола. Это положение обеспечит свободу движений в борьбе. Однако, спортсмен не опирается на локоть, а слегка касается им стола, чтобы избежать трения.

Положение кисти. Согласно правилам можно отводить кость в сторону большого пальца.

Большинством рукоборцев используется захват «в замок». Данное положение помогает получить преимущество, т.к. кисть находится в более высоком положении, чем у соперника. В захвате «в замок» большой палец накрывается указательным.

Положение свободной руки. Захват штыря желательно выполнять так, чтобы локоть свободной руки не лежал на столе, а находился над ним. Такое положение поможет избежать трения. Также когда локоть лежит на столе трудно быстро и амплитудно выполнить наклон туловища в сторону в нужный момент.

Основные элементы техники борьбы

Наиболее эффективной техникой в армспорте является слитная работа всего тела: рук, ног, туловища. При этом важно при атаке дольше сохранять положение плеча и предплечья близкое к стартовому. Таким образом, создаются условия для статической работы мышц рук, которые относительно слабые по сравнению с мышцами ног и туловища, при которой они развивают наиболее высокие показатели силы. Вся динамическая работа выполняется мышцами туловища и ног (рис. 54).

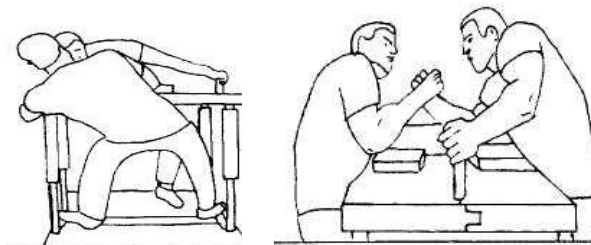


Рис. 54. Боковое движение

Боковое движение. Боковое движение лежит в основе техники всех движений в армспорте. Его можно разучивать целиком, а можно по частям, прибегая к помощи подводящих упражнений. Основой бокового движения является слитная работа рук, ног и туловища.

Работа ног и туловища делится на три фазы. Первая фаза – наклон туловища (при работе правой рукой – в левую сторону). Спортсмен выполняет наклон туловища до момента, пока захват не опускается до уровня валика. Локоть свободной руки при этом смещается ниже уровня стола. Затем происходит смещение веса тела в сторону атаки – вторая фаза движения. Спортсмен переносит вес тела на сзади стоящую ногу. Локоть до начала движения располагается в правом верхнем углу подлокотника (при борьбе правой рукой) и перемещается в левый нижний угол подлокотника. Спортсмен совершает третий элемент – подсед, слегка сгибая ноги, подает таз вперед под стол. При этом плечи отклоняются назад. Частой ошибкой при подседе является опускание таза. Необходимо подавать его вперед, сохраняя при этом неизменным расстояние от туловища до плеча. Важно, чтобы захват опускался не на среднюю линию, а в ближний к атакующему спортсмену угол.

Атака способом «Бок»

Техника атаки способом «Бок» отличается преимущественным воздействием своей кистью на кисть соперника сразу после команды арбитра (рис. 55).



Рис. 55 Атака способом «бок»

Если данную атаку провести технически правильно, то предплечье атакующего находится над ладонью соперника, что является весьма выгодным положением с точки зрения биомеханики движения. Затем, одержав на данном этапе преимущество, следует описанное ранее боковое движение.

В методике подготовки атаки способом «бок» используют традиционно следующие подводящие упражнения:

1) сгибание кисти в стартовом положении. При этом предплечье остается в нейтральном положении;

2) выполнение бокового движения с согнутой кистью. Во время упражнения кисть максимально согнута. Следить за тем, чтобы давление осуществлялось предплечьем в ребро ладони соперника.

Атака способом «Крюк». Атака способом «Крюк» – так называемая атака предплечьем на предплечье. Сразу после команды арбитра спортсмен супинирует предплечье соперника за счет максимального сгибания своей кисти. В итоге происходит соприкосновение предплечий обоих спортсменов. Затем выполняется боковое движение или может использоваться также поворот туловища в сторону атаки (рис. 56).



Рис.56 Атака способом «Крюк»

В методике обучения атаке способом «крюк» традиционно используют следующие подводящие упражнения:

1) сгибание кисти с супинацией предплечья. В данном положении направление усилий атакующего спортсмена в свой мизинец и безымянный палец;

2) приведение плеча к туловищу. При выполнении этого упражнения для правой руки спортсмен становится в пол-оборота налево и подтягивает локоть к туловищу. Кисть при этом максимально согнута. Предплечье супинировано. Локоть скользит по диагонали из верхнего правого угла подлокотника в нижний левый угол.

Атака способом «Верх»

Атака способом «верх» – атака, при которой воздействие осуществляется в пальцы соперника. По команде «Go!» спортсмен пронирует предплечье и сгибает свою кисть (рис. 57). После этого выполняет «боковое движение» с ярко выраженным «подседом».



Рис. 57. Атака способом «верх»

Начинать обучение атаке способом «верх» лучше из положения в «крюке», а не из стартового.

Атака способом «толчок»

Атака способом «толчок» – атака, многими называемая «в трицепс», когда вся нагрузка при движении возлагается на трехглавую мышцу плеча.

По команде арбитра спортсмен супинирует свое предплечье и старается максимально согнуть кисть. Одновременно с этим поворачивает туловище в стороны атаки. После чего выполняет наклон вперед с одновременным переносом веса тела в сторону атаки. Давление осуществляется предплечьем в предплечье соперника. Локоть скользит из правого верхнего угла подлокотника в левый верхний угол (рис. 58).



Рис. 58. Атака толчком

Нужно помнить, что обучение технике правильно проводить с расслабленной (или слегка напряженной) рукой соперника. Начинающим рукоборцам во время разучивания целесообразно исключить соревновательные поединки и борьбу со значительным сопротивлением.

Организация и проведение соревнований по армспорту

Системы проведения соревнований

Соревнования в армспорте проводят по двум системам: с выбыванием после двух поражений; по олимпийской системе – с выбыванием после первого поражения.

Система выбывания после двух поражений. Сначала проводится первый тур соревнований. После данного тура все участники делятся каждые в своей весовой категории на две подгруппы: А – основную, где соревнуются не имеющие поражений, Б – утешительную, где соревнуются, имеющие одно поражение.

Участник, который был свободен в 1 туре, во 2 туре располагается в верхней части таблицы в группе А. В последующих турах участники, свободные в предыдущем туре, располагаются в верхней части таблицы своей группы. Участник, потерпевший поражение в группе А, выбывает в группу Б. Из победителей формируют последовательно пары следующего тура. Участник, потерпевший поражение в группе Б, выбывает из соревнований в борьбе правой или левой рукой. В верхней части труппы Б формируют пары следующего тура из спортсменов, выбывающих из группы А. Затем формируют пары из спортсменов группы Б, одержавших победу в предыдущем туре. В группе А соревнования продолжают до выявления двух сильнейших спортсменов. Победитель поединка между ними попадает в финал, побежденный – в полуфинал. В группе Б соревнования продолжают до выявления двух сильнейших спортсменов. Победитель поединка между ними выходит в полуфинал, побежденный занимает 4-е место. Победитель полуфинального поединка выходит в финал. Если в финальном поединке побеждает спортсмен, вышедший из группы А, то он становится победителем в борьбе правой или левой рукой. Если в финальном поединке побеждает спортсмен, вышедший из группы Б, то проводится повторный финальный поединок, суперфинал, по итогам которого определяется победитель в борьбе правой или левой рукой.

Порядок определения победителя в весовой категории

Побеждает спортсмен, набравший в своей весовой категории большее число баллов.

Набранных очков в борьбе как левой, так и правой рукой. Если суммы набранных очков у двух спортсменов равны, то преимущество отдается спортсмену, имеющему более высокое место по сравнению с соперником в борьбе той или иной рукой. Если и в этом случае спортсмены имеют одинаковые показатели, то преимущество отдается спортсмену более легкого стартового веса. Если стартовый вес у обоих спортсменов одинаковый, то окончания всех поединков на правой и левой руке.

Участники соревнований

Спортсмены могут соревноваться на одних соревнованиях только в одной весовой категории. К соревнованиям допускаются атлеты, имеющие опыт занятий армспортом 6 месяцев и более, допущенные врачом и прошедшие взвешивание и жеребьевку. В соревнованиях могут участвовать мужчины и женщины, но соревноваться отдельно.

Весовые категории

Участники делятся на следующие весовые категории:

- женщины: до 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 80 кг, свыше 80 кг;
- мужчины: до 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, 100 кг, 110 кг, свыше 110 кг.

Взвешивание

Взвешивание участников проводится накануне соревнований для всех весовых категорий.

Жеребьевка

В жеребьевке участвуют все спортсмены, заявленные на соревнования. Жеребьевка проводится во время взвешивания. Жребий вытягивается для каждой руки отдельно.

Судейская коллегия

В состав судейской коллегии на крупных соревнованиях входят главный судья, его заместитель (старший судья), главный секретарь, технические секретари, рефери, боковые судьи, врач, комендант соревнований.

Рефери (судья за столом).

Рефери назначается из числа наиболее подготовленных судей. Он следит за ходом поединка, оценивает действия спортсменов и объявляет победителя поединка. Рефери имеет право касаться рук спортсменов в ходе установления стартового положения, но при этом рефери не должен применять силу. Если в течение 20-30 секунд спортсмены не заняли правильной стартовой позиции, то рефери устанавливает судейский захват.

«Судейский захват» характеризуется тем, что все действия спортсмены выполняют по команде рефери. Любое невыполнение команды рефери наказывается предупреждением. Спортсмены подходят к столу, ставят локоть на подлокотник, раскрывают кисть, и располагают ее над центром стола. Берут свободной рукой штырь стола и выравнивают плечи. Ладони спортсменов соприкасаются. Тыльная сторона кисти и предплечье составляют прямую линию. Далее спортсмены закрывают большие пальцы. Потом поочередно закрывают кисти так, чтобы были видны фаланги больших пальцев, очередность захвата остается на усмотрение рефери, но при условии, что в случае повторной установки, например, при разрыве, очередь переходит к сопернику. Когда соперники закроют полностью пальцы, рефери дает команду «go!».

Предупреждением наказываются действия спортсменов, выполненные до команды рефери. Это могут перестановка пальцев, обратное давление, сгибание кисти, супинация или пронация предплечья, отрыв локтя от подлокотника, поворот плеч, преждевременный старт.

В «судейском захвате» рефери произносит следующие команды: «Спортсмены к столу», «Поставить локти на подлокотник», «Раскрыть кисть», «Выровнять плечи». «Выровнять кисть», «Закрыть большие пальцы», «Закрыть кисть», «Go!».

Боковой судья является помощником рефери. Он занимает позицию напротив рефери сбоку. Принимает участие в установлении стартового положения спортсменов. Жестами оценивает правильность стартовой позиции спортсмена, находящегося слева от него (при борьбе правой рукой). После начала поединка приседает на одно колено или отходит в сторону, таким образом, чтобы не мешать просмотру поединка зрителями в зале.

Правила соревнований

К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной форме и обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены, запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь любые кольца и перстни на пальцах. В случае, если кольцо не может быть снято, рефери устно опрашивает соперника спортсмена с кольцом, удобно ли ему бороться, в случае утвердительного ответа, поединок начинается, а в случае, если соперник против – спортсмену с кольцом будет присуждено поражение. Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти подстрижены. Может быть использована магнезия или мел. Бейсбольные кепки должны сниматься или поворачиваться козырьком назад. Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается. Участники с недостаточным ростом могут использовать подставки. Во рту не должно быть жевательной резинки, длинные волосы убраны, допускаются повязки.

Время, отведенное для выхода спортсмена на поединок после объявления его фамилии секретарем соревнований, не должно превышать 2-х минут. В противном случае спортсмену зачисляется поражение.

В стартовой позиции спортсмены должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев. Сначала спортсмены ставят локти на подлокотники, а уже потом берут захват.

Захват рук располагается над центром стола. Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, тыльная сторона кисти и предплечья должны составлять прямую линию. Свободной рукой спортсмен захватывает штырь стола. Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить в позиции дальше середины подлокотника. Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближайшую к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника, ногу от дальней стойки стола необходимо

убрать. Если участник не убирает ногу от дальней стойки или после начала поединка, а ставит ногу на дальнюю стойку, то он получит предупреждение. Отрыв ноги (ног) от пола после начала поединка не является нарушением.

Поединок начинается по команде рефери «Redy! Go!» и заканчивается по команде «Stop!».

Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении кистью или пальцами условной горизонтали между верхними краями валиков.

В случае возникновения паузы в поединке (предупреждение или срыв захвата) участники имеют право на отдых в течение не более 20 секунд.

После неумышленного разрыва захвата руки спортсменов должны увязываться специальным ремнем. Перед началом увязывания, участники должны поставить локти на соответствующие подлокотники, ладонь к ладони, поднять большие пальцы вверх, свободной рукой взяться за штырь. Только судья может регулировать ремень. Участники имеют право ослабить или передвинуть его в более удобное положение. Ремень не может находиться ниже, чем на 2-3 см от линии запястья.

Время отдыха спортсменов между поединками не должны быть менее двух минут.

Нарушения правил соревнований:

1. Невыполнение команд рефери.
2. Преждевременный старт.
3. Отрыв локтя от подлокотника.
4. Соскальзывание локтя с подлокотника.
5. Пересечение средней линии стола головой, плечами.
6. Касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук.
7. Уход от борьбы – умышленный разрыв захвата путем раскрытия пальцев или вырывания руки из захвата.

8. Опасное положение: борьба прямой рукой. Возникает опасность перелома. При такой ситуации в первый раз рефери делает предупреждение, но не останавливает схватку, во второй раз схватка останавливается и выносятся предупреждение. Также если имеет место потеря контакта свободной руки со штырем стола.

10. Опускание во время борьбы плеча руки, на которой происходит борьба ниже уровня подлокотника.

11. Сталкивание локтя противника с подлокотника движением, направленным к плечу соперника.

За нарушение правил в п.1 и п.2. спортсмену объявляется замечание, в остальных случаях предупреждение. Два замечания приравниваются к

одному предупреждению (фолу). Спортсмену, получившему два предупреждения, засчитывается поражение

Примечание. При одновременном нарушении правил никто из участников не получает предупреждение.

Если спортсмен нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение. Критическим положением считается отклонение руки спортсмена от вертикали на 45° и больше.

Спортсмен не может быть допущен к поединку, если он находится в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения.

Советы организаторам соревнований

1. Первоочередная задача организатора соревнований по армспорту обеспечение профилактики травматизма. Поединки неподготовленных участников могут повлечь за собой различные травмы. Поэтому необходимо предварительно обучить участников хотя бы основам правильной техники борьбы.

2. Для подготовки мышечно-связочного аппарата участников к поединкам необходимо выделить не менее 10 минут для разминки.

Разминка должна включать общую часть (общеразвивающие упражнения, подтягивания, разгибания рук в упоре лежа и другие упражнения с акцентом на мышцы рук и плечевого пояса) и специальную (отдельные элементы борьбы с партнером с малой и умеренной нагрузкой). Организатор должен контролировать разминку и убедиться в полной готовности спортсменов к поединкам.

3. В процессе поединка рефери должен следить, чтобы участники не использовали положения, которые могут повлечь за собой травму собственной руки. К травмоопасному положению может быть отнесена борьба выпрямленной рукой или положение, в котором плечо атакующего выходит за линию захвата по направлению атаки. В случае использования слабо подготовленным участником травмоопасного положения поединок должен быть немедленно остановлен.

4. Мы рекомендуем проводить соревнования по системе с выбыванием после двух поражений, если в весовой категории более четырех участников или по круговой системе, если соревнуются четыре или три спортсмена. Возможно проведение соревнований в борьбе только одной рукой.

5. При малом количестве участников соревнований (до шести) целесообразно их объединить в одну абсолютную весовую категорию. Возможно деление участников на две, три и более категории, предусмотрев примерно равное количество участников в каждой из них. Проведение соревнований со смешанным составом по полу не допускается.

6. Минимальный состав судейской коллегии для проведения состязаний и турниров местного уровня – секретарь и рефери. Для

проведения соревнований необходим следующий минимум оборудования и инвентаря: армстол, протокол, ремень для связывания захвата при разрыве, магнезия или мел.

7. Армстол можно изготовить самостоятельно (рис 57). Его конструкция предусматривается из прочного металла: профиль 20-40х20-40, угольник 25-30-25-30. Стол для соревнований должен иметь размеры: в состязаниях сидя: 71 см от пола до стола, стоя: 101 см от пола. Столешница изготавливается из ДСП или фанеры толщиной 10-20 мм и обтягивается кожей либо кожзамом и имеет следующие размеры: 91 см длиной, 66 см шириной. Столешница устанавливается сверху на раму армстола и крепится снизу шурупами или болтами.



- Рамы-стальной профиль 80х40х2
- Сиденье- многослойная фанера толщиной 18 мм, винилскожа 18 группы, изолон плотностью 40 кг/м.куб, армирующая окантовка
- Опора на каблучках из поливинилхлорида
- Масса 25 кг
- Допустимая нагрузка - 300 кг
- Метизы закрыты колпачками
- Порошковая термоотверждаемая краска

Рис 57. Армстол

На столешнице должна четко выделяться линия, проведенная от штыря к штырю, обозначающая центр стола. Средина центральной линии отмечается кругом диаметром 5 см или короткой перпендикулярной линией. Каждая половина стола должна отличаться по цвету. Российская ассоциация армспорта рекомендует использовать красный и синие цвета. Подлокотники должны быть квадратной формы 19х19 см, 5 см толщиной, установлены в 5 см от их соответствующего края. Они должны перекрывать друг друга на $\frac{1}{2}$ налево от центра для левой руки. Подушка для касания (валик): 25 см в длину и 8 см в высоту. Подлокотник и валик должны быть полумягкими, из жесткого поролона, покрытого кожей. Их основание изготавливается из фанеры или ДСП, штыри – из труб или пруты и должны быть размещены на

середине в 33 см от каждого торца стола, в 2,5 см от края. Сам штырь должен быть диаметром 2,5 см и 18 см высотой от поверхности стола. Подставки сделаны из фанеры, 91 см длиной, 10 см высотой, 81 см шириной. Необходимо предусмотреть боковые смягчающие накладки, изготовленные аналогично подлокотникам шириной 8-10 см, длиной 91 см.

Используемая литература:

1. Виноградов Г.П.: Атлетизм: теория и методика тренировки.– М.: Советский спорт, 2009.
2. Живора П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / П.В. Живора. А.И. Рахматов. – М.: Академия. 2001. – 112 с.
3. Усанов Е.И., Чугина Л.В. Армрестлинг – борьба на руках: учеб. пособие. / Е.И. Усанов, Л.В. Чугина. – М.: Изд-во РУДН, 2010. – 199 с.

3.4. Гиревой спорт

История гиревого спорта

Гиревой спорт развивался поэтапно. Первый период – с конца XVII века. В эти времена гири весом 1, 2, 3 пуда использовались для демонстрации силы на различных праздниках, ярмарках, в цирках. Второй – с 1948 года, когда в Москве состоялся 1-й всесоюзный конкурс силачей, в программу которого были включены состязания с двухпудовыми гирями. Третий период с 1962 года охарактеризовался разработкой первых правил соревнований, гиревой спорт был включен в спортивные классификации национальных видов спорта в России, на Украине, а потом и других республиках бывшего СССР.

В 1992 г. был создан Европейский союз гиревого спорта и, вслед за ним, Международная федерация гиревого спорта. Первый чемпионат Европы был проведен в 1992 году, а в 1993 г. – первый чемпионат мира. С этого момента международные соревнования различного уровня проходят регулярно. Сегодня в международном гиревом движении активно участвуют более 20 стран.

Характеристика гиревого спорта

Цель соревнования – зафиксировать наибольшее количество подъемов гири за отведенное время в своей весовой категории.

Вес гирь: 16, 24 и 32 кг.

Программы, по которым проходят первенства:

- 1) толчок двух гирь от груди (короткий цикл);
- 2) толчок двух гирь от груди с опусканием в положении виса после каждого подъема (длинный цикл);
- 3) рывок гири поочередно одной и другой рукой;

4) классическое двоеборье (толчок и рывок);

5) командные соревнования (эстафеты).

Максимальное время, отпускаемое на выполнение упражнения – 10 минут. Согласно правилам атлетам разрешено один раз за подход выполнить смену работающей руки.

При одинаковом количестве подъемов у нескольких спортсменов преимущество получает первый участник, имеющий меньший собственный вес; второй участник, выступающий по жеребьевке, впереди соперника.

Оборудование и инвентарь

Для проведения соревнований необходим специально оборудованный помост размером не менее 1,5х1,5 м. Расстояние между помостами должно обеспечивать безопасность и не мешать соревновательному процессу. Для ведения счета и информации должно желательное установление судейского табло.

Техника выполнения основных элементов

Рывок – упражнение, при выполнении которого в соответствии с правилами соревнований гиря одним непрерывным движением должна быть поднята вверх на прямую руку. Для обеспечения ее подъема можно

использовать подсед. Длительность одного рывка (с подъемом вверх и опусканием вниз) – в среднем 3-6 сек.

Упражнение состоит из четырех последовательно выполняемых частей: старта, подъема гири, фиксации и опускания вниз.

Старт. Стопы обычно расставляют немного шире плеч с естественным разворотом носков, чем создается наиболее устойчивое положение. Дужки гири должна лежать на фалангах пальцев, благодаря чему обеспечивается растяжение мышц предплечья и увеличивается их работоспособность. Угол наклона туловища по отношению к горизонтали должен составлять примерно 45. Голова несколько приподнята, взгляд направлен вперед.

Подъем гири и фиксация. Оторвав гирию от помоста, атлет делает замах, для чего немного сгибает в коленных суставах ноги, наклоняет туловище, подавая гирию между ними назад. Подъем гири вверх подразделяется на две последовательно выполняемые фазы: фазу разгона снаряда, в процессе, которого гирия поднимается до уровня груди, фазу свободного полета гири, в результате которого она поднимается вверх на вытянутую руку. Для того чтобы при фиксации гири вверху она не била по предплечью, кисть руки как бы заводят сбоку летящей вверх гири, тем самым упреждая удар. Рука выпрямляется, делается смягчающий подсед. Гирия поворачивается вокруг предплечья, а не перебрасывается через кисть.

Опускание гири. Гирия опускается вниз под тяжестью собственного веса. Следует быстро подать ее на прямой руке немного вперед, поворачивая

вокруг предплечья вперед-вниз, перехватить дужку на уровне груди хватом сверху и одновременно приподнять плечо. Как только падающий снаряд оттянет руку вниз, опустить плечо, наклонить туловище, согнуть ноги в коленных суставах и принять стартовое положение. Затем, не опуская гирию на помост, начать новый цикл упражнения.

Толчок

Толчок – упражнение, выполняемое двумя гирями одновременно. Толчку свойственны значительные продолжительные мышечные напряжения, которые сопровождаются задержкой дыхания. Толчок выполняется с двумя гирями одновременно. Упражнение состоит из двух самостоятельных приемов: подъема на грудь и подъема от груди (рис. 58).

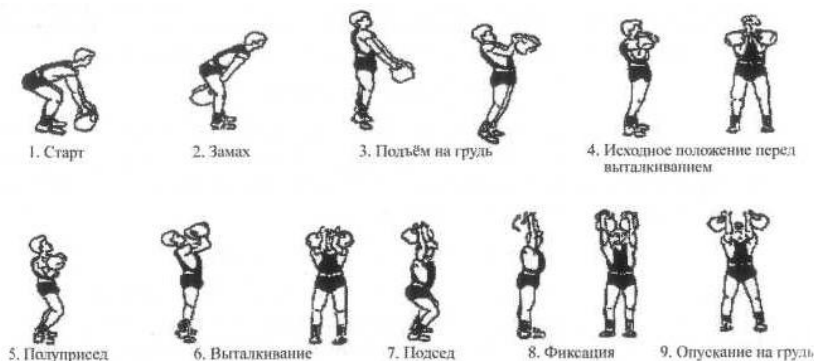


Рис. 58. Толчок

Подъем на грудь. Стартовое положение – ноги на ширине плеч с естественным разворотом носков, гири стоят между ступнями, чуть сзади. За счет работы мышц-разгибателей туловища и ног, а также работы рук гири поднимают одним непрерывным движением по кривой вверх на грудь.

Подъем от груди состоит из трех последовательно выполняемых частей: действий в исходном положении, подъема до подседа и подседа с последующим вставанием.

Опускание на грудь. Для опускания гирь на грудь атлет подает туловище назад, таз подается слегка вперед, приподнимается на носки, полностью расслабляет руки, сгибая их в локтевых суставах. Руки с гирями свободно падают на грудь, при этом удар гирь о грудь амортизируется сгибанием ног, опусканием на всю ступню и пружинящими движениями туловища.

Дыхание спортсмена

Следует дышать глубоко и ритмично, включая так называемое диафрагмальное дыхание, делать полный и интенсивный выдох. Дышать надо

через рот, так как при дыхании через нос не удастся достичь предельных величин вентиляции легких.

При рывке: при подъеме гири со стартового положения выполняется глубокий вдох; в положении, когда гиря вверх, – выдох и небольшой вдох; при опускании гири вниз – глубокий выдох.

При толчке от груди: в стартовом исходном положении делается вдох; при полуприседе – глубокий выдох; перед выталкиванием – вдох; в положении фиксации гирь – небольшой выдох и вдох; при опускании гирь на грудь – глубокий выдох.

Организация соревнований по гиревому спорту ***Судейская коллегия***

Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей данные соревнования. В состав судейской коллегии входят: главный судья, главный секретарь, судьи на помостах.

Главный судья руководит работой судейской коллегии и несет ответственность перед организацией, проводящей соревнования, за четкую организацию, дисциплину и безопасность проведения соревнований, создание равных условий для всех участников, строгое соблюдение действующих правил, объективность судейства, подсчет результатов и подведение итогов соревнований.

Главный судья обязан:

- провести заседание судейской коллегии и совещания с представителями команд;
 - до начала соревнований проверить место проведения соревнований, его оснащенность, инвентарь и оборудование, соответствия их правилам соревнований и требованиям техники безопасности;
 - определить порядок работы судейской коллегии и судейских бригад.
- Руководить ходом соревнований и решать возникающие вопросы. Осуществлять контроль за работой судей в ходе соревнований и при определении победителей.

Главный секретарь готовит необходимую техническую документацию и отвечает за правильность ее оформления; составляет протоколы заседаний судейской коллегии.

Судья на помосте громко и четко объявляет счет правильно выполненных подъемов; фиксирует технически неправильно выполненные подъемы командой «Не считать»; громко объявляет окончательный результат участника в каждом упражнении.

Врач соревнований проверяет наличие визы врача в заявках о допуске участников к соревнованиям; следит за соблюдением санитарно-гигиенических условий при проведении соревнований; оказывает

медицинскую помощь при травмах или заболеваниях участников соревнований, определяет возможность их дальнейшего выступления.

Правила выполнения упражнений

Общие положения. За 2 мин. до начала упражнения участник приглашается на представление. За 5 сек. до старта производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 сек., в течение которого участник обязан выйти на помост, после чего подается команда «Старт». После команды «Старт» участник обязан начать выполнять упражнения: толчок или рывок. При отрыве участником гири (гири) от помоста до команды «Старт» старший судья подает команду «Стоп, поставить гири (гирю) на помост и начать упражнение».

На выполнение упражнения участнику дается время 10 минут. Судья-секретарь через каждую минуту объявляет контрольное время. По истечении 9 мин. контрольное время объявляется через 30 сек., 50 сек., последние 5 сек. каждую секунду. По истечении 10 мин. подается команда «Стоп», после которой подъемы не засчитываются, участник обязан прекратить выполнение упражнения.

Каждый правильно выполненный подъем сопровождается счетом судьи на помосте. Судья объявляет счет, как только все части тела спортсмена становятся неподвижными. При нарушении требований к техническому выполнению упражнения судья на помосте подает команды «Не считать», «Стоп».

В случае если участник во время выполнения упражнения коснется пола за пределами помоста какой-либо частью тела, подается команда «Стоп». Спортсмен, который не может полностью выпрямить локти в связи с природными отклонениями, должен об этом сообщить судьям на помосте и жюри перед началом выполнения упражнений.

Толчок выполняется из стартового положения: гири зафиксированы на груди, плечи прижаты к туловищу, ноги выпрямлены. В момент фиксации гири в верхнем положении руки, туловище и ноги должны быть выпрямлены, руки спортсмена находятся на фронтальной плоскости головы, ноги и гири на одной линии параллельно плоскости тела. После фиксации в верхнем положении и счета судьи участник опускает гири в стартовое положение произвольным способом.

Важное примечание: фиксация – акцентировано выделенная, видимая остановка гири и спортсмена. Команда «Стоп» подается за техническую неподготовленность; опускание гири (гири) с груди в положении виса. Команда «Не считать» подается при: доталкивании, дожиме, отсутствии фиксации в стартовом положении и в верхнем положении.

Рывок. Упражнение выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и

зафиксировать ее. В момент фиксации гири в верхнем положении рука, ноги туловище должны быть выпрямлены. Рука спортсмена находится на фронтальной плоскости головы.

Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе. После фиксации вверху участник, не касаясь гирей туловища и плеча, опускает ее вниз для выполнения очередного подъема. Смена рук производится один раз произвольным способом. При опускании гири на плечо во время выполнения рывка первой рукой подается команда «Переложить».

Команда «Стоп» подается за техническую неподготовленность, постановке гири на плечо при рывке второй рукой, постановке гири на помост. Команда «Не считать» подается при дожде гири, отсутствии фиксации в верхнем положении, касании свободной рукой какой-либо части тела, помоста, гири, работающей руки, ног, туловища.

Командные соревнования (эстафеты). Вес гирь (гири), упражнение, временной фактор, количество этапов определяются положением о соревнованиях. Выполнение упражнений проводится по общим правилам. Выполнение упражнений по этапам начинается с легких весовых категорий. Участнику разрешается выступать только на одном этапе.

Порядок проведения эстафеты: перед началом эстафеты участники выстраиваются по командам на представление, по этапам. За 15 сек. до старта очередного этапа судья при участниках выводит следующих спортсменов. За 5 сек. до старта производится отсчет контрольного времени: 5.4.3,2,1, после чего подается команда «Старт» участникам первого этапа. Передача эстафеты производится по команде «Смена». Участник, закончивший этап, должен поставить гири на помост, счет ведется общий, с нарастающим итогом.

Команда-победительница определяется по наибольшему количеству подъемов. При равенстве количества подъемов у двух и более команд преимущество получает команда, имеющая меньший собственный вес участников.

Используемая литература:

1. Виноградов Г.П.: Атлетизм: теория и методика тренировки. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Балакшин В.Н., Моренченко СВ. Физическое воспитание: Учеб. пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей. – Саратов: Изд-во Саратовск.гос. техн. ун-та, 2001. – 66 с.
3. <http://www.giri-iukl.com/ru/>: Дата обращения: 18.07.2018.

3.5. Пулевая стрельба

История

История пулевой стрельбы берет свое начало от стрельбы из арбалета и лука. Первое соревнование по данному виду спорта прошло в Швейцарии в 1824 году. В 19 веке такие мероприятия стали проводиться в Бельгии, Франции, Германии, Греции, Италии и других странах Европы. Немного позже пулевая стрельба получила распространение и в США.

Первый мировой Чемпионат состоялся в 1897 году во Франции. В 1907 году был организован Международный союз национальных стрелковых федераций, в который вошли восемь стран: Аргентина, Австрия, Бельгия, Греция, Нидерланды, Италия, Швейцария и Франция. В 1921 он был преобразован в Международный стрелковый союз, в 1947 – в Международный союз стрелкового спорта.

По мере появления и совершенствования оружия расширялась и программа Чемпионатов мира. Олимпийские игры проводились военными ведомствами стран-организаторов, а вот мировые первенства подчинялись только международным правилам и регламентировались более строго. В 1998 году главная федерация снова была переименована, на этот раз она стала Международной федерацией стрелкового спорта ИССФ. Она утвердила 7 женских и 15 мужских видов стрельбы, которые рекомендовалось проводить на международных состязаниях.

Характеристика пулевой стрельбы

Пулевая стрельба относится к техническим сложнокоординационным видам спорта. Для меткого выстрела в первую очередь необходимо обеспечить наилучшую неподвижность оружия. Изготовка стрелка должна обеспечить наибольшую степень устойчивости и неподвижности всей системе «стрелок-оружие». Так как дыхание сопровождается ритмичным движением грудной клетки, живота и прочих частей тела, то для обеспечения наибольшей неподвижности оружия и сохранения направления, достигнутого во время прицеливания, необходимо во время производства выстрела задержать дыхание. Для производства выстрела стрелок должен нажать на спусковой крючок, при этом, не смещая направленное в цель оружие. Нажимать на спусковой крючок необходимо аккуратно, чтобы не уйти из района прицеливания.

Меры безопасности

Правило № 1. при обращении с оружием стрелок должен знать, что оно может оказаться заряженным. Взяв в руки оружие, убедитесь, что оно разряжено.

Правило № 2. Использование оружия на спортивно-стрелковом объекте может быть разрешено только после проведения инструктажа по Правилам безопасного обращения с оружием под роспись инструктируемого в журнале.

Правило № 3. Вне линии огня на территории стрелково-спортивного объекта оружие всегда должно быть разряжено.

Правило № 4. Перед началом стрельбы убедитесь, что оружие вычищено; в канале ствола и спусковом механизме нет никаких посторонних предметов.

Правило № 5. Ведение стрельбы разрешено только с линии огня и только по команде ответственного лица.

Правило № 6. Находясь на линии огня, необходимо постоянно следить за тем, чтобы оружие всегда было направлено в сторону мишеней.

Правило № 7. При временной остановке стрельбы оружие немедленно должно быть разряжено и приведено в безопасное состояние.

Правило № 8. Чистка оружия проводится только в специально отведенных для этого местах.

Правило № 9. По окончании стрельбы оружие должно быть немедленно разряжено и осмотрено стрелком и лицом, уполномоченным руководить стрельбой.

Правило № 10. Оружие и патроны транспортируются (переносятся) в раздельных упаковках.

Правило № 11. Для допуска к участию в соревнованиях стрелок должен знать Правила соревнований и Правила безопасного обращения с оружием.

Оружие и принадлежности

Винтовки, используемые при выполнении стрелковых упражнений по своему типу подразделяются на малокалиберные (мужские), малокалиберные (женские) и пневматические.

Пневматическая винтовка – масса не более 5500 гр., калибр 4,5 мм, натяжение спуска курка произвольное. Разрешены поршневые и газобаллонные винтовки, действующие на сжатом воздухе или газе. Расстояние от задней точки коробки воздушного цилиндра до передней точки винтовки не должно превышать 850 мм. Учебная пневматическая винтовка ИЖ-22 и ИЖ-38 – масса 3500 гр. калибр – 4,5 мм.

Стрелковые упражнения из пневматической винтовки

Существуют следующие упражнения из пневматической винтовки представленные нами в таблице 5.

Таблица 5

Упражнения в стрельбе из пневматической винтовки

Индекс упражнения	Дистанция, м	Мишень, №	Положение для стрельбы (изготовка)	Кол-во пробных мишеней	Кол-во выстрелов		Время на стрельбу
					Пробных	зачетных	
ВП-1	10	8	Сидя или стоя с упора	2	6	20	30 мин.
ВП-1а	10	8	Сидя или стоя с упора	1	3	5	10 мин.
ВП-2	10	8	Стоя	2	6	20	30 мин.
ВП-4	10	8	Стоя	4	Неогр.	40	1 ч. 15 мин.
ВП-6	10	8	Стоя	4	Неогр.	60	1 ч. 45 мин.

Примечание: Время на стрельбу в упражнениях с неограниченным числом пробных выстрелов, указанное в таблице, является общим временем на выполнение пробных и зачетных выстрелов.

В тех тирах, где не обеспечена безопасная замена мишеней во время выполнения упражнений (т.е. нет блиндажа или отсутствует дистанционное управление мишенными установками), организуется раздельное выполнение пробных выстрелов и каждой зачетной серии из 10 выстрелов, при этом на пробные выстрелы в каждую зачетную серию отводится время, указанное в таблице.

Количество пробных мишеней в упражнениях ВП-4 и ВП-6 решение судейской коллегии может быть уменьшено до 3-х. В упражнениях ВП-1, ВП-2 при раздельной стрельбе на пробные выстрелы отводится соответственно 8 и 12 мин., и на каждую зачетную серию 12 и 20 мин. В упражнения ВП-1а при раздельной стрельбе на пробные выстрелы отводится 3 мин., а на зачетную серию – 7 мин.

Начальное обучение стрельбе

Процесс обучения и совершенствования техники и тактики стрельбы следует осуществлять по следующей программе: развитие двигательного навыка, обучение технике в различных упражнениях, совершенствование техники и введение тактических элементов.

Основы техники стрельбы. Элементы техники выстрела. Изготовки для стрельбы из винтовок пневматических стоя, сидя с применением упору, лежа с применением упора, стоя с применением упора. Варианты изготовок. Значение однообразия изготовки, самопроверка. Сущность прицеливания. Прицеливание с открытым и диоптрическим прицелами. Определение СТП (средней точки попадания). Поправки, вносимые в прицельные приспособления для совмещения

СТП с центром мишени. Ошибки, допустимые при прицеливании. Задержка дыхания при стрельбе. Условия, обеспечивающие правильное управление спуском. Характерные ошибки, допускаемые при нажатии на спусковой крючок.

Специальные упражнения без оружия или с его применением.

1. И.п. – изготовка для стрельбы из винтовки лежа (без оружия): поднять голову и ноги вверх – вдох, держать 7-10 сек.; опустить в и.п. – выдох;

задержка дыхания 3-5 сек. Повторить упражнение 5-6 раз.

2. И.п. – изготовка для стрельбы из винтовки лежа (с оружием): направить оружие в район прицеливания и удержать его в этом положении длительное время («до отказа»); довести выполнение этого упражнения до 10-15 мин.

3. И.п. – изготовка для стрельбы из винтовки с колена (без оружия): находиться в этом положении 6-7 мин; отдых 3 мин. Повторить 3-4 раза.

4. И.п. – изготовка для стрельбы из винтовки стоя (с оружием, направленным в район прицеливания), удержать в этом положении 5-7 мин.; отдых 3 мин. Повторить 3-4 раза.

Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы. Изучение и освоение основных элементов техники выстрела. Изучение и освоение прицеливания с открытым, диоптрическим прицелом и управление спуском при стрельбе. Изучение и освоение изготовки для стрельбы лежа с применением упора. Постановка дыхания в положении лежа, сидя, стоя. Тренировочная стрельба на кучность. Приобретение навыка в определении средней точки попадания (СТП), внесение поправок в открытый и диоптрический прицелы, совмещение СТП с центром мишени. Тренировочные стрельбы лежа на результат. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Изучение и совершенствование техники стрельбы сидя, стоя (для винтовочников). Тренировочные стрельбы по белому листу (экрану). Тренировочные стрельбы на кучность по мишени с черным кругом. Тренировочные стрельбы на результат.

Используемая литература:

1. Пулевая стрельба. Правила соревнований / колл. Авт.: Е.А. Ромаков, Ведеральное агенство по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2006.

3.6. Перетягивание каната

История

Перетягивание каната – командное соревнование, популярное в Англии, Швеции и во многих других странах с давними мореходными традициями. Умение согласованно командой тянуть канат, было настолько

востребовано в морском деле, что для этого проводились специальные тренировки, а после начали проводить соревнования между командами.

Уже многие годы соревнования по перетягиванию каната являются украшением различных спортивных праздников. В начале XX века эти соревнования устраивались даже на Олимпийских играх (до 1920 года). В настоящее время перетягивание каната остается одним из самых зрелищных спортивно-массовых мероприятий.

В 1960 г. образована Международная федерация перетягивания каната (TWIF – Tug of War International Federation). В настоящее время в нее входит национальная федерация. Перетягивание каната входит в программу Всемирных игр. Ежегодно проводятся чемпионаты мира среди национальных сборных на открытом воздухе и в закрытых помещениях.

Организация соревнований

Команды

Команда должна состоять из восьми (8) человек. С момента перетягивания любая замена запрещена. Началом соревнования считается принятие соревнующимися командами исходного положения под наблюдением судьи.

Возрастные ограничения. В соревнованиях по перетягиванию каната не разрешается участвовать лицам моложе 15-ти лет.

Канат

Канат должен быть не менее 10 см (100 мм) и не более 12,5 см (125 мм) в окружности, без узлов или иных приспособлений для рук. Концы каната обметаны. Максимальная длина каната 35 метров, минимальная – 33,5 метра.

Разметка каната должна быть произведена так, чтобы судья мог легко регулировать растяжение и сокращение каната. При проведении соревнований вне спортивного зала пять (5) меток должны быть нанесены следующим образом: одна (1) метка (стартовая) – в центре каната; две (2) метки (перетягивания) – в четырех (4) метрах от центра с каждой стороны; две (2) метки (внешние) – в пяти (5) метрах от центра с каждой стороны; метки должны быть трех различных цветов.

Разметка канатов на соревнованиях, проводимых в спортивном зале, проводится следующим способом: одна (1) метка – в центре каната; две (2) метки – в двух (2) метрах от центра каната с каждой стороны; две (2) метки – в двух с половиной (2,5) метрах от центра каната с каждой стороны.

Фиксирование каната. Перед началом состязаний центральная метка размещается над чертой, проведенной на земле. Соревнующиеся не должны держать канат в пределах от центра до внешних меток. В начале каждого перетягивания первые члены команды берут канат в максимальной близости к внешним меткам. С начала попытки канат должен быть туго натянут таким образом, чтобы центральная метка каната была вровень с центральной линией на земле.

Положение при перетягивании каната. Каждый член команды фиксирует канат голыми руками обычным захватом, ладони обеих рук обращены друг к другу, а канат проходит между телом и верхней частью

руки. Любые другие варианты захвата, предотвращающие его свободные движения, образуют замок и являются нарушением правил. Ступни ног располагаются по направлению к коленям, постоянно находясь в таком положении.

Нарушения правил. Намеренное положение, сидя на земле, или падение с быстрым возвратом в исходное положение. Касание земли любой частью тела, за исключением ступней. Любой вариант захвата, мешающий свободному движению каната. Любой вариант захвата кроме обычного указанного в правилах. Фиксирования каната в положении, не позволяющем ему проходить, между телом и верхней частью руки. Положение, сидя на ступне или при положении выпрямленной ноги. Прохождение каната через руки.

Дисквалификация. Команда дисквалифицируется при получении двух (2) предупреждений за нарушение правил хотя бы в одном перетягивании. За нарушение любых правил соревнований одним членом команды, нарушение признается за всей командой.

Жеребьевка. До начала матча проводится жеребьевка для выбора сторон. После первого перетягивания команды меняются сторонами, при необходимости проведения третьего перетягивания, выбор сторон также определяется жеребьевкой.

Определение победителя. Попытка считается выигранной, если команда перетягивает канат на требуемую длину в соответствии с метками или же при дисквалификации команды-соперницы по решению судьи.

Судейство

Стартовая процедура. После получения сигналов о готовности от тренеров обеих команд, судья подает командам следующие звуковые и визуальные команды:

а) «Поднять/взять канат» (канат фиксируется в соответствии с пунктами 10-12 правил);

б) «Натянуть» (канат хорошо натянут). В спортзале каждый спортсмен может зафиксировать положение ступней, поставив пятку и боковую сторону ботинка.

Далее судья дает сигнал о занятии центрального положения каната.

При пересечении центральной линии, отмеченной на земле (полу) центральной меткой каната, дается команда;

в) «Внимание!», через паузу;

г) «Начали!»

Окончание перетягивания (попытки)

Судья сигнализирует об окончании перетягивания подачей свистка, указывая в направлении победившей в этом перетягивании (попытке) команды. В случае с командой «Не тянуть», указывает на центр, скрестив руки на груди.

Используемая литература:

1. <http://rtwf.ru/>. Дата обращения 18.07.2018.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

«Утверждаю»
Декан факультета
физической культуры и спорта
ПГУ им. Т.Г. Шевченко
профессор _____ В.Ф. Гуцу

Положение о проведении первенства факультета физической культуры по армспорту

I. Цели и задачи

- определение сильнейших спортсменов;
- повышение спортивного мастерства участников;
- популяризация армспорта и здорового образа жизни.

II. Время и место проведения соревнований

Соревнования проводятся 15 декабря 2018 г. в спортивном зале корп. «В» ПГУ им. Т.Г. Шевченко Начало соревнований в 14³⁰. Взвешивание участников в спортивном зале корп. «В» 14 декабря 2016 г. с 17⁰⁰ до 20⁰⁰ и 15 декабря с 13⁰⁰ до 14⁰⁰.

III. Руководство соревнованиями

Общее руководство подготовкой и проведения соревнований осуществляется кафедрой гимнастики и спортивных единоборств ФКиС Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

IV. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются студенты и преподаватели факультета физической культуры и спорта. Количество участников от каждого курса неограниченно. Спортсмен имеет право выступать только в одной весовой категории правой и левой рукой.

V. Порядок проведения соревнований

Соревнования лично-командные, проводятся по действующим правилам.

Весовые категории

До 63 кг	До 70 кг	До 78 кг	До 86 кг	Свыше 86 кг
----------	----------	----------	----------	-------------

VI. Определение победителей

Победитель в весовой категории определяется по наибольшей сумме набранных очков в борьбе как левой, так и правой рукой.

Система зачета: I место – 25 очков, II – 17, III – 9, IV – 5, V – 3, VI – 2.

Если в одной весовой категории выступает несколько участников от одной команды, то в командный зачет идет результат одного спортсмена, показавшего лучший результат.

VII. Награждение

Победители и призеры в каждой весовой категории награждаются медалями и грамотами. Команды, занявшие призовые места, награждаются призами.

VIII. Заявки

Заявки подаются в день начала соревнований.

Заявка

на участие в соревнованиях _____

от команды _____

место проведения, дата _____

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Организа ция	Дата рождения	Спорт. Разряд, звание	Весовая категория, кг	Виза врача

Представитель команды

Ф.И.О.

Начальник Управления

Ф.И.О.

Врач: допускаю к соревнованиям ____ человек

Ф.И.О.

ПРОТОКОЛ **соревнований по баскетболу**

Команда А _____

Команда Б _____

Соревнование										Дата:										Время:										Судья									
Команда А															Счет игры																								
Минутный перерыв															Командные фолы																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	1	44	44	87	87																			
Минутный перерыв															Командные фолы																								
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	2	2	45	45	88	88																			
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	3	3	46	46	89	89																			
Дополнительный период																																							
№ п/п	Фамилии игроков										№	Фолы																											
												1	2	3	4	5																							
1											4						7	7	50	50	93	93																	
2											5						8	8	51	51	94	94																	
3											6						9	9	52	52	95	95																	
4											7						10	10	53	53	96	96																	
5											8						11	11	54	54	97	97																	
6											9						12	12	55	55	98	98																	
7											10						13	13	56	56	99	99																	
8											11						14	14	57	57	100	100																	
9											12						15	15	58	58	101	101																	
10											13						16	16	59	59	102	102																	
11											14						17	17	60	60	103	103																	
Тренер:															20	20	61	61	104	104																			
															21	21	62	62	105	105																			
															22	22	63	63	106	106																			
															23	23	64	64	107	107																			
Команда Б															24	24	65	65	108	108																			
Минутный перерыв															25	25	66	66	109	109																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	24	24	67	67	110	110																			
Минутный перерыв															25	25	68	68	111	111																			
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	26	26	69	69	112	112																			
Дополнительный период															27	27	70	70	113	113																			
															28	28	71	71	114	114																			
															29	29	72	72	115	115																			
№ п/п	Фамилии игроков										№	Фолы																											
												1	2	3	4	5																							
1											4						30	30	73	73	116	116																	
2											5						31	31	74	74	117	117																	
3											6						32	32	75	75	118	118																	
4											7						33	33	76	76	119	119																	
5											8						34	34	77	77	120	120																	
6											9						35	35	78	78	121	121																	
7											10						36	36	79	79	122	122																	
8											11						37	37	80	80	123	123																	
9											12						38	38	81	81	124	124																	
10											13						39	39	82	82	125	125																	
11											14						40	40	83	83	126	126																	
Тренер:															41	41	84	84	127	127																			
															42	42	85	85	128	128																			
															43	43	86	86	129	129																			
Счет:															Период: 1-А Б ; 2-А Б										Финальный счет: А Б														
															Период: 3-А Б ; 3-А Б										Команда победительница:														
															Дополнительный период: А Б										Гл. судья:														
															Представитель А: _____ / _____ /										Представитель Б: _____ / _____ /														

ПРОТОКОЛ соревнований по волейболу

« » 20

Команда А _____										Команда Б _____									
Команда А										Команда Б									
№	Фамилия, Имя									№	Фамилия, Имя								
1										1									
2										2									
3										3									
4										4									
5										5									
6										6									
7										7									
8										8									
9										9									
10										10									
Тренер										Тренер									
Минутные перерывы										Минутные перерывы									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
Счет игры по партиям																			
1			2			3			4			5							
А	Б		А	Б		А	Б		А	Б		А	Б						
1	1		1	1		1	1		1	1		1	1						
2	2		2	2		2	2		2	2		2	2						
3	3		3	3		3	3		3	3		3	3						
4	4		4	4		4	4		4	4		4	4						
5	5		5	5		5	5		5	5		5	5						
6	6		6	6		6	6		6	6		6	6						
7	7		7	7		7	7		7	7		7	7						
8	8		8	8		8	8		8	8		8	8						
9	9		9	9		9	9		9	9		9	9						
10	10		10	10		10	10		10	10		10	10						
11	11		11	11		11	11		11	11		11	11						
12	12		12	12		12	12		12	12		12	12						
13	13		13	13		13	13		13	13		13	13						
14	14		14	14		14	14		14	14		14	14						
15	15		15	15		15	15		15	15		15	15						
16	16		16	16		16	16		16	16		16	16						
17	17		17	17		17	17		17	17		17	17						
18	18		18	18		18	18		18	18		18	18						
19	19		19	19		19	19		19	19		19	19						
20	20		20	20		20	20		20	20		20	20						
21	21		21	21		21	21		21	21		21	21						
22	22		22	22		22	22		22	22		22	22						
23	23		23	23		23	23		23	23		23	23						
24	24		24	24		24	24		24	24		24	24						
25	25		25	25		25	25		25	25		25	25						
26	26		26	26		26	26		26	26		26	26						
27	27		27	27		27	27		27	27		27	27						
28	28		28	28		28	28		28	28		28	28						
29	29		29	29		29	29		29	29		29	29						
30	30		30	30		30	30		30	30		30	30						
Партия: 1-А Б : 2-А Б					Финальный счет: А Б														
Партия: 3-А Б : 3-А Б					Команда победительница:														
Партия: 5-А Б					Гл. судья:														
Представитель А: / / /					Представитель Б: / / /														

Приложение 6

Протокол (Для всех беговых дистанций)
100м (забеги)

	ФИО	команда	№ участника	результат	место
1 забег					
	Иванов Сергей	Школа №5	25	12,4	
	Петров Андрей	Школа №17	13	11,9	2
2 забег					

Главный судья
Секретарь

Протокол
(Для всех беговых дистанций)
100м (финал)

№	ФИО	команда	№ участника	результат	место
1	Иванов Сергей	Школа №5	25	12,4	
2	Петров Андрей	Школа №17	13	11,9	2

Главный судья
Секретарь

Протокол (Прыжки, метания)
Прыжки в длину (юноши)

№	ФИО	команда	Результаты попыток						место
			1	2	3	4	5	6	
1	Иванов Сергей	СПШ №5	5,34	5,50	X	5,45	5,50	5,39	9
2	Петров Андрей	СПШ №17	4,70	X	5,00				

Главный судья
Секретарь

**Очередность игр при проведении соревнований
по настольному теннису по круговой системе
(традиционный метод)**

в группе 3-4 участника

Круг	Встречающиеся участники
1	1-4 2-3
2	3-1 4-2
3	1-2 3-4

в группе 7-8 участников

Круг	Встречающиеся участники
1	1-8 2-7 3-6 4-5
2	7-1 8-6 2-5 3-4
3	1-6 7-5 8-4 2-3
4	5-1 6-4 7-3 8-2
5	1-4 5-3 6-2 7-8
6	3-1 4-2 5-8 6-7
7	1-2 3-8 4-7 5-6

в группе 5-6 участников

Круг	Встречающиеся участники
1	1-6 2-5 3-4
2	5-1 6-4 2-3
3	1-4 5-3 6-2
4	3-1 4-2 5-6
5	1-2 3-6 4-5

в группе 11-12 участников

Круг	Встречающиеся участники
1	1-12 2-11 3-10 4-9 5-8 6-7
2	11-1 12-10 2-9 3-8 4-7 5-6
3	1-10 11-9 12-8 2-7 3-6 4-5
4	9-1 10-8 11-7 12-6 2-5 3-4
5	1-8 9-7 10-6 11-5 12-4 2-3
6	7-1 8-6 9-5 10-4 11-3 12-2
7	1-6 7-5 8-4 9-3 10-2 11-12
8	5-1 6-4 7-3 8-2 9-12 10-11
9	1-4 5-3 6-2 7-12 8-11 9-10
10	3-1 4-2 5-12 6-11 7-10 8-9
11	1-2 3-12 4-11 5-10 6-9 7-8

в группе 9-10 участников

Круг	Встречающиеся участники
1	1-10 2-9 3-8 4-7 5-6
2	9-1 10-8 2-7 3-6 4-5
3	1-8 9-7 10-6 2-5 3-4
4	7-1 8-6 9-5 10-4 2-3
5	1-6 7-5 8-4 9-3 10-2
6	5-1 6-4 7-3 8-2 9-10
7	1-4 5-3 6-2 7-10 8-9
8	3-1 4-2 5-10 6-9 7-8
9	1-2 3-10 4-9 5-8 6-7

Таблица
результатов соревнований по настольному теннису
по круговому способу

Группа №
(наименование соревнований)

[illegible]

Главный судья _____

Главный секретарь _____

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Раздел I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА	4
1.1. Организация соревнований.....	4
1.2. Основные системы проведения соревнований.....	9
1.3. Контроль за физическим состоянием и первая доврачебная помощь при травмах.....	17
Раздел II. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ И НАРОДНЫМ ИГРАМ	23
2.1. Футбол.....	23
2.2. Минифутбол.....	30
2.3. Волейбол.....	31
2.4. Баскетбол.....	46
2.5. Настольный теннис.....	61
2.6. Русская лапта.....	69
2.7. Городки.....	79
2.8. Ойна.....	95
Раздел III. ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОСТЯЗАНИЙ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ПО ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА	100
3.1. Легкая атлетика	100
3.2. Трынта	108
3.3. Армспорт	116
3.4. Гиревой спорт	128
3.5. Пулевая стрельба	134
3.6. Перетягивание каната	137
Приложение	140

Учебно-методическое пособие

*Самолук Ольга Ивановна,
Ковалева Роза Ефимовна,
Шеметов Александр Петрович,*

Спортивно-массовая работа по месту жительства
Издается в авторской редакции

Подписано в печать 15.09.2018г.
Формат 60х84/16. Усл. Печ. л. 9,6 Тираж 100 экз. № 43354

Отпечатано в Изд-ве «Valinex»
MD-2068, г. Кишинев ул. Академика А. Сахарова, 11/3