##### **МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

##### ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

##### «ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

**ПОСОБИЕ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММАМ БАКАЛАВРИАТА**

**В ФГБОУ ВО «ВГАС»**

**Учебное пособие**

***2023***

**УДК**

**ББК**

Рецензенты:

Бегидова Т.П. – заведующая кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «ВГАС», к.п.н., профессор

Аксенов В.П. – заведующий кафедрой теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «ВГПУ», к.п.н., доцент

**Пособие для абитуриентов, поступающих на обучение по программам бакалавриата в ФГБОУ ВО «ВГАС» / Авторы-составители: Е.Н. Ирхина, А.В. Ежова, Е.Н. Семенов, Е.В. Богачева, Т.С. Глушко, Л.Н. Чурикова, И.Н. Маслова, М.Я. Петренко, М.Е. Ретюнских, К.В. Симонов, Т.А. Куликова / Под общ. ред. И.Н. Масловой.- Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГАС», 2023.- 343 с.**

Материалы учебного пособия абитуриентами для самостоятельной подготовки к сдаче вступительных испытаний в ФГБОУ ВО «ВГАС» на дневную и заочную формы обучения по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 49.03.04 Спорт.

Учебное пособие рекомендовано решением ученого Совета ФГБОУ ВО «ВГИФК» 28 марта 2023 года, протокол № 8.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 4 |
| Баскетбол | 5 |
| ВОЛЕЙБОЛ | 40 |
| ФУТБОЛ | 62 |
| ГИМНАСТИКА | 95 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 126 |
| ЛЫЖНЫЙ СПОРТ | 155 |
| ТУРИЗМ | 174 |
| ПЛАВАНИЕ | 197 |
| ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 231 |
| ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ | 263 |
| ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ | 292 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 393 |

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

Учебное пособие составлено в соответствии с требованиями к сдаче вступительных испытаний в ФГБОУ ВО «ВГАС» на дневную и заочную формы обучения по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 49.03.04 Спорт на основе содержания среднего (полного) общего образования по программе предмета «Физическая культура».

В период подготовки абитуриенту необходимо подробно изучить программу вступительного экзамена. Однако, учитывая отсутствие большинства источников в библиотеках, особенно сельских, авторы сочли необходимым раскрыть содержание программы в предлагаемом пособии.

Пособие для абитуриентов содержит в концентрированном виде значительную часть информации, необходимой для того, чтобы подготовиться к успешной сдаче вступительного экзамена.

Кроме этого, абитуриенты могут воспользоваться дополнительной литературой, список которой дается в конце данного учебного пособия.

Коллектив авторов-составителей считает, что учебное пособие может быть полезным не только абитуриентам, но и учителям физической культуры в качестве справочного пособия при подготовке обучающихся к экзаменам.

# Баскетбол

Баскетбол(от англ. basket – корзина и ball – мяч), спортивная командная игра с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой (корзину), укрепленное на щите.

Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом, и забросить его в корзину.

**История возникновения и эволюция игры**

История возникновения баскетбола берет свое начало в 1891 году, когда преподаватель по физическому воспитанию колледжа Молодежной христианской организации города Спрингфилд, штат Массачусетс (США), имя которому Джеймс Нейсмит, решил разнообразить свои занятия, придумав спортивную игру для закрытого помещения. 21 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона гимнастического зала и, разделив 18 студентов на две команды, предложил им сыграть в игру, смысл которой забросить большее количество мячей (футбольных) в корзину соперников.

В январе 1892 г. Джеймс Нейсмит опубликовал «Книгу правил игры в баскет­бол», содержащую тринадцать пунктов, большинство из которых в той или иной форме действуют и по сей день.

Вскоре после своего появления баскетбол в США стал очень популярен.

Начиная с ХХ века баскетбол активно популяризируется в Японии, Китае, Европе и Южной Америке. В 1904 году на Олимпиаде в Сент-Луисе решили провести выставочные соревнования между несколькими командами. Соревнования по баскетболу проводили в Париже и Амстердаме на Олимпийских играх, но в то время в программу Олимпийский видов баскетбол включен не был.

Знаменательным событием в истории игры явилось создание 18 июня 1932 г. Международной федерации баскетбола – ФИБА. Представители федераций восьми стран – Аргентины, Греции, Италии, Латвии, Португа­лии, Румынии, Швейцарии и Чехословакии приняли участие в первой международной конференции, едино­гласно проголосовали за образование Международной федерации баскетбола и принятие унифицированных правил.

В 1935 г. в Швейцарии был проведен первый Чемпионат Европы по баскетболу среди мужских команд. Женские Чемпионаты Европы стали проводиться с 1938 года.

Игра завоевывала все большую популярность во всем мире, и в 1935 г. Международный олимпийский комитет вынес решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта. А в 1936 г. баскетбол был впервые вклю­чен в программу Олимпийских игр. В баскетбольном турнире XI Олимпийских игр, проходивших в Берлине, участвовали команды 21 страны. Первым олимпийским чемпионом стала сборная команда США. Создатель игры Джеймс Нейсмит присутствовал на олимпийском турнире в качестве почетного гостя.

Первый [Чемпионат Мира по баскетболу состоялся в 1950](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83_1950) в [Буэнос-Айресе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D1%8D%D0%BD%D0%BE%D1%81-%D0%90%D0%B9%D1%80%D0%B5%D1%81) ([Аргентина](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0)). В чемпионате приняли участие 10 команд. Первым чемпионом мира стала [команда Аргентины](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%90%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83), одержавшая победу над олимпийским чемпионом 1948 года [сборной США](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%A1%D0%A8%D0%90_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83).

С 1953 года проводится [аналогичный турнир среди женщин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B8_%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%89%D0%B8%D0%BD). Первый [чемпионат состоялся в 1953](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B8_%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%89%D0%B8%D0%BD_1953) в [Сантьяго](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D1%82%D1%8C%D1%8F%D0%B3%D0%BE) (Чили), а первыми чемпионками стали американские баскетболистки.

В 1976 г. (Монреаль) состоялся дебют женского баскетбола на Олимпийских играх.

Местом зарождения отечественного баскетбола является Санкт-Петербург. В 1901 году об игре впервые упомянул в своих трудах Георгий Дюперрон – основатель Олимпийского движения в России, спортивный журналист, историк и библиограф российского спорта.

Первые баскетбольные матчи состоялись в 1906 году на базе Спортивного общества «Маяк». Соревнования организовал американец Эрик Мораллер, который работал приглашенным специалистом физического воспитания. Он включил баскетбол в программу занятий. Вскоре новым видом спорта заинтересовался 20-летний гимнаст Степан Васильев, который одним из первых познакомился с правилами и элементами игры. Первые игры в «Маяке» состоялись в декабре 1906 года. С этого момента ведется летопись российского баскетбола.

В конце 1909 года в Санкт-Петербург приехала группа американской ассоциации христиан. Члены иностранной делегации сформировали команду, которая провела товарищеский матч с местным коллективом «Лиловые» (названы по цвету маек), капитаном которой был Степан Васильев. Российская команда обыграла американцев со счетом 28:19.

В 1913 году в Санкт-Петербурге были изданы первые баскетбольные правила, что способствовало появлению новых команд в городе и по всей России. Позднее баскетбол появился в Украине, Беларуси, Закавказье и на Дальнем Востоке.

Баскетбол начал развиваться в стране после февральской революции. Начиная с 1920 года игра появилась в программах физкультурных праздников, а также в качестве самостоятельного предмета в высших учебных заведениях и школах.

В 1930 году при Всесоюзном совете физической культуры была создана Всесоюзная секция баскетбола (предшественница Федерации Баскетбола).

В 1947 г. Всесоюзная секция баскетбола вступила в члены Международной федерации баскетбола и советс­кие баскетболисты получили право участвовать во всех международных соревнованиях, организуемых ФИБА. В том же году мужская команда СССР впервые приняла участие в Чемпионате Европы и завоевала звание чемпио­на.

Женская сборная команда участвует в Чемпионатах Европы с 1950 г. В 1952 г. мужская сборная СССР стартовала на XV Олимпийских играх в Хельсинки, завоевав серебряные медали. С 1957 г. женская команда и с 1959 г. мужская принимают участие в Чемпионатах Мира. В 1976 г. на Олимпийских играх (Монреаль, Канада) женская команда СССР завоевывает золото.

Мужская сборная СССР приняла участие в 9-ти Олимпиадах (2 золота), 9-ти Чемпионатах Мира (3 победы) и 21-м чемпионате Европы (14 побед). Сборная СССР завоевала 38 медалей в финальных стадиях 39 главных международных турниров.

Женская сборная СССР по баскетболу принимала участие в трех Олимпиадах и на всех получала медали, завоевав два «золота» и одну «бронзу». Советские баскетболистки также установили уникальное достижение – начиная с 1960 года они 17 раз подряд выигрывали чемпионат Европы. Помимо этого, в активе женской сборной СССР также значатся 8 медалей Чемпионатов Мира: 6 золотых и 2 серебряных.

С октября 1991 года преемницей Федерации баскетбола СССР стала Российская Федерация баскетбола. Под её руководством в 1994 и 1998 гг. мужская сборная России завоёвывает серебряные медали Чемпионата мира. Женская сборная России становится серебряным призером Чемпионата мира трижды в 1998, 2002, 2006 гг. И дважды бронзовыми призёрами Олимпийских игр 2004 года в Афинах и 2008 года в Пекине. А мужская сборная завоёвывает бронзу на Олимпийских играх в Лондоне в 2012г. В 2007 г. мужская и женская команда России становятся чемпионами Европы. В 2011 г. мужская сборная России завоёвывает бронзу Чемпионата Европы, а женская сборная – чемпионский титул.

**Правила игры**

***Состав команды.*** В баскетбол играют 2 команды по 12 человек, от каждой из которой на площадке одновременно присутствует по 5 игроков. Игра не может начаться, если у одной или обеих команд на площадке нет 5 игроков, готовых играть.

***Игровая форма.***Игровая форма всех членов команды должна состоять из маек одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади, того же цвета, что и шорты. Если у маек есть рукава, они должны заканчиваться выше локтя. Майки с длинными рукавами не разрешаются.

Все игроки должны заправлять майки в игровые шорты. Каждый член команды должен носить майку с нанесенными спереди и сзади одноцветными номерами, контрастирующими с цветом майки.

Номера должны быть отчетливо видимыми и сзади быть высотой не менее 16 см, спереди - высотой не менее 8 см. Ширина номеров должна быть не менее 2 см.

Команды могут использовать только номера 0 и 00, а также от 1 до 99. Игроки одной команды не должны иметь одинаковых номеров.

Команды должны иметь не менее 2 комплектов маек (светлого и темного цвета).

***Игровое время.*** Игровое время –4 четверти по 10 мин (40 мин чистого времени). Перерывы в игре между первой и второй четвертями (первая половина), третьей и четвертой четвертями (вторая половина) и перед каждым овертаймом должны составлять 2 минуты.

Перерыв между половинами игры должен составлять 15 минут. Команды должны поменяться половинами площадки для разминки и корзинами перед второй половиной.

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

Победителем игрыстановится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. Если счет ничейный по окончании четвертой четверти, игра должна продолжиться с таким количеством овертаймов продолжительностью по 5 минут каждый, которое необходимо для того, чтобы нарушить равенство в счете.

***Заброшенный мяч и его цена.*** Заброшенный мяч засчитывается команде, атакующей корзину соперников, в которую он вошел, следующим образом:

• За мяч, выпущенный со штрафного броска, засчитывается 1 очко.

• За мяч, выпущенный из зоны 2-хочковых попаданий, засчитываются 2 очка.

• За мяч, выпущенный из зоны 3-хочковых попаданий, засчитываются 3 очка.

• Если после того, как мяч коснулся кольца при последнем штрафном броске, мяча правильно касается нападающий или защитник перед тем, как тот попадает в корзину, засчитываются 2 очка.

Если игрок случайнозабрасывает мяч в корзину своей команды, засчитываются 2 очка и должны быть внесены в протокол как набранные капитаном команды соперников на игровой площадке.

***Тайм-аут.*** Каждая команда имеет право взять паузу в игре в виде минутного перерыва (тайм-аута). Продолжительность тайм-аута – 1 минута.

Каждой команде могут быть предоставлены:

• 2 тайм-аута во время первой половины.

• 3 тайм-аута во время второй половины, при этом не более 2 из этих тайм-аутов, когда игровые часы показывают 2:00 минуты или менее в четвертой четверти.

• 1 тайм-аут во время каждого овертайма.

Неиспользованные тайм-ауты не могут быть перенесены на следующую половину или овертайм.

***Замена игрока.*** Замена – это остановка игры по просьбе запасного для того, чтобы стать игроком.

Количество замен игроков в игре– неограниченно. Обязательная замена – травма (кровь) или дисквалификация игрока.

***Игра, проигранная «лишением права» и «из-за нехватки игроков».*** Команда может проиграть игру «лишением права», если команда отсутствует или не может выставить 5 игроков, готовых играть, через 15 минут после времени начала игры, указанного в расписании. В этом случае победа должна быть присуждена команде соперников со счетом 20:0. Кроме того, команда, проигравшая игру «лишением права», должна получить 0 классификационных очков.

В случае, если в турнире команда повторно проигрывает игру «лишением права», она должна быть дисквалифицирована из турнира, а результаты всех игр, сыгранных данной командой, должны быть аннулированы.

Команда может проиграть игру «из-за нехватки игроков», если во время игры количество игроков этой команды на площадке, готовых играть, оказывается меньше 2. Если команда, которой присуждается победа, ведет в счете, результат на момент остановки игры должен остаться. Если команда, которой должна быть присуждена победа, не ведет в счете, должен быть записан счет 2:0 в ее пользу.

***Нарушения.***В баскетболе мячом играют только руками, и его можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения ограничений, изложенных в правилах.

Бежать с мячом, умышленно касаться мяча ногой, бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или ударять по мячу кулаком является нарушением.

Однако случайное соприкосновение или касание мяча любой частью ноги не является нарушением.

***Аут.*** Игрок находится в ауте, когда любая часть его тела касается пола или любого предмета, кроме игрока, над, на или за ограничивающей линией.

Мяч выходит в аут, когда он касается:

• Игрока или любого другого лица, находящегося в ауте.

• Пола или любого предмета над, на или за ограничивающей линией.

• Опоры, поддерживающей щит, задней стороны щита или любого предмета над площадкой.

***Двойное ведение.*** Ведение– это процесс перемещения живого мяча, когда игрок, контролирующий мяч, бросает, отбивает, катит или ударяет его по площадке.

Ведение начинается, когда игрок, установив контроль над живым мячом на площадке, бросает, отбивает, катит или ударяет мяч по площадке и касается мяча снова прежде, чем тот коснется другого игрока.

Ведение заканчивается, когда игрок касается мяча обеими руками одновременно или допускает задержку мяча в одной или обеих руках.

Игрок не должен вести мяч во второй раз (**двойное ведение**) после того, как его первое ведение закончилось, если только между первым и вторым ведением игрок не потерял контроля над живым мячом на площадке из-за: броска; касания мяча соперником; передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся другого игрока или которого коснулся другой игрок.

***Пробежка****.* Пробежка - это запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении в то время, когда игрок держит живой мяч на площадке, сверх ограничений.

Игрок, который ловит мяч в тот момент, когда обе его ноги находятся на площадке в момент отрыва от площадки одной ноги, другая нога становится опорной. В начале ведения опорная нога не может быть оторвана от площадки до тех пор, пока мяч не будет выпущен из рук(-и). Для выполнения передачи или броска игрок может выпрыгнуть с опорной ноги, но ни одна из ног не может коснуться площадки до тех пор, пока мяч не будет выпущен из рук(-и).

Игрок, который ловит мяч, находясь в движении или после того, как закончил ведение, может сделать два шага для того, чтобы остановиться, выполнить передачу или бросок.

***3 секунды.*** Игрок не долженоставаться в ограниченной зоне команды соперников (прямоугольник под кольцом) более 3 секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены.

***5 секунд.*** Игрок, выполняющий вбрасывание, не должен затрачивать более 5 секунд до момента выпуска мяча из рук.

Плотноопекаемый игрок должен передать, выполнить бросок или повести мяч в течение 5 секунд (плотноопекаемый игрок **-** игрок, который держит мяч на площадке, когда соперник находится в активной правильной защитной стойке на расстоянии не более 1 метра).

***8 секунд.***Команда должна перевести мяч в свою передовую зону (из тыловой) в течение 8 секунд.

***Таймер для броска (24 или 14 секунд)****.* Каждый раз, когда игрок устанавливает контроль над живым мячом на площадке, при вбрасывании мяч касается или мяча правильно касается любой из игроков на площадке и команда игрока, выполнявшего вбрасывание, продолжает контролировать мяч, эта команда должна выполнить бросок в течение 24 секунд.

После того как мяч коснулся кольца корзины соперников, таймер для броска должен быть сброшен к:

• 24 секундам, если контроль над мячом устанавливает команда соперников.

• 14 секундам, если контроль над мячом устанавливает та же команда, которая контролировала мяч перед тем, как мяч коснулся кольца.

***Мяч, возвращенный в тыловую зону (нарушение «зона»).*** Команда, контролирующая живой мяч в передовой зоне, неправильно возвращает его в свою тыловую зону, если игрок данной команды является последним, кто коснулся мяча в своей передовой зоне, а затем мяча первым касается игрок данной команды.

***Фолы.***  Фол – это несоблюдение правил вследствие неправильного персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения. Любое количество фолов может быть зафиксировано каждой из команд. Независимо от наказания, каждый фол должен быть назначен, записан в протоколе провинившемуся и наказываться в соответствии с официальными правилами.

***Персональный фол.*** Персональный фол – это неправильный контакт игрока с соперником, независимо от того, является ли мяч живым или мертвым.

Игрок не должен держать, блокировать, толкать, сталкиваться, ставить подножку или мешать передвижению соперника, выставляя кисть, руку, локоть, плечо, бедро, колено или стопу либо сгибаясь неестественным образом (вне своего цилиндра), а также не должен позволять себе любые грубые или насильственные действия.

Если фол совершается на игроке, не находящемся в процессе броска, игра должна быть возобновлена вбрасыванием непровинившейся командой с места, ближайшего к тому, где произошло несоблюдение правил.

Если фол совершается на игроке, выполняющем бросок, этому игроку должно быть предоставлено следующее количество штрафных бросков:

• Если бросок удачен, попадание должно засчитываться и предоставляться 1 дополнительный штрафной бросок.

• Если бросок, выполненный из зоны 2-хочковых попаданий, неудачен, должно предоставляться 2 штрафных броска.

• Если бросок, выполненный из зоны 3-хочковых попаданий, неудачен, должно предоставляться 3 штрафных броска.

***Обоюдный фол.*** Обоюдный фол – это ситуация, в которой 2 соперника совершают персональные или неспортивные/ дисквалифицирующие фолы друг против друга приблизительно в одно и то же время.

Чтобы рассматривать 2 фола как обоюдный фол, должны применяться следующие условия: оба фола являются фолами игрока; оба фола включают физический контакт; оба фола происходят между 2 соперниками, которые фолят друг на друге; оба фола либо персональные, либо любая комбинация неспортивных и дисквалифицирующих фолов.

Персональным или неспортивным/дисквалифицирующим фолом должен быть наказан каждый провинившийся. Никакие штрафные броски не должны быть предоставлены.

***Технический фол.*** Технический фол игрока – это фол без контакта, включая, но не ограничиваясь таким поведением игрока, когда он: неуважительно ведёт себя и/или общается с судьями, комиссаром (если присутствует), судьями-секретарями, соперниками или лицами, которым разрешается сидеть на скамейках команд; использует выражения или жесты, оскорбляющие или провоцирующие зрителей; дразнит или насмехается над соперником; мешает обзору соперника, размахивая или удерживая руку(-и) рядом с его глазами; имитирует, что на нем совершен фол; виснет на кольце таким образом, что кольцо удерживает вес игрока.

Технический фол любого лица, которому разрешено сидеть на скамейке команды – это фол за неуважительное обращение или касание судей, комиссара (если присутствует), судей-секретарей или соперников либо за нарушения процедурного или административного характера.

Игрок должен быть дисквалифицирован на оставшуюся часть игры (дисквалификация с игры), когда он наказан 2 техническими фолами либо 1 техническим и 1 неспортивным фолом.

Главный тренер должен быть дисквалифицирован на оставшуюся часть игры (дисквалификация с игры), когда: он наказан 2 техническими фолами (‘C’) в результате своего личного неспортивного поведения; он наказан 3 техническими фолами (либо все из которых ‘B’, либо один из которых ‘C’) в результате неспортивного поведения других лиц, которым разрешено сидеть на скамейке команды.

Если технический фол совершается:

- игроком, то техническим фолом должен быть наказан этот игрок, должен считаться фолом игрока и одним из командных фолов;

- любым лицом, которому разрешено сидеть на скамейке команды, то техническим фолом должен быть наказан главный тренер и не должен считаться одним из командных фолов.

Команде соперников должен быть предоставлен ***1 штрафной бросок****.*

***Неспортивный фол.*** Неспортивный фол – это контакт игрока, который, по мнению судьи, является: контактом с соперником, без законной попытки сыграть непосредственно в мяч в соответствии с духом и целью правил; чрезмерным, жестким контактом, вызванным игроком при попытке сыграть в мяч или соперника; ненужным контактом защитника с целью остановить продвижение атакующей команды в переходе от защиты к нападению; неправильным контактом, вызванным игроком сзади или сбоку с соперником, который продвигается по направлению к корзине соперников и нет других соперников между продвигающимся игроком, мячом и корзиной.

Количество предоставляемых штрафных бросков должно быть следующим:

• Если фол совершается на игроке, не находящемся в процессе броска: 2 штрафных броска.

• Если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска, и мяч заброшен: попадание должно засчитываться и дополнительно предоставляется 1 штрафной бросок.

• Если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска, но мяч не попадает в корзину: 2 или 3 штрафных броска.

Игрок должен быть дисквалифицирован на оставшуюся часть игры (дисквалификация с игры), когда он наказан 2 неспортивными фолами либо 1 неспортивным и 1 техническим фолом.

***Дисквалифицирующий фол.*** Дисквалифицирующий фол – это любое вопиющее неспортивное действие игроков, запасных, главных тренеров, помощников тренеров, удаленных игроков и сопровождающих членов делегации.

Когда поведение такого рода замечено судьями, главный тренер провинившейся команды должен быть предупрежден.

В случае если подобное(-ые) действие(-я) повторяется(-ются), технический или даже дисквалифицирующий фол должен быть немедленно зафиксирован провинившемуся(-имся) лицу(-ам).

Каждый раз, когда провинившийся дисквалифицируется согласно соответствующих статей правил, он должен отправиться в раздевалку своей команды и оставаться там на протяжении всей игры, либо, по своему желанию, он может покинуть здание.

Количество предоставляемых штрафных бросков должно быть следующим:

• Если фол является фолом без контакта: 2 штрафных броска.

• Если фол совершается на игроке, не находящемся в процессе броска: 2 штрафных броска.

• Если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска, и мяч заброшен: попадание должно засчитываться и дополнительно предоставлен 1 штрафной бросок.

• Если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска, но мяч не попадает в корзину: 2 или 3 штрафных броска.

• Если фол является дисквалификацией главного тренера: 2 штрафных броска.

• Если фол является дисквалификацией первого помощника тренера, запасного, удаленного игрока или сопровождающего члена делегации, за этот фол наказывается главный тренер техническим фолом: 2 штрафных броска.

***5 фолов игрока.*** Игрок, который совершил 5 фолов, должен быть проинформирован судьей и немедленно покинуть игру. Он должен быть заменен в течение 30 секунд.

Фол, совершенный игроком, ранее получившим 5 фолов, рассматривается как фол удаленного игрока, за который наказывается главный тренер и записывается в протоколе (‘B’).

***Командные фолы****.* Командный фол – это персональный, технический, неспортивный или дисквалифицирующий фол, совершенный игроком. Команда подлежит наказанию за командные фолы после того, как она совершила 4 командных фола в четверти.

Когда команда подлежит наказанию за командные фолы, все последующие персональные фолы, совершенные на игроке, не находившемся в процессе броска, должны быть наказаны предоставлением 2 штрафных бросков вместо вбрасывания. Игрок, на котором был совершен фол, должен выполнить данные штрафные броски.

Если персональный фол совершается игроком команды, контролирующей живой мяч или имеющей право на владение мячом, такой фол должен быть наказан предоставлением вбрасывания команде соперников.

***Штрафные броски.*** Штрафной бросок – это предоставляемая игроку возможность набрать 1 очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска.

Игрок, выполняющий штрафной бросок, должен:

• Занять положение за линией штрафного броска и внутри полукруга.

• Использовать любой способ выполнения штрафного броска таким образом, чтобы мяч вошел в корзину сверху или коснулся кольца.

• Выпустить мяч из рук в течение 5 секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение.

• Не касаться линии штрафного броска и не входить в ограниченную зону до тех пор, пока мяч не попадет в корзину или не коснется кольца.

• Не имитировать штрафной бросок.

Игроки, находящиеся на местах для борьбы за подбор при штрафном броске не должны:

• Занимать места для борьбы за подбор при штрафном броске, которые им не предназначены.

• Входить в ограниченную зону, нейтральную зону или оставлять место для борьбы за подбор при штрафном броске до тех пор, пока мяч не покинет рук(-и) игрока, выполняющего штрафной бросок.

• Отвлекать своими действиями игрока, выполняющего штрафной бросок.

Игроки, не занимающие мест для борьбы за подбор при штрафном броске, должны оставаться за продолжением линии штрафного броска и за линией 3-хочковых попаданий с игры до тех пор, пока штрафной бросок не закончится.

***Судьи.*** Баскетбольный матч обслуживают судьи в поле и судьи-секретари.Судьями в поле должны быть: Старший судья и 1 или 2 судья (-и). Им должны помогать судьи-секретари и комиссар (если присутствует).

Судьями-секретарями должны быть секретарь (ведет протокол игры), помощник секретаря (управляет табло и помогает секретарю и секундометристу), секундометрист (ведет отсчет игрового времени, тайм-аутов и перерывов в игре, показывает количество фолов, производит замены, производит тайм-ауты) и оператор таймера для броска (включает или продолжает отсчет таймера для броска, когда команда устанавливает контроль над мячом) .

Форма судей в поле должна состоять из судейской рубашки, длинных брюк черного цвета, черных носков и черной баскетбольной обуви.

Судьи и судьи-секретари должны быть в единой униформе.

**Игровая площадка и оборудование**

***Площадка.*** Размер баскетбольной площадки 28 м в длину и 15 м в ширину (рис. 1). Поверхность площадки должна быть плоской и твердой, и не иметь никаких препятствий. Высота помещения не менее 7 м, до стены или опоры щита не менее 2 м.

Линии, которые ограничивают короткие стороны площадки, называются лицевые, а те, что ограничивают длинные стороны – боковые. Все линии должныбыть нанесены краской одного цвета (желательно белого); шириной 5см (они не входят в размер площадки).

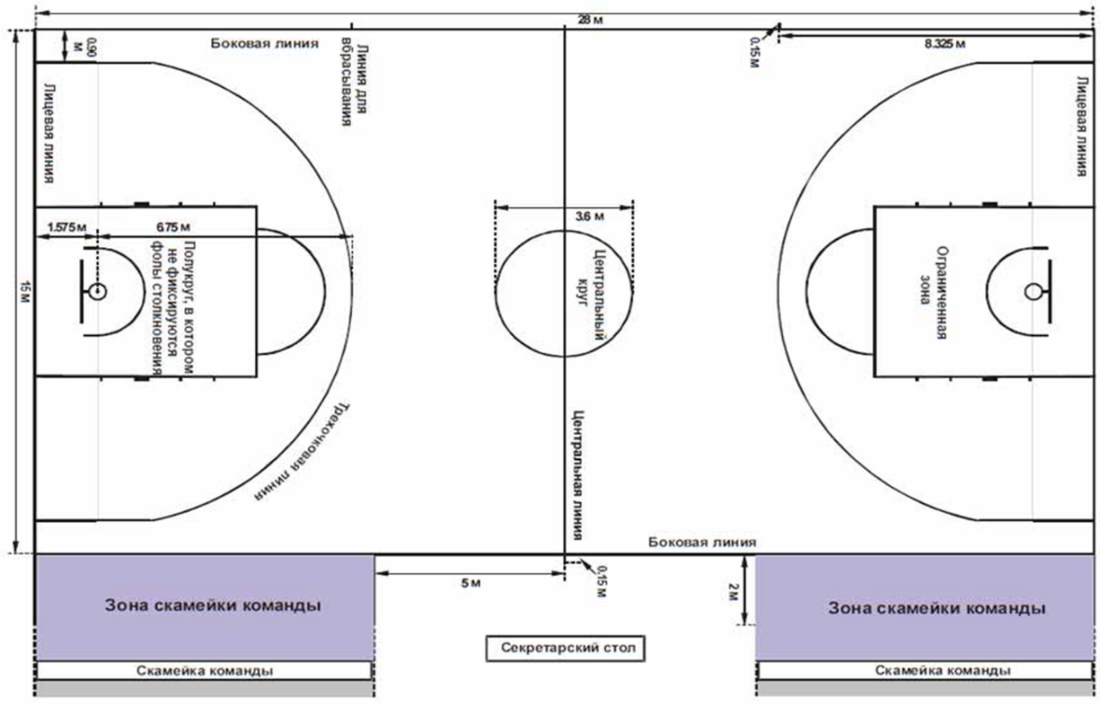


Рис. 1. Размеры игровой площадки по правилам ФИБА.

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

Центральный круг должен быть размечен в центре площадки и иметь радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности.

Полукруги штрафного броска должны быть размечены на площадке с радиусами 1,80 м, измеренными до внешнего края окружности, центры которых расположены в средних точках линий штрафного броска

Судейский столик на расстоянии 2 м по центру зала.

Зоны скамеек команд должны быть вне площадки, на той же стороне, где расположен секретарский стол. Каждая зона должна быть ограничена линией, длиной не менее 2 м, являющейся продолжением лицевой линии, и другой линией, длиной не менее 2 м, нанесенной под прямым углом к боковой линии, на расстоянии 5 м от центральной линии.

В каждой зоне скамейки команды должно быть по 16 мест для главного тренера, помощников тренера, запасных, удаленных игроков и сопровождающих членов делегации. Любые другие лица должны находиться на расстоянии не ближе 2 метров за скамейкой команды.

Линия штрафного броска наносится параллельно каждой лицевой линии на расстоянии 5,8 м, её длинна - 4,9 м.

Места для борьбы за подбор при штрафном броске вдоль ограниченных зон, предназначенные для игроков во время штрафных бросков, должны быть размечены, как показано на рисунке 2.

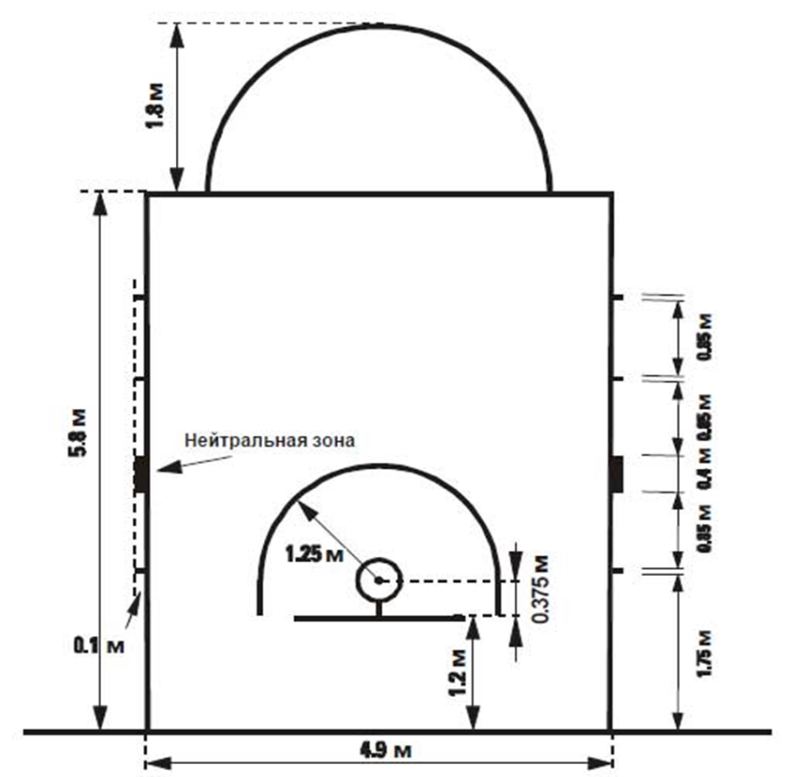


Рис. 2. Размеры зоны штрафного броска

Две линии вбрасывания длиной 0,15 м должны быть размечены за пределами площадки на боковой линии напротив секретарского стола, при этом внешние края этих линий должны находиться на расстоянии 8,325 м от внутреннего края ближайшей лицевой линии.

Зоной 3-хочковых попаданий для команды должна являться вся площадь площадки, за исключением области около корзины соперников, ограниченной и включающей в себя:

• 2 параллельные линии, проведенные от лицевой линии и перпендикулярно ей, внешние края которых находятся на расстоянии 0,90 м от внутренних краев боковых линий.

• Полукруг радиусом 6,75 м, измеренным от точки на площадке непосредственно под точным центром корзины соперников до внешнего края полукруга. Расстояние от этой точки на площадке до внутреннего края середины лицевой линии составляет 1,575 м. Полукруг переходит в параллельные линии.

3-хочковая линия не является частью зоны 3-хочковых попаданий.

Области полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения радиусом 1,25 м, измеренным от точки на полу непосредственно под центром корзины. Полукруг соединяется: двумя линиями, перпендикулярными лицевой линии, длиной 0,375 м, и заканчивающимися на расстоянии 1,20 м от внутреннего края лицевой.

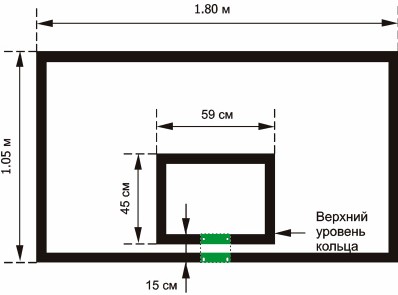
***Щит и кольцо.*** Щит имеет размер 1,80 м х 1,05 м и должен быть изготовлен из соответствующего прозрачного материала или другого материала (дерева) и быть окрашен в белый цвет. Лицевая поверхность должна быть гладкой (рисунок 3).

Щит расположен на расстоянии 1,20 м от лицевой линии, его нижний край на высоте 2,90 м от поверхности площадки.

Края щита размечены линией, по центру кольца наносится прямоугольник 59 см на 45 см. Линии (5 см) белые на прозрачном щите, черные (красные) во всех остальных случаях.

Опора щита должна находиться не ближе 2 м от лицевой линии. Обивка опоры высотой не менее 2 м и толщиной 15 см.

Кольцо находится на высоте 3,05 метра от пола. Материал – прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45 см, окрашено в оранжевый цвет. Ближайшая точка внутренней части кольца на расстоянии 15 см от поверхности щита. Сетка из белого шнура, длина должна быть не менее 40 см (не более 45 см); иметь 12 петель для крепления к кольцу.

****

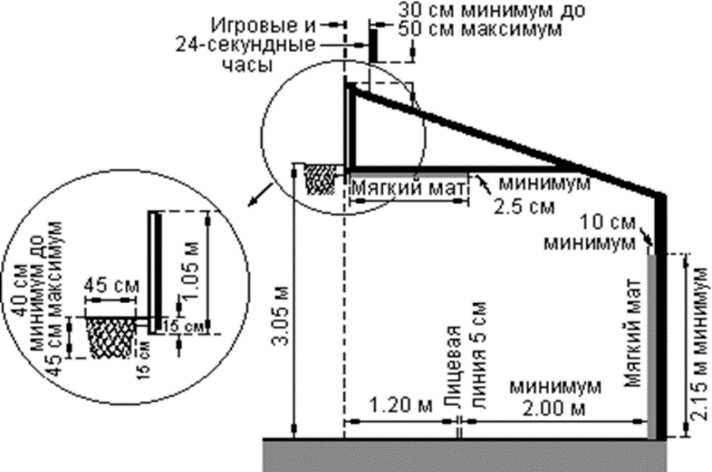
****

Рис. 3. Конструкция и размеры щита

***Мяч.*** Мяч должен иметь сферическую форму с не более чем 12 швами, ширина которых не превышает 6,35 мм, и быть одного оттенка оранжевого цвета или одобренной ФИБА комбинации цветов. Быть накачан до такой величины давления воздуха, чтобы при падении на игровую поверхность с высоты около 1,8 м, измеренной от нижней точки мяча, он должен отскакивать на высоту не менее 1,035 м и не более 1,085 м, измеренную от нижней точки мяча. Быть помечен рекомендованным давлением накачки или диапазоном давления. Быть помечен цифрой, соответствующей его собственному размеру.

Для всех мужских соревнований должен быть использован мяч размера 7 (вес мяча 580-620 г, длина окружности 750-770 мм); для всех женских соревнований – мяч размера 6 (вес мяча 510-550 г, длина окружности 715-730 мм); для соревнований по мини-баскетболу – мяч размера 5(вес 360-390 г, длина окружности 685-700 мм).

# Техника и тактика игры

# Основные положения и классификация техники игры

Техника игры – это совокупность приемов, позволя­ющих наиболее успешно решать конкретные соревнова­тельные задачи.

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: ***технику нападения и технику защиты*** (рис. 4).

В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения – технику передвижений и технику владения мячом, а в тех­нике защиты – технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия. Внутри каждой из групп име­ются приемы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновид­ностей, которые раскрывают отдельные детали струк­туры движения. Кроме того, на динамическую структуру способа оказывают влияние условия выполнения, которые уточняют специфику передвижения игрока, исходное по­ложение, направление и дистанцию.

# *Техника нападения: техника передвижений.* К технике передвижений относят стойки, ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты.

*Стойка* баскетболиста в нападении ***–*** это наиболее рациональ­ное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечиваю­щее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников.

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему по­стоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. В технике нападения выделяют: *стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.*

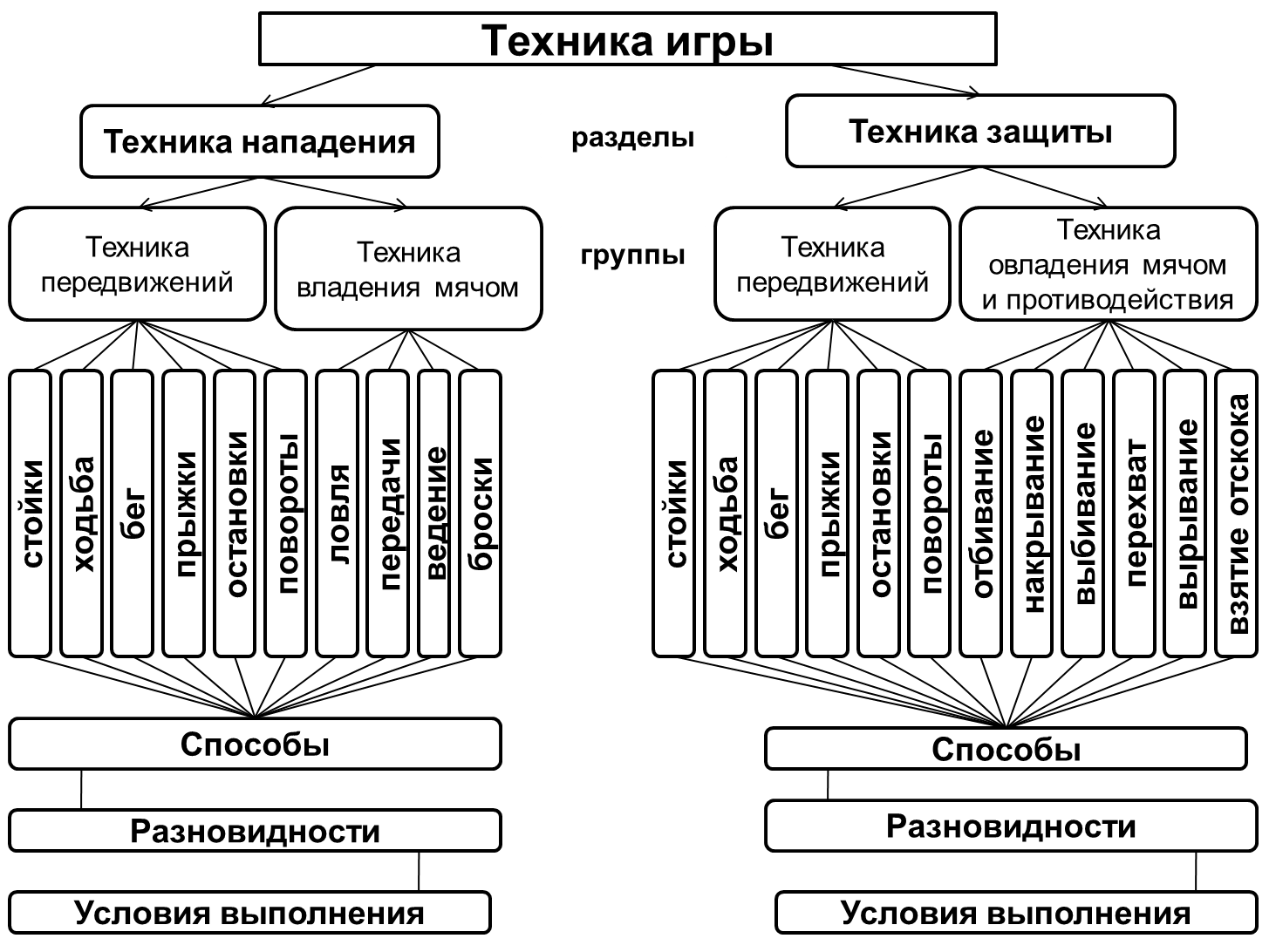


Рис. 4. Классификация техники игры

Для передвижений по площадке игрок использует *ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты.* С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, отор­ваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов. Кроме того, от пра­вильной работы ног при передвижениях и соблюдения равновесия зависит эффективность многих технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные *остановки***,** которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: *прыжком и двумя шагами.*

*Повороты* (пивоты) предназначены для маневрирования на­падающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или ук­рывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении.

Существует два способа поворотов на месте: *вперед и назад.*

## *Техника нападения: техника владения мячом.* К технике владения мячом относят: ловлю, передачи, ведение, броски в кольцо.

*Ловля*– прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

В момент ловли мяча он может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю мяча можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игроку мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади-сбоку, т.е. вдо­гонку (при поступательной передаче).

Наиболее простым и в то же время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками.

Когда обстановка не поз­воляет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить его одной рукой.

*Передача мяча* – прием, с помощью которого игрок направ­ляет мяч партнеру для продолжения атаки. Существует несколько способов выполнения передач. Они раз­личаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечно­стей. Соответственно выделяют передачи мяча от головы (сверху), *от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками.*

По траектории полета мячалюбая из перечисленных разно­видностей передач может быть *прямой, навесной и с отскоком*.

При прямой траектории мяч посылается партнеру кратчайшим путем. Это — скоростной, взрывной вид передачи, наиболее слож­ный для перехвата мяча соперником. Она целесообразна при не­обходимости быстро доставить мяч партнеру на небольшой ди­станции.

Навесную траекторию мячу придают с целью направить его через защитника на коротком расстоянии и для выполнения средней или длинной передачи освобождающемуся от опеки парт­неру.

С отскокомот пола мяч передают преимущественно на близ­кие дистанции, когда соперник перекрывает пространство вверху. Характерной особенностью является более медленное движение мяча.

По направлению полета мяча выделяют *передачи вперед, на­зад, в сторону; встречные* (навстречу партнеру) *и поступатель­ные* (диагональные на ход игроку).

Все перечисленные передачи могут осуществляться с *места, в прыжке, в движении или после ведения.*

Выбор способа передачи мяча диктуется игровой ситуацией: расстоянием, на которое передается мяч (ближнее, среднее, даль­нее), и условиями противоборства (без сопротивления, при пас­сивном или активном противодействии защитника).

Учитывая степень противодействия соперников, передачи мяча могут выполняться *открыто или скрыто*. Выполнение открытых передач сопряжено с отсутствием сопротивления или незначитель­ной активностью защитников. Скрытые передачи, напротив, эф­фективны в условиях жесткого противодействия, когда нападаю­щий испытывает агрессивное давление одного или нескольких за­щитников.

*Передача мяча двумя руками от груди*– основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

*Передачи мяча двумя руками сверху*чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его партнеру через руки за щитника.

*Передача мяча одной рукой от плеча*– наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние. Здесь минимальное время для замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку и менять направление и траекторию полета в боль­шом диапазоне.

*Передача одной рукой от головы или сверху*позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20–25 м.

*Передача одной рукой «крюком»*применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего со­перника.

*Передача одной рукой снизу*выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

*Передача одной рукой сбоку*сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое и среднее расстояние, минуя сопер­ника с правой или левой стороны.

*Ведение мяча* – прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазо­ном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защит­ника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку; поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

Существует несколько разновидностей ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним.

Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) применя­ется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении.

Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение), напротив, используется, если защитник находится в непосредственной бли­зости и существует угроза выбивания мяча.

И высокое, и низкое ведение может осуществляться *со зри­тельным контролем над мячом или без зрительного контроля*.

*Бросок в кольцо.* Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание вкольцо – ее главная цель.

Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

* количеством рук, участвующих в броске: *двумя или одной рукой*;
* расположением мяча в начальный момент выполняемого броскового движения: *от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу)*;
* отношением к опоре: *с места, в прыжке*;
* характером предшествующего броску двигательного действия: *в движении* (после вышагивания или после получения мяча от партнера), *после ведения мяча* (проход-бросок);

- расстоянием: *дальние, средние, ближние*.

*Бросок двумя руками от груди* преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника.

*Бросок двумя руками сверху* целесообразно выполнить со средних дистанций при плотной опеке соперника.

*Бросок двумя руками снизу* выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

*Бросок двумя руками сверху вниз* все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

*Бросок одной рукой свер­ху*используют чаще других для атаки корзины в движе­нии с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

*Бросок одной рукой «крюком»* часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.

*Бросок одной рукой снизу* применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в движе­нии и в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок, в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита сопер­ника.

*Добивание мяча.* В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной.

*Бросок одной рукой сверху в движении* – наиболее эффектив­ный прием для завершения атаки корзины с близкого расстояния.Бросок выполняется от плеча или от головы правой рукой справа от корзины, а левой – слева после овладения мячом в движении. Как правило, броску предшествует удобная для ловли передача партнера.

*Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после веде­ния мяча*, или проход-бросок – эффективный прием заверше­ния атаки из-под корзины после обыгрыша соперника с помо­щью дриблинга.

***Техника защиты: техника передвижений.*** К технике передвижений в защите относят: стойки, ходьба, бег, прыжки.

*Стойка баскетболиста в защите* **–** это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных дей­ствий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим на­мерениям нападающего.

В технике защиты выделяют три вида стоек: *стойка с па­раллельной постановкой стоп* (параллельная); *стойка с выстав­ленной вперед ногой и закрытая стойка.*

*Стойка защитника с параллельной постановкой стоп (параллель­ная)* применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки.

*Стойка защитника с выстав­ленной вперед ногой* применяется при опеке игрока, владеющего мячом, и предна­значена для предотвращения броска или прохода под щит.

*Закрытая стойка* применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед; ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.

***Передвижения защитника.*** Характер и направление передвижений в защите преимуще­ственно зависят от действий нападающего.

В защите используют все способы передвижений, которые при­меняют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно нет принципиальных разли­чий и в технике их исполнения. Ходьбу и медленный бег применя­ют, противодействуя пассивной игре нападающего; бег спиной впе­ред - при переходе от нападения к защите; рывки – при стреми­тельной атаке соперника или для максимально быстрого восста­новления защитных позиций, а также при перехватах мяча. Пере­численные способы передвижений защитник чередует с останов­ками и поворотами, совершаемыми по ситуации. Прыжки толч­ком одной или двумя ногами используются при попытках воспре­пятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите.

***Техника защиты: техника овладения мячом и противодействия****.* К технике противодействия и овладения мячом относятся: вы­рывание, выбивание и перехват мяча, накрывание мяча при броске, взятие отскока на своем щите.

*Вырывание мяча* осуществляется в ситуации, когда нападаю­щий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходя­щим для этого считается момент опускания мяча вниз после ов­ладения им (при ловле, передаче или взятии отскока), а также момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения. Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги. Поворот мяча вокруг горизон­тальной оси облегчает преодоление сопротивления противника.

*Выбивание мяча* – один из наиболее часто используемых при­емов при игре в защите, позволяющий с большой эффективно­стью овладеть мячом. Выбивание мяча в игре выполняют *из рук соперника или при ведении мяча*.

*Перехват мяча* в игре осуществляется при его передаче или при его ведении. Успешность перехвата мяча при передачево многом зависит от интуиции и быстроты реакции защитника, а также от его умения правильно занимать позицию при опеке соперника.

*Накрывание мяча при броске* может осуществляться сзади, спе­реди и сбоку от нападающего. Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук: своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук.

*Борьба за отскочивший мяч* ***–*** неотъемлемый элемент игры в баскетбол. Учитывая, что мяч отскакивает от корзины чаще всего не далее 3 м, защитник должен преградить путь своему подопечному как можно дальше от щита. Для этого в момент броска он делает шаг вперед, поворачивается на этой же ноге на 180° так, чтобы спина и разведенные в стороны руки, согнутые в локтях, входили в кон­такт с соперником и являлись преградой на пути его движения к щиту. Удерживая нападающего в этом положении, защитник пере­водит взгляд на мяч для определения траектории его отскока.

# Основные положения и классификация тактики игры

***Тактика*** – это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития игры, средства, способы и фор­мы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

***Функции игроков.*** Организация действий команды предполагает распре­деление функций между ее игроками. Функции игроков определяются с учетом цели игровой деятельности – нападать и защищаться.

В современном баскетболе принято следующее распределение игроков по функциям (амплуа): *защитники, форварды, центро­вые*.

Основные обязанности *защитников –* четкое руководство дей­ствиями партнеров в нападении, а также готовность к завер­шению атаки позиционным броском или стремительным прохо­дом к корзине; в обороне – сдерживание быстрой контратаки соперников в случае потери мяча, действия на переднем рубеже защиты у своей корзины.

*Форварды* должны обладать хорошей маневренностью, умени­ем результативно атаковать с дальних и средних позиций, обо­стрять игру вблизи корзины соперников за счет собственного ско­ростного прохода или нацеленной передачи центровому. Помимо этого они обязаны грамотно осуществлять защитные дей­ствия на своих позициях и обеспечивать вместе с центровым подбор мяча на обоих щитах.

*Центровые* – наиболее высокорослые и мощные игроки в ко­манде, призваны таранить оборону соперников на ближних подступах к их щиту, а также «цементировать» оборону собственной корзины. Они играют основную роль при борьбе за отскок, при добивании мяча и накрывании брос­ков соперников.

Количество игроков по функциям на площадке в ходе игры может меняться в зависимости от избранной командой системы игры и складывающейся в матче ситуации.

В связи с этим наблюдается тенденция дифференциации функций внутри традиционных игровых амплуа. Так, среди *защитников* стали, выделять *разыгрывающего (первого номера*), т. е. дирижера или глав­ного диспетчера (плеймейкера) команды, и *атакующего защитни­ка (второго номера),* основного поставщика трехочковых попада­ний. Среди *нападающих* – *легкого форварда* (*третьего номера* – игрока «периметра»), более склонного к активной игре на дальних подступах к корзине соперника; и *тяжелого форварда* (*четвертого номера),* больше тяготеющего к игре на позиции центрового, но выгодно отличающегося от него высокой маневренностью. В свою очередь, *центровые* (*пятые номера)* кроме выполнения своих ос­новных, традиционных функций способны также эпизодически сыграть на любой из вышеперечисленных позиций, если того тре­бует складывающаяся игровая ситуация.

## *Тактика нападения.* По своему характеру все действия нападения под­разделяют на *индивидуальные и коллективные*. В соот­ветствии с классификацией тактики коллективные дей­ствия подразделяются на *групповые и командные.*

Среди индивидуальных действий выделяют *действия игрока без мяча и с мячом.*

*Действия игрока без мяча***.** К действиям игрока без мяча относят отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнера и продолжать атакующие действия, или чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита и создать ему выгодные условия для единоборства с соперником, либо, наконец, чтобы успешно бороться за отскок.

*Действия игрока с мячом***.** Тактические действия игрока с мячом осуществляются при ро­зыгрыше мячас целью создания хороших условий для результа­тивного броска ипри атаке корзины.В качестве индивидуальных тактических действий здесь служат технические приемы игрока, владеющего мячом: разновидности ловли, передач, ведения и брос­ков. Для успешного решения задач ведения игры они должны вы­полняться с учетом конкретной игровой ситуации.

Основу групповыхдействий составляют согласованные *взаимодействия двух или трех игроков* в нападении.

*Командное нападение* в баскетболе по так­тической направленности разделяют на два вида: *стре­мительное* (когда команда овладевает мячом, перехватив его или из нейтрального положения (при розыгрыше спорного мяча, при борьбе за отскок), она стремительно переходит в нападение против сопер­ников, не успевших вернуться и организовать командную защиту*) и позиционное* (когда же команда овладевает мячом в ситуа­циях, которые вызывают некоторую паузу в игре, то ей приходится бороться с соперниками, успевшими орга­низовать командную оборону с определенных исходных позиций).

Каждый вид нападения имеет свои системы команд­ных действий. Так, в стремительном нападении сложи­лись системы «*быстрый прорыв» и раннее нападение*, а в позиционном – *нападение «через центрового игрока» и «без центрового игрока»*.

*Стремительное нападение.* *Быстрый прорыв –* суть его в том, что игроки, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции.

*Раннее нападение*также предполагает мгновенный переход от игры в защите к атакующим действиям и стремительное перемещение на половину противника всей команды с последующим развертыванием разновидностей групповых взаимодействий и завершением скоротечной комбинации броском мяча из выгодной позиции.

*Позиционное нападение.*Когда соперник успевает полностью организовать командную оборону и прикрыть всех нападающих, тогда хорошо организо­ванной защите команда должна противопоставить пози­ционное нападение, в котором участвуют все пять игро­ков. В позиционном нападении баскетболисты последо­вательно преодолевают защиту соперника, подготовляя завершающий бросок.

## *Тактика защиты.* Тактика защиты включает в себя *индивидуальные, групповые и командные защитные действия.*

*Индивидуальные действия* в защите бывают двух видов: *против нападающего без мяча и против нападающего, владеюще­го мячом.*

*Групповые действия* в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь для активного противодействия нападающим в типовых игровых ситуациях.

*Команд­ные действия* в зависимости от преимущественной на­целенности на решение той или иной основной задачи разделяются на три вида защиты*: концентрированную, рассредоточенную и смешанную*.

***Концентрированная защита.*** Нацелена она, прежде всего, на то, чтобы не дать сопернику реальной возмож­ности пройти к щиту и забросить мяч в кольцо с ближней или со средней дистанции. Поэтому борьба с нападающи­ми разворачивается, как правило, вблизи области штрафного броска, где собираются почти все игроки защиты.

Концентрированная защита организуется в двух системах: *личной защите и зонной защите.* Существует также система смешанной защиты, включающая элементы личной и зонной защит, а иногда и личного прессинга.

*Система личной защиты.* В этой универсальной системе защиты каждому игроку команды поручается опекать определенного соперника.

*Система зонной защиты.* Эта система так же сосредоточивает игроков защищающейся команды вокруг области штрафного броска. Каждый игрок охраняет определенный участок площадки (зону) вблизи щита, опекая на протяжении всей игры любого из нападающих, входящих в его зону.

***Рассредоточенная защита.*** Характеризуется активными действиями защищающихся по всей площадке или большей ее части с целью срыва атаки соперника уже на ранней стадии развития.

Рассредоточенная защита реализуется в двух систе­мах: *в личном прессинге и в зонном прессинге.*

*Личный прессинг* – самая активная система защиты. Суть его в том, что с момента перехода мяча в руки соперников каждый из игроков защищающейся команды сразу же начинает плотно опекать «своего» нападающего по всей площадке, не давая ему свободно передвигаться, получать мяч и передавать его в желае­мом направлении.

*Зонный прессинг*. Суть его в том, что команда организует активную защиту преимущественно на половине площадки соперника по зонному принципу, стремясь постоянно атаковать нападающего с мячом двумя игро­ками и перекрывая при этом возможные направления передач мяча.

***Смешанная система защиты.*** Она построена на использовании сильных сторон представленных выше разновидностей командных действий. Целесообразность смешанной защи­ты определяется наличием в рядах соперников ярких исполните­лей, настоящих лидеров своей команды. К этим игрокам пристав­ляют персональных «сторожей». Остальные защитники играют по зонному принципу.

**Разновидности баскетбола**

В настоящее время существует большое количества спортивных игр, которые ведут свое начало от классического баскетбола: баскетбол 3х3 (стритбол), баскетбол 1х1, мини-баскетбол, нетбол, корфбол, слэмбол, баскетбол на колясках и др. Одним из наиболее популярным, включенным в программу Олимпийских игр, является баскетбол 3х3.

Баскетбол 3х3 (стритбол), как и его прародитель, зародился в США в 1950-х годах прошлого века. Первыми, кто сыграл в «уличный баскетбол», стали обитатели бедных негритянских кварталов. Для баскетбола 3х3 достаточно одного кольца и половины стандартного поля, на котором во время матча находятся по 3 участника (+1 запасной) от каждой команды. Попадание в кольцо с близкой дистанции и успешный штрафной бросок приносят им одно очко, с дальней дистанции — 2. Игра продолжается, пока одна из команд не наберёт 21 очко либо пока не закончатся 10 минут чистого времени. Тогда победитель определяется по счёту. В случае ничьи назначается дополнительный период, в течение которого одна из команд должна оторваться от противника минимум на 2 очка.

В 2020 году баскетбол 3х3 был включен в программу Олимпийских игр.

**ВОЛЕЙБОЛ**

Волейбол – это спорт, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры, с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому. Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет три удара для возвращения мяча (в дополнение к касанию на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч над сеткой 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 «РозыгрышОчко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Волейбол – это спорт, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры, с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому. Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет три удара для возвращения мяча (в дополнение к касанию на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч над сеткой 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 «РозыгрышОчко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет».

В течение года Морган разработал правила новой игры, названной им «минтонет», и представил её на конференции христианских общин штата Массачусетс. На этой же конференции игра получила название «волейбол» (от английских слов «бить на лету» и «мяч»). По одной из версий волейбол получил имя от классика американской литературы Марка Твена.

Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч. Во второй половине 1920-х годов появились национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования, это был чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В 1925 году были утверждены современные размеры площадки, а также размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила были актуальны для стран Америки, Африки и Европы. В 1947 основана международная федерация по волейболу (FIVB). Членами федерации стали: Бельгия, Бразилия, Венгрия, Египет, Италия, Нидерланды, Польша, Португалия, Румыния, США, Уругвай, Франция, Чехословакия и Югославия. В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужчин.

До Второй мировой войны международные соревнования по волейболу не имели официального статуса, и первый чемпионат мира был проведен в 1949 году в Праге. В 1957 году на 53-й сессии Международного олимпийского комитета волейбол официально был признан олимпийским видом спорта, а спустя семь лет в Токио состоялся его дебют на Играх. Первыми олимпийскими чемпионами стали сборные СССР среди мужчин и Японии среди женщин.

На Олимпийских играх в волейболе разыгрывается два комплекта медалей – в мужском и женском турнирах.

С 1996-го года в программу Олимпиад включены соревнования по пляжному волейболу, также проходящие под эгидой Международной федерации этого вида спорта (FIVB). В турнире «пляжников» разыгрываются еще два комплекта олимпийских медалей – среди мужских и женских дуэтов. Однако пляжный волейбол является самостоятельным видом спорта, имеет свои правила, историю и терминологию.

В международных соревнованиях 1960—1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии. С 1990-х годов список сильнейших команд пополнился Бразилией, США, Кубой, Италией, Нидерландами, Югославией. С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле.

В последнее десятилетие ХХ века в правила волейбола был внесен еще ряд принципиальных изменений. С 1996 года игрокам разрешено касаться мяча любой частью тела (в том числе ногой), год спустя команды получили право иметь в составе игрока специального защитного амплуа – либеро. А с 1998 игра в каждой партии, кроме тай-брейка, ведется до 25 набранных одной из команд очков, а очки начисляются в каждом розыгрыше (а не только при выигранном мяче на своей подаче, как было прежде). Именно после этого правила волейбола окончательно приобрели тот вид, в котором они существуют сейчас.

Соревнование высвобождает скрытые силы. Оно показывает наивысшие возможности, дух, творчество, красоту. Правила составлены с учетом всех этих качеств. С небольшими исключениями, волейбол позволяет всем игрокам действовать как у сетки (в атаке), так и на задней линии (в защите или на подаче). Вильям Морган, создатель игры, все еще узнал бы ее, поскольку волейбол пронес сквозь годы свои отличительные и важные элементы. Некоторые из них он разделяет с другими играми, в которых присутствуют сетка/мяч/ракетка: – подача; – переход (подача по очереди); – атака; – защита. Волейбол, однако, является уникальным среди сеточных игр, требуя, чтобы мяч был постоянно в полете – «летающий мяч», – и разрешая каждой команде определенное количество передач мяча до того, как он должен быть возвращен сопернику. Введение специализированного защитного игрока – Либеро – продвинуло игру вперед в отношении продолжительности розыгрыша и многофазной игры. Изменения правила подачи преобразовали подачу из простого действия ввода мяча в игру в наступательное оружие. Идея перехода закреплена для того, чтобы способствовать разносторонним атлетам. Правила расстановки игроков должны позволить командам быть гибкими и создавать интересные тактические разработки. Участники соревнований используют эти условия для состязания в технике, тактике и силе. Условия, также, позволяют игрокам свободу самовыражения к восторгу зрителей и телезрителей. И имидж волейбола становится все в большей степени привлекательным.

Амплуа игроков относятся к игре "Волейбол": Связующий, либеро, диагональный, доигровщик, центральный блокирующий.

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным. Игровое поле в волейболе имеет размер 19х34 м.

Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 18 х 9 м, окруженный со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 метра. Свободным игровым пространством является пространство над игровым полем, которое свободно от любых препятствий. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности. На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях свободная зона должна быть шириной 5 м от боковых линий и 6,5 м от лицевых линий. Свободное игровое пространство должно быть высотой минимум 12,5 м от игровой поверхности. Игровую площадку в волейболе ограничивают боковые и лицевые линии.

Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

***Средняя линия.*** Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 х 9 м каждая; тем не менее, считается, что вся ширина этой линии принадлежит и той, и другой площадке в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой.

***Линия атаки.*** На каждой площадке линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает переднюю зону. Для ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований линия атаки продолжена дополнительными пунктирными линиями от боковых линий – пятью 15-см короткими линиями шириной 5 см, нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м. "Ограничительная линия тренера" (пунктирная линия, которая продолжается от линии атаки до лицевой линии площадки параллельно боковой линии на расстоянии 1,75 м от нее), состоящая из 15-см коротких линий, нанесенных через 20 см, предназначена для ограничения зоны действия тренера

***Зона подачи*** – это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см позади лицевой линии, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны.

Сетка установлена вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать официальную высоту более чем на 2 см.

Сетка шириной 1 метр (+/- 3 см) и длиной 9,50-10 метров (с 25-50 см за боковыми лентами на каждой стороне) состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см. Для ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований, в соответствии с регламентом конкретного соревнования, размер ячейки может быть изменен, чтобы способствовать рекламе, соответствующей маркетинговым соглашениям. Верхний край сетки формирует горизонтальная лента шириной 7 см, выполненная из сложенной вдвое белой парусины, прошитой по всей длине. Каждый конец ленты имеет отверстие, через которое пропущен шнур, прикрепляющий ленту к стойкам для ее натяжения. Внутри ленты находится гибкий трос для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее верхней части в натянутом состоянии. Внизу сетки имеется другая горизонтальная лента шириной 5 см аналогичная верхней ленте, через которую пропущен шнур. Этот шнур предназначен для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее нижней части в натянутом состоянии.

Мяч должен быть сферическим с покрытием, сделанным из эластичной натуральной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала. Его цвет может быть однотонным светлым или комбинацией цветов. Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в Официальных Международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИВБ. Его окружность 65-67 см и его вес 260-280 г. Его внутреннее давление должно быть от 0,30 до 0,325 кг/кв.см. (от 4.26 до 4.61 psi) (от 294,3 до 318,82 мба или гПа).

Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты, это касается окружности, веса, давления, типа, цвета и т.д. ФИВБ, Мировые и Официальные Соревнования, а так же Национальные Чемпионаты или Чемпионаты Лиги должны играться мячами, утвержденными ФИВБ, если иное не установлено ФИВБ.

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях должны использоваться пять мячей. В этом случае шесть подавальщиков мяча находятся: по одному в каждом углу свободной зоны и по одному позади каждого из судей.

На матч команда может иметь в составе до 12 игроков, плюс – тренерский состав: один тренер, максимум два помощника тренера; – медицинский персонал: один массажист команды и один врач. Только эти, зарегистрированные в протоколе члены команды, могут войти в Соревновательную/Контрольную Зону и принимать участие в официальной разминке и в матче. На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях для взрослых: До 14 игроков могут быть записаны в протокол и играть в матче. Состав максимум пяти членов, находящихся на скамейке (включая тренера), определяется самим тренером, должен быть записан в протокол и быть зарегистрированным в форме О-2(bis). Менеджер команды и/или журналист команды не могут сидеть на скамейке или позади скамейки в контрольной зоне. Любой врач или массажист команды на ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях должен быть частью официальной делегации и аккредитован заблаговременно ФИВБ. Однако, на ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях для взрослых, если они не включены в число находящихся на скамейке членов команды, они должны сидеть за разграничительным ограждением внутри контрольной зоны соревнования, или сидеть в специальном месте, указанном в Руководстве конкретного соревнования, и могут вмешиваться, только если приглашены судьями в чрезвычайных обстоятельствах к игрокам. Массажист команды (даже если не находится на скамейке) может принимать участие в разминке до начала официальной разминки на сетке. Официальные положения для каждого этапа соревнования должны содержаться в Руководстве конкретного соревнования.

Один из игроков является капитаном команды, который должен быть отмечен в протоколе. Только игроки, записанные в протокол, могут выйти на площадку и играть в матче. Когда тренер и капитан команды подписали протокол (список команды в электронном протоколе), записанные игроки не могут быть изменены.

Не участвующие в игре игроки должны либо сидеть на скамейке своей команды, либо находиться в своем месте разминки. Тренер и другие члены команды сидят на скамейке, но могут временно покинуть ее. Скамейки команд располагаются рядом со столом секретаря за пределами свободной зоны.

Только членам состава команды разрешено выходить на игровое поле, сидеть на скамейке во время матча и принимать участие в официальной разминке.

Оба, капитан команды и тренер отвечают за поведение и дисциплину членов их команды. Игроки Либеро могут быть и капитаном команды, и игровым капитаном.

Перед матчем капитан команды подписывает протокол и представляет свою команду на жеребьевке. Во время матча капитан команды является игровым капитаном, если он на площадке. Когда капитан команды не находится на площадке, тренер или капитан команды должен назначить другого игрока на площадке принять на себя роль игрового капитана. Этот игровой капитан сохраняет свои обязанности до своей замены, или возвращения капитана команды в игру, или до окончания партии. Когда мяч находится вне игры, только игровому капитану разрешено обращаться к судьям: спрашивать разъяснение применения или интерпретации Правил и представлять просьбы или вопросы своих партнеров. Если игровой капитан не согласен с разъяснением 1-го судьи он/она может опротестовать это решение и немедленно сообщить 1-му судье, что он/она резервирует право записать официальный протест в протокол по окончании матча; запрашивать разрешение:

а) сменить всю или часть экипировки,

б) проверить расстановки команд,

с) проверить пол, сетку, мяч и т.д.,

В отсутствие тренера, если в команде нет помощника тренера, который принял на себя обязанности тренера, запрашивать тайм-ауты и замены. В конце матча капитан команды: благодарит судей и подписывает протокол, подтверждая результат; если 1-ый судья был в должное время уведомлен, может подтвердить и записать в протокол официальный протест, касающийся применения или интерпретации правил судьей.

Экипировку игрока составляют футболка, трусы, носки (форма) и спортивная обувь. Цвет и фасон футболок, трусов и носков должны быть одинаковыми для команды (исключение: для Либеро). Форма должна быть чистой. Обувь должна быть легкой и гибкой с резиновыми или композиционными подошвами без каблуков. Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 20. На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях для взрослых, где используются расширенные игровые составы команд, число номеров может быть увеличено. Номер должен быть расположен на футболке по центру на груди и на спине. Цвет и яркость номеров должны контрастировать с цветом и яркостью футболок.

Номер должен быть высотой минимум 15 см на груди и минимум 20 см на спине. Полоски, образующие номера, должны быть шириной минимум 2 см. Капитан команды должен иметь на его/ее футболке полоску 8 х 2 см, подчеркивающую номер на груди. Запрещено носить форму, цвет которой отличается от цвета формы других игроков (за исключением игроков Либеро), и/или без официальных номеров.

Перед матчем 1-ый судья проводит жеребьевку для определения первой подачи и сторон площадки в первой партии. Если будет играться решающая партия, должна быть проведена новая жеребьевка. Жеребьевка проводится в присутствии двух капитанов команд. Победитель жеребьевки выбирает: или право подавать или принимать подачу, или сторону игровой площадки. Проигравший принимает оставшийся вариант.

Блокирование является действием игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом любой части тела выше верхнего края сетки, независимо от высоты контакта с мячом. Только игрокам передней линии разрешено участвовать в состоявшемся блоке, и в момент контакта с мячом часть тела должна быть выше верхнего края сетки. Попытка блока является действием блокирования без касания мяча. Блок является состоявшимся, если мяч задет блокирующим. Коллективный блок выполняется двумя или тремя игроками, находящимися близко друг к другу, и является состоявшимся, когда один из них касается мяча.

Последовательные (быстрые и продолжительные) контакты с мячом могут происходить у одного или нескольких блокирующих при условии, что эти контакты состоялись во время одного действия.

При блокировании игрок может переносить кисти и руки по другую сторону сетки при условии, что это действие не мешает игре соперника. Так, не разрешено касаться мяча на стороне соперника раньше, чем соперником выполнен атакующий удар.

Касание на блоке не считается за удар команды. Следовательно, после контакта на блоке команде предоставляется три удара для возвращения мяча.

Первый удар после блока может быть выполнен любым игроком, включая игрока, который касался мяча на блоке.

Блокировать подачу соперника запрещено.

Ошибки блокирования: Блокирующий касается мяча в пространстве соперника раньше атакующего удара соперника. Игрок задней линии или Либеро совершает блокирование или участвует в состоявшемся блоке. Блокирование подачи соперника. Мяч от блока выходит "за". Блокирование мяча в пространстве соперника за антенной. Попытка Либеро блокировать индивидуально или коллективно.

***Подача*** – это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

Первая подача в первой партии, а также в решающей 5-ой партии, выполняется командой, определяемой жеребьевкой. В других партиях первой подает команда, которая не подавала первой в предыдущей партии.

Игроки должны соблюдать очередность подач, записанную в карточке расстановки. После первой подачи в партии, подающий игрок определяется следующим образом: когда подающая команда выигрывает розыгрыш, игрок (или его/ее замена), который подавал до этого, подает вновь; когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает право подавать и делает переход перед выполнением подачи. Игрок, который переходит с правой позиции передней линии на правую позицию задней линии, будет подавать.

1-ый судья разрешает подачу после проверки того, что обе команды готовы играть, и подающий владеет мячом.

***Выполнение подачи.*** Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук). Только один раз разрешено подбросить или выпустить мяч. Постукивание мячом (дриблинг) или перемещение его в руках разрешается. В момент удара по мячу при подаче или отталкивания для подачи в прыжке подающий не должен касаться площадки (включая лицевую линию) или поверхности за пределами зоны подачи. После удара он/она может заступить, или приземлиться за пределами зоны подачи или на площадке. Подающий должен ударить по мячу в течение 8 секунд после свистка 1-го судьи на подачу. Подача, выполненная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.

***Заслон.*** Игроки подающей команды не должны индивидуальным или групповым заслоном мешать соперникам видеть удар на подаче и траекторию полета мяча. Игрок или группа игроков подающей команды ставят заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь в боковом направлении во время выполнения подачи, или образуют группу, чтобы скрыть и удар на подаче, и траекторию полета мяча до достижения мячом вертикальной плоскости сетки. Если что-либо из этого видно принимающей команде, то это не является заслоном.

***Ошибки при подаче.*** Следующие ошибки приводят к переходу подачи, даже если соперник находится в неправильной расстановке. Подающий: нарушает порядок подачи, не выполняет подачу правильно. Ошибки после удара по мячу на подаче. После правильного удара по мячу подача становится ошибочной (если только игрок не нарушает расстановку), когда мяч: касается игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода; выходит "за"; проходит над заслоном.

***Выигрыш партии.*** Партия, (за исключением решающей 5-ой партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два очка. В случае равного счета 24-24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24; 27-25; и т.д.).

***Выигрыш матча.*** Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2-2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

***Неявка и неполная команда.*** Если команда отказывается играть после требования сделать это, она объявляется не явившейся и проигрывает матч с результатом 0-3 в матче и 0-25 в каждой партии. Команда, которая без уважительных причин не выходит вовремя на игровую площадку, объявляется не явившейся с тем же результатом. Команда, объявленная неполной в партии или в матче, проигрывает партию или матч. Команда-соперник получает очки, или очки и партии, необходимые для выигрыша партии или матча. Неполная команда сохраняет свои очки и партии.

***Перерывы и замены.*** *Перерыв* – это время между состоявшимся розыгрышем и свистком 1-го судьи для следующей подачи. Обычными игровыми перерывами являются только ТАЙМ-АУТЫ и ЗАМЕНЫ.

Каждая команда может запросить максимум два тайм-аута и шесть замен в партии. На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях для взрослых ФИВБ может сократить на один количество командных и/или технических тайм-аутов в соответствии со спонсорскими, маркетинговыми и телевещательными соглашениями.

Запрос одного или двух тайм-аутов и один запрос замены любой командой могут следовать один за другим в одном и том же перерыве. Однако, команде не разрешены последовательные запросы замены во время одного и того же перерыва. Два или несколько игроков могут быть заменены в одно и то же время в рамках одного запроса. Между двумя отдельными запросами замены одной и той же команды должен быть состоявшийся розыгрыш. (Исключение: вынужденная замена вследствие травмы или удаления/дисквалификации. Не разрешено запрашивать любой обычный игровой перерыв после уже отклоненного запроса и предупреждения за задержку во время одного и того же перерыва (т.е., до окончания следующего состоявшегося розыгрыша).

Обычные игровые перерывы могут быть запрошены тренером, или в отсутствие тренера игровым капитаном, и только ими. Замена до начала партии разрешена, и она должна быть зарегистрирована как обычная замена в этой партии.

Запросы тайм-аута должны осуществляться показом соответствующего жеста, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. Все запрашиваемые тайм-ауты длятся 30 секунд. На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях продолжительность тайм-аутов может быть скорректирована, если ФИВБ одобряет такой запрос на основании просьбы Организатора. На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях обязательным является использование зуммера и затем жеста для запроса тайм-аута. Во время всех тайм-аутов игроки, находящиеся в игре, должны пройти в свободную зону к своей скамейке

*Замены.* Запросы тайм-аута должны осуществляться показом соответствующего жеста, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. Все запрашиваемые тайм-ауты длятся 30 секунд. На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях продолжительность тайм-аутов может быть скорректирована, если ФИВБ одобряет такой запрос на основании просьбы Организатора. На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях обязательным является использование зуммера и затем жеста для запроса тайм-аута. Во время всех тайм-аутов игроки, находящиеся в игре, должны пройти в свободную зону к своей скамейке

Игрок начальной расстановки может выйти из игры, но только один раз в партии, и войти вновь, но только один раз в партии и только на свою прежнюю позицию в расстановке. Заменяющий игрок может войти в игру на место игрока начальной расстановки, но только один раз в партии, и может быть заменен только этим же стартовым игроком.

Игрок (кроме Либеро), который не может продолжать играть вследствие травмы/болезни или удаления/дисквалификации, должен быть заменен в соответствии с правилами замены. Если это невозможно, команде дается право сделать исключительную замену сверх ограничений. Исключительная замена означает, что любой игрок, который не находится на площадке во время травмы/заболевания/удаления/дисквалификации, кроме: Либеро, второго Либеро или замещенного ими игрока, может заменить в игре травмированного/ заболевшего/удаленного/дисквалифицированного игрока. Замененному травмированному/заболевшему/удаленному игроку не разрешено вернуться в игру в матче.

Исключительная замена ни в каком случае не может считаться обычной заменой, но должна быть записана в протоколе как одна из общего числа замен в партии и матче.

Удаленный или Дисквалифицированный игрок должен быть немедленно заменен по правилам замены. Если это невозможно, команда имеет право сделать исключительную замену. Если и это невозможно, команда объявляется неполной.

Замена является неправомерной, если в ней участвует незарегистрированный игрок. Когда команда произвела неправомерную замену и игра была возобновлена, должна осуществляться следующая процедура последовательно: команда наказывается очком и подачей соперника; замена должна быть исправлена; очки, набранные совершившей ошибку командой после совершения ошибки, аннулируются; очки соперника сохраняются.

Замена должна проводиться в пределах зоны замены. Замена должна длиться столько лишь времени, сколько необходимо для записи замены в протоколе и разрешения игрокам войти и выйти. Фактический запрос замены начинается с момента входа заменяющего игрока(ов) готового к игре в зону замены во время перерыва. Тренеру нет необходимости выполнять жест замены, за исключением, когда замена проводится вследствие травмы или перед началом партии. Если игрок не готов в момент запроса, замена не предоставляется и на команду налагается санкция за задержку. Запрос замены подтверждает и объявляет секретарь или 2-ой судья, используя зуммер или свисток соответственно. 2-ой судья разрешает замену. На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях используются пронумерованные таблички для облегчения процедуры замены (если не используются электронные устройства для передачи данных секретарю).

Если команда намерена произвести одновременно более одной замены, все заменяющие игроки должны войти в зону замены одновременно, чтобы засчитывался один запрос. В этом случае, замены должны быть сделаны последовательно, одна пара игроков за другой. Если одна из замен неправомерная, правильная(ые) замена(ы) предоставляется, неправомерная отклоняется и является предметом для санкции за задержку.

***Состояние игры.*** Мяч в игре. Мяч находится в игре с момента удара на подаче, разрешенной 1-ым судьей.

Мяч вне игры. Мяч находится вне игры с момента ошибки, которая зафиксирована свистком одного из судей; в отсутствие ошибки, с момента свистка. Мяч считается "в площадке", если в любой момент его контакта с полом какая-либо часть мяча касается площадки, включая ограничительные линии. Мяч считается "за" когда: все части мяча, который контактирует с полом, находятся полностью за ограничительными линиями; он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека; он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами; он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площади перехода, он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

***Игра с мячом.*** Каждая команда должна играть в пределах собственного игрового поля и пространства. Мяч, тем не менее, может быть возвращен из-за пределов своей свободной зоны и над столом секретаря на всей его протяжённости. Ударом является любой контакт с мячом игрока в игре. Команда имеет право максимум на три удара (в дополнение к блокированию) для возвращения мяча. Если использовано более 3 ударов, команда совершает ошибку: “Четыре удара”. Игрок не может ударить мяч два раза подряд. Два или три игрока могут касаться мяча одновременно. Когда два (или три) партнера касаются мяча одновременно, это засчитывается как два (или три) удара (исключение: при блокировании). Если они пытаются дотянуться до мяча, но только один из них касается его, засчитывается один удар. Столкновение игроков не считается ошибкой. Когда два соперника касаются мяча одновременно над сеткой и мяч остается в игре, команде, принимающей мяч, дается право еще на три удара. Если такой мяч уходит "за", это является ошибкой команды на противоположной стороне. Если одновременное касание мяча двумя соперниками над сеткой приводит к длительному контакту с мячом, игра продолжается. В пределах игрового поля игроку не разрешено использовать поддержку партнера по команде или любое устройство/предмет для того, чтобы ударить по мячу. Однако, игрок, который находится на грани совершения ошибки (касание сетки или переход средней линии и т.д.), может быть остановлен или удержан партнером по команде.

***Характеристики удара.*** Мяч может касаться любой части тела. Мяч не должен быть схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении. Мяч может касаться различных частей тела при условии, что касания происходят одновременно. Исключения: при блокировании последовательные касания могут быть совершены одним игроком или несколькими игроками при условии, что касания происходят во время одного действия; при первом ударе команды мяч может касаться различных частей тела последовательно при условии, что эти касания происходят во время одного действия.

***Ошибки при игре с мячом.*** Четыре удара: команда касается мяча четыре раза до его возврата. Удар при поддержке: игрок использует поддержку партнера по команде или любое устройство/предмет в пределах игрового поля, чтобы ударить по мячу. Захват: мяч схвачен и/или брошен; он не отскакивает при ударе. Двойное касание: игрок касается мяча дважды подряд, или мяч касается различных частей его/ее тела последовательно. Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой в пределах площади перехода. Площадь перехода – это часть вертикальной плоскости сетки, ограниченная следующим образом: снизу – верхним краем сетки; по бокам – антеннами и их воображаемым продолжением; сверху – потолком. Мяч, который пересек плоскость сетки в свободную зону соперника полностью или частично через внешнюю площадь, может быть возвращен без нарушения количества ударов команды при условии, что не было касания площадки соперника игроком; возвращаемый мяч пересекает плоскость сетки вновь полностью или частично через внешнюю площадь на той же стороне от площадки. Команда соперника не может препятствовать такому действию. Мяч, который направлен на площадку соперника через нижнюю площадь, находится в игре до момента, когда он полностью пересечет вертикальную плоскости сетки. При пересечении сетки мяч может касаться ее. Мяч, попавший в сетку, может быть оставлен в игре, если не превышен лимит трех ударов команды. Если мяч прорывает ячейку сетки или вызывает ее падение, розыгрыш аннулируется и переигрывается. При блокировании игрок может касаться мяча по другую сторону сетки при условии, что он/она не мешает игре соперника до или во время его атакующего удара. После атакующего удара игроку разрешено переносить руку по другую сторону сетки при условии, что контакт состоялся в пределах его/ее собственного игрового пространства. Разрешено проникать в пространство соперника под сеткой при условии, что это не мешает игре соперника. Переход на площадку соперника через среднюю линию: разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами) при условии, что какая-либо часть переносимой стопы (стоп) касается средней линии или находится непосредственно над ней и это действие не мешает игре соперника; разрешено касаться площадки соперника любой частью тела выше стоп при условии, что это не мешает игре соперника. Игрок может заступить на площадку соперника после выхода мяча из игры. Игроки могут проникать в свободную зону соперника при условии, что они не мешают игре соперника.

***Контакт с сеткой.*** Контакт игрока с сеткой между антеннами во время игрового действия с мячом является ошибкой. Игровое действие с мячом включает (среди прочего) отталкивание, удар (или попытку) и безопасное приземление в готовности к новому действию. Игроки могут касаться стойки, шнуров, или любого другого предмета за антеннами, включая сетку при условии, что это не мешает игре. Когда мяч попадает в сетку, которая по этой причине касается соперника, это не является ошибкой.

Ошибки игрока у сетки. Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника. Игрок мешает игре соперника, проникая в пространство соперника под сеткой. Стопа (стопы) игрока полностью переходит на площадку соперника. Игрок мешает игре, (среди прочего): – касаясь сетки между антеннами или самой антенны во время его/ее игрового действия с мячом, – используя сетку между антеннами в качестве поддержки или средства устойчивости, – создавая несправедливое преимущество над соперником касанием сетки, – совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника игры с мячом, – хватаясь/держась за сетку. Любой игрок, который находится близко к играемому мячу, и тот, кто совершает попытку игры с мячом, рассматривается как участвующий в игровом действии с мячом даже в том случае, если контакта с мячом не происходит. Однако, касание сетки за антенной не должно рассматриваться как ошибка.

***Поведение участников соревнований.*** Участники должны знать “Официальные Волейбольные Правила” и соблюдать их. Участники должны по-спортивному принимать решения судей без их обсуждения. В случае сомнения, разъяснение может быть запрошено только через игрового капитана. Участники должны воздерживаться от действий или позиций, имеющих цель повлиять на решения судей или скрыть ошибки, совершенные их командой. Участники должны вести себя уважительно и вежливо в духе честной игры не только по отношению к судьям, но также по отношению к другим официальным лицам, сопернику, партнерам и зрителям. Общение между членами команды во время матча разрешено. Проступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для санкций. Обязанностью 1-го судьи является предотвращение приближения команд к уровню нарушений, за которые налагаются санкции. Это делается в два этапа: этап 1: устное предупреждение через игрового капитана; этап 2: предъявляется желтая карточка соответствующему члену (членам) команды. Это официальное предупреждение не является само по себе санкцией, но является символом того, что член команды (и команда в целом) достиг уровня наложения санкций в матче. Оно записывается в протокол, но не имеет немедленных последствий.

Неправильное поведение члена команды по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам или зрителям подразделяется на три категории в соответствии с серьезностью проступка. Грубое поведение: действие вопреки хорошему тону или нормам морали. Оскорбительное поведение: клеветнические или оскорбительные слова или жесты, или любое действие, выражающее презрение. Агрессия: фактическое физическое нападение, или агрессивное или угрожающее поведение. В соответствии с решением 1-го судьи и в зависимости от серьезности проступка применяются и записываются в протокол следующие санкции: Замечание, Удаление или Дисквалификация. Замечание: первое грубое поведение в матче любого члена команды наказывается очком и подачей соперника. Удаление: член команды, на которого наложена санкция удаление, не должен участвовать в оставшейся части партии, должен уйти в раздевалку команды до окончания текущей партии без других последствий. Удаленный тренер теряет свое право вмешиваться в ход партии и должен уйти в раздевалку команды до окончания текущей партии. Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий. Второе грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается удалением без других последствий. Дисквалификация. Член команды, на которого наложена санкция дисквалификация, должен быть заменен в соответствии с правилами замены/исключительной замены немедленно, если находится на площадке, и должен уйти в раздевалку команды до конца матча без других последствий. За первый случай физического нападения, или подразумеваемой или угрожающей агрессии налагается санкция дисквалификация без других последствий.

**ФУТБОЛ**

**История возникновения и эволюция игры**

Футбол (от англ. foot - ступня, ball - мяч) - самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

Точной даты возникновения футбола не известно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов. В Древнем Китае существовала игра, известная как «Цуцзюй», упоминания о которой были датированы вторым веком до нашей эры. По заявлению ФИФА в 2004 году, именно она считается наиболее древней из предшественников современного футбола. Однако официальной родиной футбола считается Англия. Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии.

Долгое время футбол был исключительно британским явлением, но постепенно он распространился на другие европейские страны, а затем и другие континенты. Так, первая игра, сыгранная за пределами «Старого Света», состоялась в Аргентине, однако в ней сыграли британские рабочие, а не жители латиноамериканского государства. Следуя примеру Англии, в других странах также постепенно создавались футбольные турниры, а также формировались национальные сборные. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА (4 голоса), а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций.

**21 мая 1904 года в Париже была основана Международная федерация футбола (FIFA).** Её основателями выступили Франция, Испания, Нидерланды, Бельгия, Швеция, Дания и Швейцария. Англичане, не видевшие основания для присоединения к ФИФА, через год всё-таки стали членом организации.

В 1908 году футбол включили в программу Олимпийских игр. До момента проведения первого Кубка мира ФИФА, футбол на Олимпиаде оценивался, как самый престижный турнир в мире. Что касается чемпионата мира по футболу, то дебютный розыгрыш состоялся в 1930 году в Уругвае. Тогда в финале встретились сборные Уругвая и Аргентины, и в итоге, со счётом 4:2 победу одержали хозяева соревнования. 15 июня 1954 года после консультации между французской, итальянской и бельгийской ассоциациями, был образован Союз европейских футбольных ассоциаций (UEFA). Уже в 1960 году под эгидой УЕФА был проведён первый чемпионат Европы по футболу, победителем которого стала сборная Советского Союза, обыгравшая в финале Югославию.

**Правила игры в футбол**

***Поле для игры***

Играют на траве или искусственном покрытии. Длина поля: минимум 90 м (100 ярдов), максимум 120 м (130 ярдов). Ширина поля: минимум 45 м (50 ярдов), максимум 90 м (100 ярдов). При проведении международных матчей длина поля должна быть 100 -110 метров (110-120 ярдов), а ширина - 64-75 метров (70-80 ярдов).

Рекомендуемые значения: Длина 105 метров, Ширина 68 метров. Разметка поля делается линиями шириной не более 12 см (5 дюймов); ширина линии входит в площадь, которую она ограничивает. Линии вдоль длинных сторон поля называются боковыми линиями; линии вдоль коротких сторон - линиями ворот. Поле делится на две половины с помощью средней линии. Посередине средней линии делается отметка центра поля, вокруг которой проводится окружность радиусом 9,15 м (10 ярдов). Мяч ставится на точку центра поля в начале таймов и после каждого забитого гола (за исключением серии пенальти). В момент введения мяча в игру с центра поля внутри окружности могут находиться два игрока команды, владеющей мячом, и ни одного - из команды соперника.

***Площадь ворот***

На каждой половине поля размечается Площадь ворот. Из точек на расстоянии 5,5 м (6 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 5,5 м (6 ярдов) эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот. Вратаря нельзя толкать в пределах его площади ворот.

***Штрафная площадь***

На каждой половине поля размечается Штрафная площадь - зона, в которой вратарь может играть руками, а команда, совершившая в своей штрафной площади нарушение, наказываемое в другой части поля штрафным ударом, наказывается пенальти.

Из точек на расстоянии 16,5 м (18 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 16,5 м (18 ярдов) эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот. В пределах штрафной площади, по центру линии ворот и на расстоянии 11 м (12 ярдов) от неё, наносят 11-метровую отметку. За пределами штрафной площади проводят дугу штрафной площади с радиусом 9,15 м (10 ярдов), центр которой совпадает с 11- метровой отметкой. Эта линия помогает судье правильно расположить игроков во время пробития пенальти (все игроки кроме того кто бьет, должны находиться на расстоянии не ближе 9,15 м от 11-метровой отметки).

***Флажки***

В углах поля устанавливают флажки, на флагштоках высотой не менее 1,5 метра, не имеющих заострений. Там же размечается четверть окружности, радиусом 1 метр - угловой сектор, в котором должен находиться мяч при подаче углового. Флажки можно установить на обоих концах средней линии, на расстоянии не менее 1 метра. Флажки должны быть белого цвета.

***Ворота***

По футбольным правилам ворота должны размещаться по центру каждой из линий ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, соединённых горизонтальной перекладиной, находящихся на равном расстоянии от угловых флажков. Запрещается применять вместо перекладины верёвку. Расстояние между стойками - 7,32 м (8 ярдов), а расстояние от нижнего контура перекладины до поверхности земли - 2,44 м (8 футов). Ширина и высота сечения обеих стоек и перекладины должны быть одинаковы и не превышать 12 см (5 дюймов). Ширина линии ворот равна ширине стоек и перекладины. К воротам и грунту за воротами должна прикрепляться сетка, которая должна быть надежно закреплена и расположена так, чтобы не мешать вратарю. Стойки и перекладины ворот должны быть белого цвета.

***Дополнительные зоны***

Техническая зона - отмеченное место за пределами поля, в непосредственной близости от него, в которой во время матча должны располагаться тренеры и запасные игроки команды.

***Футбольный мяч***

Качество и параметры:

- имеет сферическую форму;

- изготовлен из кожи или другого пригодного для этих целей материала;

- имеет длину окружности не более 70 см (28 дюймов) и не менее 68 см (27 дюймов). Стандартный размер мяча 5 (англ. Size 5);

- на момент начала матча весит не более 450 г (16 унций) и не менее 410 г (14 унций). Вес указываетcя для сухого мяча;

- имеет давление, равное 0,6 −1,1 атмосферы (600-1100 г/кв. см) на уровне моря (от 8,5 фунта/кв. дюйм до 15,6 фунта/кв. дюйм);

Замена повреждённого мяча. Если мяч лопнул или получил повреждение во время игры - игра останавливается. Возобновляется она запасным мячом с розыгрыша «спорного мяча» в том месте, где тот пришёл в негодное состояние. Если мяч лопается или получает повреждение в момент, когда он не был в игре - при начальном ударе, ударе от ворот, угловом, штрафном, свободном ударе, ударе с 11- метровой отметки или вбрасывании, игра возобновляется запасным мячом как обычно. Мяч может быть заменён во время игры только по указанию судьи. Для удобства трансляций на чёрно-белые телевизоры, появился мяч с чёрными пятиугольниками/белыми шестиугольниками. Эта расцветка стала стандартом для мячей и символики в принципе. Существуют и другие мячи, например «Total 90 Aerow» от Nike, на который нанесены кольца, чтобы вратарю было проще определять вращение мяча. В матчах, проходящих на заснеженном поле или во время снегопада, применяются мячи яркой расцветки, преимущественно оранжевой.

***Количество игроков на поле***

Футбольный матч играется двумя командами, каждая из которых состоит не более чем из 11 игроков, один из которых вратарь. Минимальное количество игроков устанавливается регламентом соревнований, обычно это 7 игроков. Максимальное количество замен:

- В матчах, проводимых ФИФА или национальными конфедерациями, максимальное количество замен равняется пяти, для проведениях пяти замен по-прежнему можно использовать только три слота. Это значит, что командам придется проводить как минимум двойные замены, чтобы по ходу встречи выпустить на поле всех пятерых футболистов. - В матчах национальных лиг максимальное количество замен может быть увеличено до шести.

- В остальных матчах по договорённости может применяться и бо́льшее количество замен. В этом случае судья матча должен быть предупреждён о данной договорённости. Если судья не предупреждён. В любом случае, имена запасных игроков должны быть определены перед началом матча и список подан судье. Игроку не разрешается выходить на поле, если он не записан запасным. Судья должен быть предупреждён о замене. Замена разрешается только у средней линии поля и только во время остановки игры.  
Заменяемый выходит с поля. Запасной игрок по сигналу судьи входит на поле. С этого момента он считается игроком, а заменяемый перестаёт быть им. Заменённому игроку запрещается снова выходить на поле. Все игроки, в том числе запасные, обязаны подчиняться судье. По правилам футбола, любой игрок может поменяться местами с вратарём. Для этого надо только предупредить судью. Смена вратаря допускается только во время остановки игры. Если запасной игрок входит на поле без разрешения, игра останавливается, запасной штрафуется жёлтой карточкой и удаляется с поля. Игра продолжается розыгрышем «спорного мяча» с того места, где мяч находился во время замены. При несанкционированной смене вратаря игра продолжается. Когда мяч в следующий раз выйдет из игры, оба игрока штрафуются жёлтой карточкой. За любое нарушение этого правила, соответствующий игрок получает предупреждение с показом ему жёлтой карточки.

***Продолжение игры***

Если матч остановлен судьёй за нарушение, игра продолжается свободным ударом не нарушившей команды с того места, где находился мяч во время нарушения. Удалённые игроки основного состава и запасные. Если игрок был удалён до начального удара, его можно заменить только одним из заявленных запасных. Замена в протоколе матча запасных запрещена — ни до начального удара, ни после него.

***Экипировка для футбола***

Обязательные элементы экипировки:

- Рубашка или футболка, обязательно с рукавами. Для полевых игроков единого цветового решения.

- Трусы. Если используются подтрусники, они должны быть того же цвета, что и трусы.

- Гетры.

- Щитки.

- Бутсы.

- Щитки должны быть полностью закрыты гетрами. Они должны быть сделаны из подходящего материала (пластмасса, резина) и должны обеспечивать достаточную степень защиты.

По правилам футбола, форма вратаря должна отличаться от формы полевых игроков и судей. Разрешается дополнительная экипировка при условии, что она безопасна для самого игрока и для остальных: повязки, налокотники, наколенники. Вратари всегда носят перчатки (хотя нет правил, которые запрещают делать это полевым игрокам). Разрешено носить очки для корректировки зрения и защиты от солнца или прожекторов (при условии, что они не упадут и никого не ранят). Главный судья, его помощники и резервный судья надевают экипировку, отличающую их по цвету от игроков обеих команд. Обычно используются чёрный или жёлтый цвета. Футболка главного судьи имеет карман, для блокнота и карточек.

***Продолжительность игры***

Футбольный матч состоит из двух равных таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами. По договорённости длительность тайма может быть изменена. Однако, договорённости надо достичь до начала матча, и эта договорённость не должна противоречить правилам соревнования.

Перерыв между таймами не превышает 15 минут и указывается в регламенте соревнования. В конце каждого тайма главный судья добавляет к времени тайма время, ушедшее на замены, вмешательство врачей, умышленное затягивание игры и т. д. Заявленная длительность добавочного времени сообщается резервным арбитром и составляет целое число минут.

Не существует строгих правил о расчете длительности: арбитр назначает ее «на глаз» и может по своему усмотрению продлить игру - например, в случае задержек в течение добавленного времени. На проведение пенальти, назначенного в конце тайма, выделяется дополнительное время. Недоигранные матчи переигрываются. Регламент соревнований может требовать дополнительное время для разрешения ничьих. Если это дружеский матч, то добавочного времени нет.

***Начало и возобновление игры***

Перед началом матча производится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар. В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбиравшая ворота, выполняет начальный удар.  
Начальный удар выполняется:

- в начале любого тайма, основного или дополнительного;

- после забитого гола той командой, в чьи ворота был забит гол.

Команды занимают места на своей половине каждая, при этом команда, не производящая удар - за пределами центрального круга. Мяч неподвижно лежит в центре поля. По сигналу судьи игрок бьёт по мячу вперёд, и игра начинается. При этом ударивший не может касаться мяча, пока его не коснётся другой игрок. За повторное касание соперникам предоставляется свободный удар. За остальные нарушения начальный удар переигрывается.

При остановке, не предусмотренной правилами, (лопнувший мяч, болельщик, вышедший на поле, и т. д.) разыгрывается спорный мяч. Для этого судья вбрасывает мяч в том месте, где он находился в момент остановки. Игра возобновляется, когда мяч падает на землю. Если кто-то ударяет по мячу до того, как мяч упал, спорный мяч переигрывается. Переигрывается он и в том случае, когда мяч выходит за пределы поля, но ни один игрок его не коснулся. Если остановка произошла на вратарской площадке, спорный мяч разыгрывается на передней линии площадки, в точке, ближайшей к месту остановки. Штрафной или свободный удар, разыгрываемый из своей вратарской площадки, может разыгрываться из любой её точки. Свободный удар, разыгрываемый из вратарской площадки противника, разыгрывается с её передней линии, из точки, ближайшей к месту нарушения.

По правилу 9 правил футбола, мяч считается «вышедшим из игры», если он целиком выходит за пределы поля, или игра остановлена судьёй. Если мяч отлетел от ворот, углового флажка, судьи или помощника судьи и остался на поле, считается, что он в игре.

- Мяч вводится в игру:

- начальным ударом;

- ударом от ворот;

- вбрасыванием;

- угловым ударом;

- штрафным или свободным ударом (во всех этих случаях мяч входит в игру сразу после удара);

- розыгрышем спорного мяча (мяч входит в игру, как только падает на землю).

***Определение взятия ворот***

Голом является ситуация, когда мяч целиком пересёк линию ворот, расположенную между стойками и под перекладиной, и при этом команда, забившая гол, не нарушила правила. О такой ситуации говорят также «мяч забит в ворота». Взятие ворот не засчитывается, если:

- До того, как мяч пересек линию ворот, раздался свисток рефери о приостановке матча.

- Мяч был направлен в ворота атакующей стороной первым касанием при пробитии начального удара или свободного штрафного удара.

- Мяч был направлен в ворота непосредственно «вбросом аута» (вводом мяча руками после его ухода за боковую линию). В случаях 2 и 3 назначется свободный удар от ворот, в которые влетел мяч.

- Если мяч был направлен в собственные ворота первым касанием при пробитии начального удара, штрафного удара, свободного штрафного удара, углового удара, пенальти, или непосредственно выбросом аута. (в этом случае назначается угловой удар у ворот команды, в ворота которой влетел мяч).

При определении касаний мяча не учитываются касания арбитров, ворот и угловых флагов. По правилам футбола, выигрывает команда, которая забила больше голов. Если количество голов равное, матч считается сыгранным вничью.

- Дополнительный тайм. По текущим футбольным правилам, проводятся два 15-минутных тайма. Перерыв между основным и добавочным временем 5 минут, между таймами перерыва нет. Если счёт в конце добавочного времени оказывается равным, пробиваются послематчевые пенальти. Команды пробивают серию из пяти пенальти. Побеждает та команда, которая забивает больше голов во всей серии. Если победитель определяется до окончания серии (например, после четырёх пенальти счёт 3:1), серия заканчивается. Если всё ещё ничья, команды бьют по одному пенальти, пока не определится победитель.

***Положение вне игры***

Положение вне игры назначается, когда игрок нападающей команды в момент удара или паса другого игрока его команды оказывается ближе к линии ворот противника, чем предпоследний игрок обороняющейся команды (включая вратаря) и ближе мяча. По правилам 2003 года, судья решает, было положение вне игры или нет. Для этого есть три «критерия активной игры»:

- Футболист вмешивается в игру (получает мяч).

- Футболист мешает играть сопернику (загораживает поле зрения, мешает перехватить мяч).

- Футболист получает преимущество благодаря своей позиции (когда мяч отлетает от ворот или противника).

Положения вне игры нет в таких случаях:

- игрок на своей половине поля;

- игрок находится вровень с предпоследним игроком;

- во время удара от ворот, вбрасывания, углового удара;

- если игрок обороняющейся стороны находится за лицевой линией своих ворот, так как в этом случае он не считается выбывшим из игры.

Когда происходит положение вне игры, обороняющейся команде назначается свободный удар с того места, где произошло нарушение. Согласно последним директивам ФИФА, спорные моменты судье предписывается трактовать всегда в пользу обороняющейся стороны.

Искусственное положение вне игры. Обороняющаяся команда, чтобы сорвать атаку соперника, выводит защитников вперёд. Тогда нападающий противника оказывается в положении вне игры.

Нарушения и недисциплинированное поведение игроков

Штрафной удар (англ. direct free kick) - официальный русский термин прямой свободный удар (употребляется редко) Наказываются штрафным ударом:

1) Запрещённые приёмы:

- удар или попытка ударить соперника ногой;

- подножка или попытка сделать сопернику подножку;

- прыжок на соперника;

- атака соперника;

- удар или попытка ударить соперника рукой;

- толчок соперника;

2) Неспортивное поведение и ошибки в игре:

- задержка соперника (захват за майку и т. п.);

- плевок в соперника;

- при отборе мяча у соперника, коснулся его раньше, чем мяча;

- умышленная игра рукой (кроме вратаря в своей штрафной площади);

Наказываются свободным ударом:

1) Ошибки вратаря:

- контролирование мяча руками более шести секунд, прежде чем выпустить его из рук;

- касание мяча руками после того, как мяч введен из аута, и мяч не коснулся любого другого игрока;

- касание мяча руками после того, как партнер по команде преднамеренно отдал ему пас (кроме паса головой или «скидки» мяча грудью);

2) Ошибки игроков:

- опасная игра (которая могла бы привести к травме соперника);

- блокировка продвижения соперника;

- создание помех вратарю;

Игрок получает предупреждение с показом желтой карточки в случае совершения любого из следующих семи нарушений:

- Неспортивное поведение;

- Демонстрация несогласия (словом или жестом) с решением судьи;

- Систематическое нарушение Правил игры;

- Затягивание возобновления игры;

- Несоблюдение требуемого расстояния при возобновлении игры угловым, штрафным или свободным ударами;

- Выход или возвращение на поле без разрешения судьи;

- Самовольный уход с поля без разрешения судьи;

Наказываются удалением.

Игрок удаляется с поля с показом красной карточки, если он совершает любое из следующих семи нарушений:

- Серьёзное нарушение правил игры;

- Агрессивное поведение;

- Плевок в соперника или любое другое лицо;

- Умышленная игра рукой, помешавшая сопернику забить гол или лишившая его явной возможности забить гол (это не относится к вратарю в пределах его штрафной площади) («фол последней надежды»);

- Лишение соперника, продвигающегося к воротам, явной возможности забить гол с помощью нарушения («фола последней надежды»), наказуемого свободным, штрафным или 11-метровым ударом;

- Оскорбительные, обидные или нецензурные выражения и/или жесты;

- Второе предупреждение в течение одного и того же матча.

Удаленный игрок должен покинуть пределы поля с прилегающим пространством, включая техническую зону.

***Штрафные и свободные удары***

Стандартное положение. Стандартное положение – футбольный термин, описывающий ситуацию, когда мяч возвращается в игру атакующей командой после остановки игры. Наиболее часто этот термин относится к угловым и свободным ударам, но иногда и к аутам.

После розыгрыша мяча из таких положений забивается значительная часть голов. Таким образом, защита при ударах со стандартных положений является очень важным навыком для защитников, а нападающие уделяют много времени тренировкам ударов со стандартных положений.

Стандартные положения – это элементы игры, которые могут быть наиграны до матча. Некоторые игроки (такие как Дэвид Бекхэм) специализируются на ударах со стандартных положений.

За другие нарушения, не перечисленные выше, назначается свободный удар (официальное название - непрямой свободный удар), прямым ударом с которого гол забить нельзя.

Свободный удар (англ. indirect free kick) — официальный русский термин непрямой свободный удар (употребляется реже) - в футболе специально назначаемый удар по воротам в случае нарушения правил. Свободный удар назначается в случае, если игрок, когда мяч находился в игре, совершил одно из следующих нарушений правил:

- опасная игра;

- блокировка продвижения соперника;

- помеха голкиперу ввести в игру мяч с рук;

- любое другое нарушение, за которое не может быть назначен штрафной удар или пенальти.

- вратарь делает более четырёх шагов с мячом в руках, прежде чем введет его в игру; (правило отменено. В современном футболе свободный назначается если вратарь держит мяч в руках более 6 секунд. При этом число шагов не ограничено.);

- вратарь снова касается мяча своими руками после того, как ввёл его в игру, и мяча не коснулся любой другой игрок;

- вратарь касается мяча своими руками после того, как игрок его команды умышленно отдал ему пас;

- вратарь касается мяча своими руками после того, как игрок его команды ввел мяч в игру непосредственно вбрасыванием из-за боковой;

- затягивает время (с точки зрения арбитра).

Свободный удар выполняется любым игроком команды, противоположной той, игрок которой нарушил правила, с места нарушения. В отличие от штрафного удара, свободный удар может быть произведён из пределов штрафной площади.

Пенальти (англ. penalty kick, штрафной удар) - в футболе специально назначаемый удар по воротам, защищаемым только вратарём, с отметки 10,97 метров (в первоначальных британских правилах - 12 ярдов) от линии ворот.

Пенальти назначается, когда игрок обороняющейся команды производит нарушение правил в пределах своей штрафной площадки, которое должно быть наказано штрафным ударом, и мяч находился в игре. Если время игры истекает, то должно быть добавлено время на пробитие пенальти. Судья, назначая пенальти, делает характерный жест, показывая рукой на 11-метровую отметку. Гол, забитый с пенальти, засчитывается в общий счёт матча. Мяч помещается на 11-метровую отметку. Определяется игрок, пробивающий пенальти. И судья, и вратарь защищающейся команды должны знать, кто будет производить удар. Вратарь располагается на линии ворот между штангами, лицом к бьющему. Остальные игроки находятся за пределами штрафной площадки, не менее чем в 9,15 м от 11-метровой отметки. Для более чёткого определения этого расстояния на поле существует дуга штрафной площади. Пенальти пробивается только по сигналу судьи, который следит за тем, чтобы оба участвующих футболиста были готовы к удару, и за правильностью совершения процедуры.

Ворота при пенальти защищаются только вратарём; если вратарь получил травму или удалён, то удара в пустые ворота не допускается, а производится замена вратаря либо, если замены исчерпаны, вратарём становится один из полевых игроков.

Если после попадания в стойку или перекладину или отражения вратарём мяч отскакивает в поле, то он остаётся в игре; нередки случаи, когда мяч практически тут же добивается в ворота, и это считается уже голом с игры, а не с пенальти.

Если игрок обороняющейся команды нарушает правила, судья позволяет нанести удар. Если мяч попадает в ворота, засчитывается гол. Если же нет, пенальти назначается повторно. Если правила нарушают игроки обеих команд, пенальти переигрывается при любом исходе предыдущей попытки. Всем игрокам, кроме бьющего и вратаря, в штрафную площадку можно входить только после того, как удар будет совершён, иначе это считается нарушением правил. Вратарь также считается нарушившим правила, если он сходит с линии ворот до удара.

Если бьющий пенальти игрок касается мяча второй раз (любой частью тела, кроме рук) до того, как он коснулся какого-либо другого игрока, назначается свободный удар в пользу обороняющейся команды с того места, где произошло касание. Если же бьющий намеренно коснётся мяча рукой до того, как он коснулся другого игрока, назначается штрафной удар. Если во время движения вперёд мяча касается посторонний объект, удар повторяется. Если же это происходит после того, как мяч, попав в стойку, перекладину или будучи отражённым вратарём, отскакивает в поле, судья останавливает игру и разыгрывает спорный мяч.

***Вбрасывание мяча***

Вбрасывание назначается, когда мяч выходит за боковую линию поля. Вбрасывание выполняет любой игрок команды-соперницы игрока, от которого мяч ушёл за боковую линию. Игрок бросает мяч двумя руками из-за головы, касаясь при этом частью обеих ступней либо боковой линии, либо земли за пределами боковой линии. При этом мяч должен пересечь боковую линию в той точке, в которой он покинул пределы поля.

Игроки противоположной команды в момент вбрасывания должны находиться на расстоянии не менее 2 м от бросающего. Вбрасывающий не может трогать мяч раньше, чем тот коснётся другого игрока. Положения вне игры и голы при вбрасывании не засчитываются. Если вбрасывающий повторно касается мяча, назначается свободный удар. Если вбрасывающий повторно касается мяча руками (если это вратарь в своей площади ворот, назначается свободный удар. Если это полевой игрок, либо вратарь за пределами вратарской площадки) назначается штрафной удар (как за обычную игру руками). Если игрок мешает вбрасывающему или отвлекает его, показывается жёлтая карточка. За остальные нарушения право вбросить мяч получает противоположная команда.

***Удар от ворот***

Удар от ворот назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока нападающей команды, целиком пересёк линию ворот, и гол не был забит. Если же мяч ушёл за линию ворот от игрока обороняющейся команды, назначается угловой. Гол, забитый с удара от ворот, засчитывается, но только если он забит команде-сопернице (то есть, попадание в свои ворота не засчитывается). Игроки не штрафуются за положение вне игры, случившееся во время удара от ворот. При любом другом нарушении удар переигрывается.

***Угловой удар***

Порядок выполнения углового удара:

- выполнять угловой удар может любой игрок атакующей команды, включая вратаря;

- мяч устанавливается внутри углового сектора ближайшего углового флажка;

- игроки противоположной команды не должны находиться на расстоянии ближе 9,15 м (10 ярдов) от мяча, пока он не войдет в игру;

- мяч входит в игру, когда по нему нанесен удар, и он находится в движении;

- игрок, производивший удр не может повторно касаться мяча до того, как он коснётся любого другого игрока;

- удар производится по свистку судьи;

- если мяч непосредственно влетел в ворота защищающейся команды - гол засчитывается;

- положение вне игры непосредственно при ударе не определяется.

Правила игры в футбол предусматривают, что время игры (90 мин) включает в себя не только так называемое чистое игровое время (активная фаза), но и многие остановки в игре (пассивная фаза).

Суммарные показатели времени активных и пассивных фаз за матч свидетельствуют, что наибольшим является частный объем фаз продолжительностью до 30 с (в среднем - 24,1 мин за матч). Игровые отрезки продолжительностью от 30 до 60 с составляют 36% от общего времени активных фаз (в среднем - 19,4 мин), а продолжительностью свыше 60 с - 19% (в среднем - 10,3 мин).

Общее время пассивных фаз весьма значительно - более 31 мин в среднем за матч, т.е. 34,6% от всего времени, отведенного правилами на игру. Большая часть пауз (23,8 мин) уходит на остановки до 30 с и лишь 1/4 - на остановки длительностью свыше 30 с. Установлено, что чистое время игры колеблется в пределах 60-69 мин. Количество перерывов в среднем за игру составляет 100-140, в частности:

- вбрасывание из-за боковой линии: 35-60 раз по 8-16 с;

- удар от ворот: 15-22 раза по 13-20 с;

- штрафной и свободный удары: 26-38 раз по 10-15 с;

- угловой удар: 14-16 раз по 14-18 с;

- положение “вне игры”: 8-10 раз по 10-12 с.

Футбол относится к видам спорта, в которых большая часть деятельности игроков производится в виде беговой нагрузки, характеризующейся разными скоростями ее выполнения. Хронометраж двигательной деятельности футболистов во время игры показал, что их двигательная активность состоит:

- из медленных пробежек, выполняемых за игру от 224 до 367 раз; по времени от 25 до 35 мин; покрываемое расстояние от 5 до 7 км;

- из ускорений на разные дистанции - от 40 до 62 раз; по времени от 2 мин 25 с до 4 мин 45 с; примерное расстояние от 1 до 2 км;

- из рывков - от 45 до 78 раз; по времени от 1 мин 35 с до З мин; примерное расстояние от 870 м до 1700 м;

- из прыжков и борьбы за мяч – от 1б до 42 раз; по времени от 1 мин до 2 мин 30 с.

В среднем за игру футболист бегает в течение 29-42 мин и пробегает расстояние от 8 до 12 км. При этом общее время скоростной работы в среднем за игру составляет от 4 мин 48 с до 7 мин 20 с, а пробегаемое расстояние равно 1700-2000 м.

Важнейшие двигательные формы, применяемые футболистами во время игры, - это действия с мячом. Именно они определяют специфику данного вида спорта и отличают его от других. Как известно, к основным двигательным формам с мячом в футболе относятся удары, остановки, ведение, обводка, вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря. Основу групповой и командной игры составляют передачи мяча. Они определяют темп игры, быстроту атакующих и оборонительных комбинаций. От характера передач зависит стиль игры команды. Самым существенным элементом игры являются удары по воротам. Футболист за время игры соприкасается с мячом в среднем от 34 до 70 раз, причем суммарное время непосредственного контакта составляет около 135-165 с. Установлено, что наибольшее число раз мячом владеют игроки средней линии, наименьшее - центральные защитники.

Коллективные действия футбольной команды складываются из действий отдельных игроков. Как уже отмечалось, из 90 мин игры 60-69 мин приходится на так называемую чистую игру. На основании проведенных наблюдений установлено, что из общего объема технико-тактических действий (ТТД), выполняемых игроком во время матча, 19,3 % приходится на передачи мяча, 12,3 - на приемы мяча (остановки), 6,1 - на ведение, 3,4 - на обводки, 1,6 - на удары по воротам, 1,1 - на вбрасывание из-за боковой линии, 3,7% - на прочие действия.

Итак, игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков и большим разнообразием технико-тактических действий.

**Техника и тактика игры в футбол**

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения постав - ленной цели.

Технические приемы - это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.

2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.

З. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях.

Классификация техники футбола - это распределение технических приемов на группы по общим (или сходным) специфическим признакам (рис. 5.)

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке.

Удары по мячу - основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности.

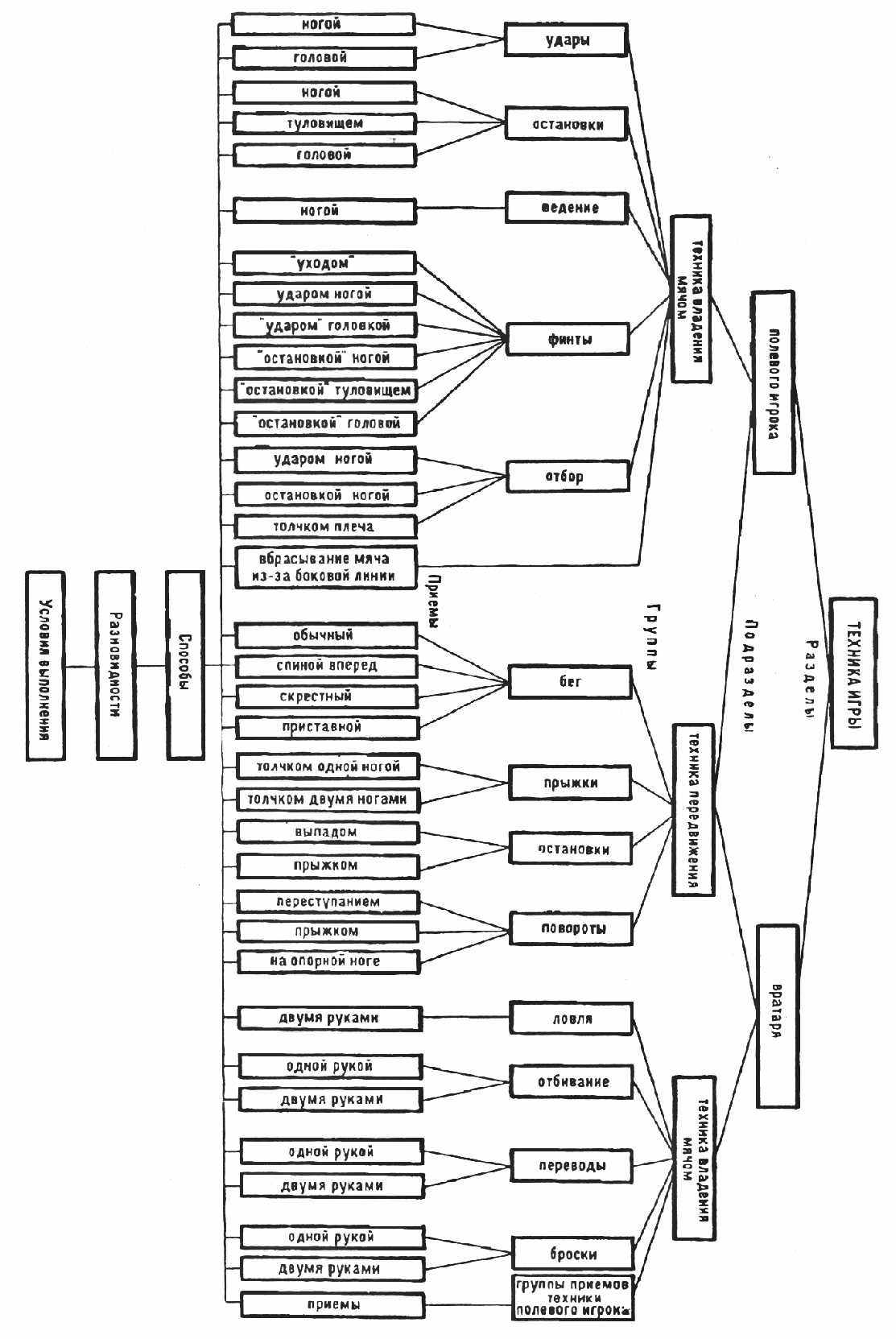


Рис. 5. Классификация техники футбола

Все способы ударов носят определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс.

Для основных способов ударов по мячу ногой свойственны две разновидности выполнения: прямой и резаный. При прямом ударе направление ударного импульса проходит через ОЦТ мяча или в непосредственной близости от него. Для выполнения резаного удара необходимо, чтобы направление удара значительно отстояло от ОЦТ мяча.

Прямой удар практически возможен всеми указанными выше способами. Он несколько затруднен при ударе внешней частью подъема. Резаный удар наиболее эффективно выполняется внутренней стороной стопы, внутренней и особенно внешней частью подъема.

Траектория полета мяча при прямых ударах зависит от места приложения силы. Мяч полетит прямо и низом, если место приложения удара придется на среднюю часть мяча по горизонтальной плоскости. Если место приложения силы приходится ниже горизонтальной оси, то изменяется угол вылета мяча.

Траектория полета мяча существенно меняется при резаных ударах. В этом случае направление удара не проходит через ОЦТ мяча, что вызывает значительное его вращение. Оно может быть вокруг горизонтальной оси (при ударе “подсечкой”), вертикальной оси (при резаных ударах низом) и наклонных осей (при ударах верхом).

Если мяч летит не вращаясь или незначительно вращаясь, то сопротивление воздуха на его внешних плоскостях будет одинаковым. Сильно вращающийся в полете мяч встречает сопротивление воздуха, и на его поверхности создается избыточное давление, а на противоположной стороне образуется разреженная воздушная среда. Избыточное давление вызывает значительное изменение первоначальной траектории (эффект Магнуса). Таким образом, при сильном вращении мяча траектория полета отклоняется в сторону его вращения.

После отскока от земли резко вращающегося мяча направление его дальнейшего полета изменяется. Искривление траектории происходите сторону вращения мяча. Знание особенностей полета мяча повышает надежность и эффективность действий футболистов.

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально - волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игр окон, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

Классификация тактики представлена на рис. 6. В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, те, техника служит основой тактического мастерства.

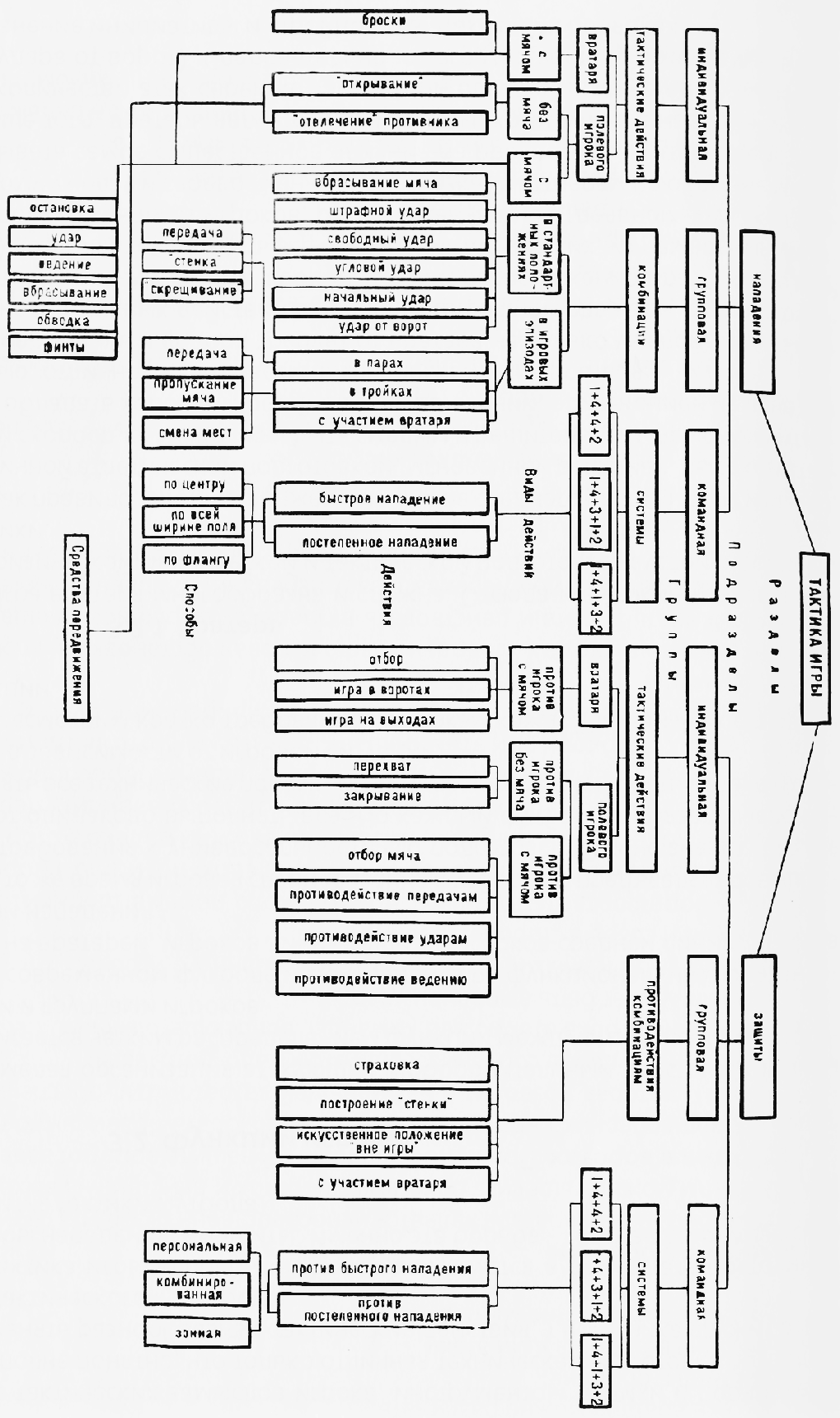


Рис. 6. Классификация тактики игры

Под индивидуальной тактикой нападения следует понимать целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из под контроля соперника найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно - выиграть борьбу с защитником.

Индивидуальные действия в нападении подразделяются на действия без мяча и с мячом. К действиям без мяча относятся “открывание”, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля. “Открывание” - это перемещение игрока с целью создания выгодных условии для получения мяча от партнера.

Для умелого “открывания” игрок должен хорошо оценивать целесообразность той или иной позиции. Своевременное занятие более выгодной позиции может зависеть от скоростных качеств нападающего и противостоящего ему защитника, действий партнеров и других факторов. Успех во многом зависит от того, как быстро атакующий оказывается в позиции, удобной для приема мяча и последующих действий с ним.

Отвлечение соперника - это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам. Действуя против игрока, не владеющего мячом, обороняющийся игрок стремится: воспрепятствовать сопернику в получении мяча (“закрывание”); овладеть мячом, сыграв на опережение (“перехват”). “Закрывание” - это перемещение игроков обороняющейся команды с целью занятия правильной позиции, затрудняющей сопернику возможность получения мяча. Расстояние между обороняющимся игроком и соперником может сокращаться или увеличиваться по мере приближения или удаления мяча и игрока от ворот.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля - это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Целесообразное сочетание указанных здесь тактических примеров дает возможность эффективно использовать больше вариантов различных комбинаций при развитии и завершении атак.

Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приемы. Ведение как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнеры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля.

Обводка - это действия игрока, владеющего мячом, с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Чем разнообразнее и эффективнее приемы обводки, тем опаснее становится атака.

Передачи являются своеобразным промежуточным звеном между индивидуальными и групповыми действиям в футболе. Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются именно групповыми действиями, т.е. посредством комбинаций. Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки этой команды, не имея возможности занять позиции до овладения мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, тройках и т.д. К взаимодействию двух партнеров относятся комбинации “в стенку”, “скрещивание” и “передача в одно касание”.

*Комбинация “в стенку”*- один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Сущность ее в том, что игрок, владеющий мячом, сблизившись с партнером (или партнер сблизился с ним), неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитнику. Партнер в одно касание изменяет скорость и направление движения мяча с таким расчетом, чтобы первый игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч.

*Комбинация “скрещивание”* чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Она заключается в том, что в определенной точке игрок, владеющий мячом, встречается с партнером, оставляет ему мяч и продолжает движение в первоначальном направлении. дальнейшая инициатива принадлежит игроку с мячом.

*Комбинация “передача в одно касание”* обычно используется с целью выигрыша времени, при этом предусматривается быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. При помощи “передач в одно касание” нападающие затрудняют защитникам возможность определения дальнейшего направления развития атаки и, продвигаясь вперед, сокращают расстояние о ворот соперников и в тоже время не позволяют защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

**Спортивная подготовка футболистов**

Спортивная подготовка футболистов - это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания. Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися необходимой системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения - это освоение “школы”, т.е. техники, основных индивидуальных и групповых тактических действий, формирование умений тренировочной и соревновательной деятельности.

При этом обучение тесно связано с физическим развитием занимающихся. Тренировка- дальнейший специализированный этап спортивного совершенствования, Направленный на углубленное развитие технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств. Между обучением и тренировкой нет резкой грани, так как, обучая, Мы одновременно тренируем, а, тренируя - обучаем. Условное разделение этих понятий позволяет более четко определять задачи для каждого этапа многолетней подготовки, выбирать наиболее эффективные средства и методы для их решения. Процесс обучения и тренировки должен носить воспитывающий характер. Воспитание - это целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого. Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей - главные задачи процесса воспитания спортсменов.

Основным средством подготовки футболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

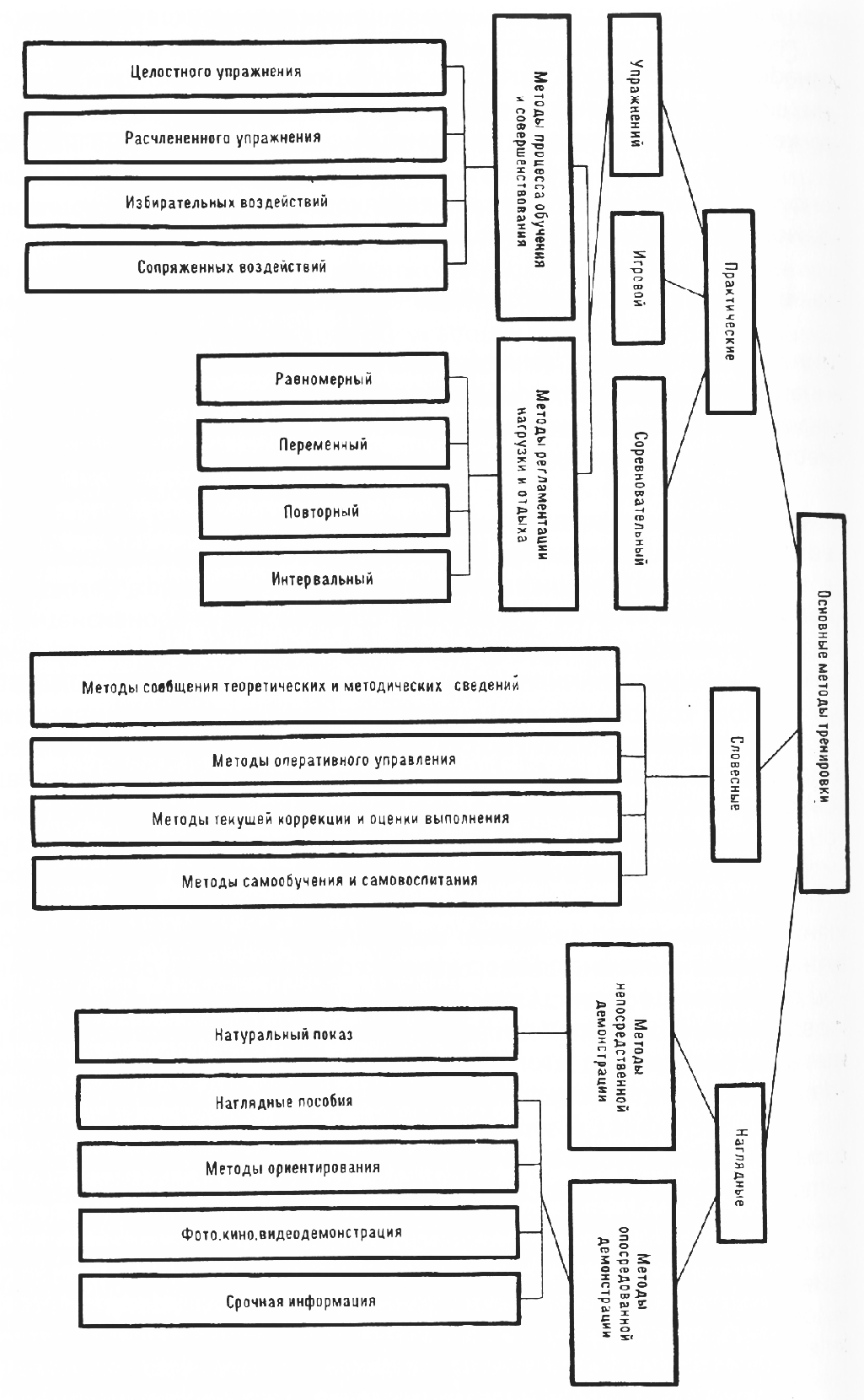
Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные (рис. 7). ****

Рис. 7. Основные методы тренировки

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Начиная с середины этапа углубленной тренировки (возраст 13-14 лет), в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период. Задача периода обеспечить разностороннюю подготовку юных футболистов и на этой основе совершенствовать их технико-тактическое мастерство. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специальноподготовительный. Основная направленность общеоподготовительного этапа характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы. Тренировочный процесс на специальноподготовительном этапе тесно связан с непосредственным становлением спортивной формы. Основное средство подготовки - специализированные упражнения с мячом. Более широко используются интервальный и соревновательный методы. Однако игровая подготовка не должна подменять учебно-тренировочной работы.

Соревновательный период. Цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах. Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода.

Переходный период. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков (предпочтение отдается развитию качества ловкости).

Эффективность тренировочного и соревновательного процессов в ДЮСШ по футболу зависит от материально-технической базы. Создание специальных условий для качественной подготовки резерва для футбольных клубов и сборных команд России, обеспечение комплексного решения проблем физического воспитания и оздоровления детей, подростков и молодежи путем целе­направленного использования всех возможностей материально-технического обеспечения вида спорта.

Профилактика травматизма в футболе заключается в соблюдении режима тренировок, питания, сна и выполнении требований техники безопасности. По оценке специалистов 80% травм происходит из-за недостаточной разминки перед игрой, резкого повышения нагрузки в период подготовки к соревнованиям и плохого покрытия футбольного поля. Также повреждения случаются и из-за генетической предрасположенности.

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа при занятиях футболом ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных футболистов. В специализированных детско-юношеских школах особое место должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных спортсменов во время многолетней спортивной подготовки футболистов.

# ГИМНАСТИКА

**Краткий исторический экскурс по возникновению, становлению и развитию гимнастики.**

Гимнастика. Существует несколько толкований понятия «гимнастика». Одни считают, что оно произошло от греческого слова гимнос — нагой (древние греки занимались физическими упражнениями обнаженными). В  первом издании БСЭ происхождение понятия «гимнастика» связывается с греческим словом гимназо — упражняю. В третьем издании БСЭ это понятие получает дополнительное толкование: упражняю, тренирую, — что, с нашей Термин «гимнастика» появился примерно в V в. до н. э. в Древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, военных и оздоровительных целей. Древние греки считали, что гимнастика придает телу гибкость, силу, ловкость, стройность, развивает чувство красоты, храбрости, благородства.

Впервые в отечественной науке наиболее глубоко, на научной основе систему физического образования детей школьного возраста разработал выдающийся ученый Петр Францевич Лесгафт (1837-1909), который подверг основательной критике западные системы гимнастики. По его мнению, такие гимнастические системы, как, например, немецкая гимнастика, не соответствует анатомо-физиологическим и психическим особенностям школьников, а шведскую гимнастику нельзя назвать рациональной из-за отсутствия в ней идеи, связывающей производимые упражнения. Гимнастические упражнения этих систем, по мнению Лесгафта, не соответствуют основным положениям анатомии, физиологии, гигиены и педагогики, а потому не могут быть рекомендованы для использования в школах России.

Лесгафт разработал и обосновал свое оригинальное учение о физическом образовании детей школьного возраста, придав ему педагогическую направленность. Он внес крупный вклад в теорию и практику физического воспитания, впервые предложив педагогическую классификацию физических упражнений. Система физического образования школьников Лесгафта предусматривала определенную последовательность изучения физических упражнений. Сначала ребенок должен был овладеть простыми движениями — узнать возможности своего тела, затем следовало выполнять упражнения с увеличивающимся напряжением (изменение веса используемых предметов, сокращение времени при ходьбе, беге, увеличение дистанции и т. п.), далее нужно было переходить к овладению упражнениями, связанными с оценкой пространственных и временных характеристик движений (ходьба в заданном темпе, изменение силы, амплитуды, направления движений и т. п.) и, наконец, следовало освоение систематизированных упражнений в виде сложных действий (игры, плавание, походы и т. п.).

Интересна у Лесгафта и система педагогических задач. Задача простых упражнений — приучить занимающихся сознательно разъединять существующие в организме движения. Задача сложных упражнений — в приучении занимающихся к настойчивой и продолжительной деятельности и к умению управлять собой при работе, требующей большого напряжения и продолжительности. Задача систематических упражнений в виде сложных действий — приучить занимающихся к самостоятельности в действиях и волевым проявлениям. Свои педагогические взгляды Лесгафт изложил в двух томах книги «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста».

Несколько позднее под влиянием учения Лесгафта возникают педагогические системы гимнастики в странах Западной Европы. Французский физиолог и педагог Жорж Демени (1850-1917) в основу своей теории гимнастики положил три принципа: ведущего значения ритма и гармонии движений, амплитудности движений и выполнения упражнений по замкнутой траектории. Эти принципы четко отражены в практическом разделе гимнастики Демени. Его гимнастические упражнения должны были выполняться с широкой амплитудой по замкнутым траекториям (коническим, спиральным, эллиптическим и другим контурам), наконец, они должны были выполняться в динамике, а не в статике, экономно расходуя энергию и чередуя напряжение с расслаблением мышц. Это был новый, прогрессивный шаг в развитии теории гимнастики. Система Демени, ее задачи и методы оказали значительное влияние на развитие школьной гимнастики.

В 1918 г. была создана Рабоче-Крестьянская Красная Армия (РККА). Она нуждалась в здоровой, физически хорошо подготовленной молодежи. Был издан специальный декрет «Об обязательном обучении военному искусству», который предписывал Главному Управлению Всеобщего военного обучения (Всевобуч) создавать в армии спортивные клубы, восстанавливать спортивные площадки и залы. В1923 г. при опытно-показательной площадке Всевобуча создается команда гимнастов. В1927 г. на III Спартакиаде РККА впервые проводятся соревнования по гимнастике. В1928 г. центром работы по гимнастике становится гимнастическая секция при Центральном доме Красной Армии. Она стала играть ведущую роль в развитии гимнастики не только в армии, но и во всей стране. С тех пор армейские гимнасты являются ведущими. Они внесли большой вклад в построение урока, в методику обучения и тренировки.

В марте 1931 г. был введен единый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», в январе 1932 г. – ГТО II ступени, в 1934 г. – «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Школьники сдавали 3 теоретических требования и испытания по 13 видам физических упражнений. Нужно было знать правила соревнований и уметь судить спортивные игры (волейбол, футбол и др.), уметь провести занятия по одному из 13 видов упражнений. В 30-е гг. около 90 % учащейся молодежи были охвачены обязательными занятиями физической культурой, на которых основным видом упражнений являлась гимнастика. В этот период (1931-1936) происходит дальнейшее развитие спортивной гимнастики: повышается сложность упражнений, совершенствуется методика обучения и тренировки. С 1932 г. регулярно проводятся первенства страны, гимнастика постепенно превращается оформленную спортивно-педагогическую дисциплину. В 1933 г. в Москве на конференции по гимнастике были определены ее задачи, намечены пути развития, рассмотрена необходимость создания отечественной терминологии и совершенствования судейства соревнований.

В 1934-1935 гг. создаются детские спортивные школы (ДСШ, ДСО): «Юный динамовец», «Юный спартаковец» и т.д. С 1934 г. стали проводиться республиканские спартакиады школьников. Во всю велась борьба за подготовку здоровой смены. Гимнастике в этом отводилась ведущая роль. Открываются новые учебные заведения для подготовки физкультурных кадров, расширяются Московский и Ленинградский институты физической культуры. В развитии гимнастики большое значение имели подготовка педагогических и научных кадров, выпуск учебной, научно-методической литературы, классификационных программ, правил соревнований, строительство спортивных сооружений и др. В 1935 г. издается журнал «Гимнастика». В период Великой Отечественной войны (1941-1945) все силы народа были направлены на разгром немецко-фашистской армии, вероломно ворвавшейся в наш дом. Средства и методы гимнастики использовались для подготовки резервов для армии и лечения раненых бойцов. Гимнасты, тренеры, как и представители других видов спорта, с оружием в руках защищали Родину. Подразделения, сформированные из спортсменов, наводили смертельный ужас на фашистских захватчиков. В годы восстановления народного хозяйства гимнастика получила дальнейшее развитие: готовятся педагогические и административные кадры, восстанавливаются и строятся новые спортивные сооружения, активизируется работа ДСО, профсоюзных организаций, открываются новые техникумы и институты физической культуры. Успехи, достигнутые в экономическом и культурном строительстве, позволили улучшить материальную базу для занятий.

К 1950 г. было введено в строй около 200 гимнастических залов. Улучшилась подготовка кадров. Появилась возможность значительно усложнить нормативы Единой всесоюзной классификации. У нас в стране и во всем мире с нетерпением ждали выступления советских гимнастов на XV Олимпийских играх в Хельсинки (1952). Наши гимнасты на Олимпийских играх одержали блестящую победу. Международные достижения наших гимнастов и гимнасток на протяжении десятков лет – феномен, не имеющий аналогов в мировом спортивном сообществе. Высокий авторитет отечественной гимнастики подтверждается выбором российских представителей в руководящие органы международных гимнастических организаций.

Развитию спортивной гимнастики способствует регулярное участие наряду со взрослыми юных гимнастов в различных внутрироссийских и международных соревнованиях. В конечном итоге проведение всех этих дорогостоящих для государства мероприятий оправдывается тем, что молодежь, занимающаяся гимнастикой, более подготовлена к здоровому образу жизни, успешной учебе, высокопроизводительному труду и воинской службе.

**Гимнастика.** Похожее греческое слово писалось «гимнос» («gymnos»). Значило оно «нагой», «раздетый». От него и произведено слово «гимнастика», потому что древние греки занимались физическими упражнениями без одежды. Термин «гимнастика» появился примерно в V в. до н. э. в Древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, военных и оздоровительных целей. Древние греки считали, что гимнастика придает телу гибкость, силу, ловкость, стройность, развивает чувство красоты, храбрости, благородства. Другое значение слова «гимнастика» связывается с греческим словом «гимназо» - упражняю, тренирую.

Гимнастика — исторически сложившаяся часть физического воспитания, объединяющая специфические средства и методы, нацеленные на гармоничное развитие человека, находит реализацию в разных сферах:

— в физическом воспитании с помощью элементов гимнастики формируется потребность в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительное отношение к физической культуре. Гимнастика является важным разделом государственных программ по физической культуре для образовательных учреждений разного уровня;

— в физической рекреации гимнастические упражнения используются для активного отдыха людей всех возрастов, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от труда и быта и т.п.;

— в двигательной реабилитации средства гимнастики направлены на восстановление утраченных двигательных способностей. Они формируют моторику и комплексно развивают эстетико-психологические способности людей с различными ограничениями в состоянии здоровья;

— в спортивных дисциплинах гимнастики огромный арсенал средств помогает оптимально-сбалансированно развивать рекордное проявление координации, силовых способностей, гибкости, прыгучести и равновесия.

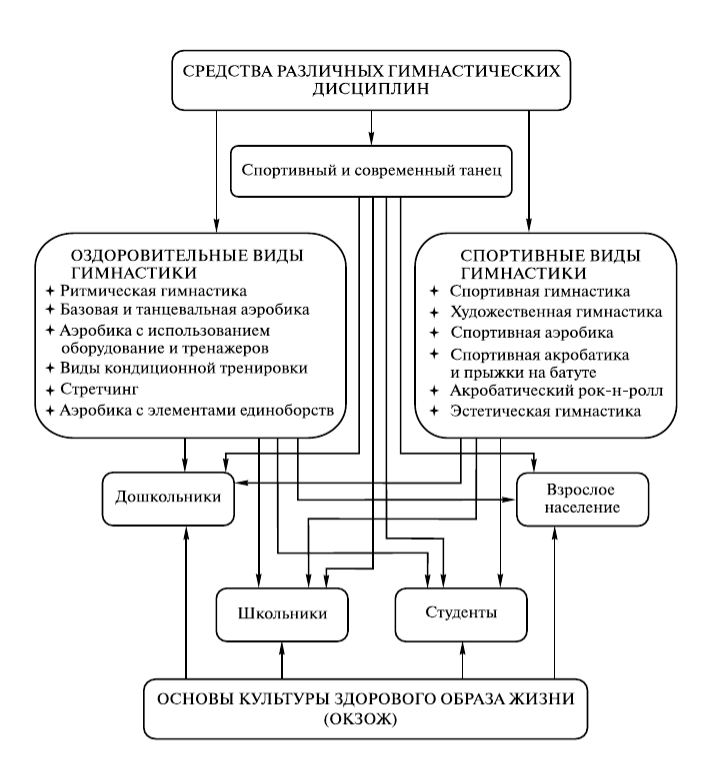


Рис. 8. Средства гимнастических дисциплин

Задачи гимнастики состоят в следующем:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки и приобщение к здоровому образу жизни.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, трудовым и др.

3. Формирование организаторских, инструкторских и профессионально-прикладных умений и навыков.

4. Развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота и др.), двигательных, музыкально-ритмических, психических (внимание, память и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, жизненно необходимыми, профессиональными, военно-прикладными умениями и навыками.

5. Воспитание эстетических, умственных, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.

6. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике, прыжкам на батуте, спортивной акробатике, аэробике и другим видам спорта. Успешное решение перечисленных выше задач предусматривает разностороннее педагогическое воздействие на личность занимающегося в целом, на индивидуальные свойства, относящиеся ко всем ее подструктурам, и достигается специфическими для гимнастики средствами и методами.

Решение основных задач обучения гимнастическим упражнениям осуществляется с помощью частных задач, которые определяются и ставятся в каждом конкретном случае в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся, спецификой структуры гимнастических упражнений и условиями их выполнения.

Обучение конкретным гимнастическим упражнениям принято условно делить на три взаимосвязанных этапа:

1 Первоначальное изучение (создание общего предварительного представления о движении).

2 Углубленное разучивание (непосредственное овладение основами техники движения).

3 Закрепление и дальнейшее совершенствование техники движения (формирование прочного автоматизированного двигательного навыка, обеспечение выполнения гимнастического упражнения в различных условиях на протяжении длительного промежутка времени).

На первом этапе в результате полученных первичных представлений о новом движении (форма, амплитуда, направление и т. п.) и накопления в памяти занимающихся двигательного опыта возникают умения выполнять движения в общих чертах.

На втором этапе в результате уточнения представлений о структуре и характере конкретных гимнастических упражнений устраняются лишние движения, ошибки, снижается физическое и нервное напряжение, обеспечивается самостоятельное выполнение упражнения при строгом контроле преподавателя за действиями занимающихся.

На третьем этапе путем многократной шлифовки и уточнения техники и непосредственного повторения гимнастических упражнений формируются прочные автоматизированные двигательные навыки, обеспечивающие выполнение гимнастических упражнений в разных условиях на протяжении длительного времени. Процесс обучения конкретному гимнастическому упражнению завершается его выполнением в различных соединениях с другими упражнениями и усложнением условий его выполнения (изменение исходных, промежуточных и конечных положений упражнения).

**Виды гимнастики и их классификация**

Наличие большого числа упражнений и многоплановые задачи их применения определяют существование различных видов гимнастики — относительно самостоятельных разновидностей, отличающихся признаками «автономии», самостоятельности. К числу таких признаков можно отнести:

— определенный типичный набор средств — упражнений (к примеру, в спортивной гимнастике — упражнения на снарядах, в художественной гимнастике — упражнения с предметами при ярко выраженной их хореографичности, в оздоровительных видах гимнастики — общеразвивающие упражнения без предметов, с отягощениями и применением тренажеров);

— преобладание определенного стиля движений во многом связанного с характером музыкального сопровождения (ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, шейпинг);

— характерная для каждого вида гимнастики устоявшаяся и обоснованная форма проведения занятий.

Культивирование устойчивых видов гимнастики, появление новых ее разновидностей связано с переосмыслением основных задач и функций физической культуры в нашей стране.

Гимнастика как одно из основных средств физического воспитания народа имеет государственное значение. Поэтому ее содержание, классификация видов и средств обсуждались и утверждались на общегосударственных гимнастических конференциях (1933, 1948, 1968, 1984 гг.). С тех пор гимнастика в нашей стране постоянно продолжает развиваться и дополняться новыми видами.

Согласно решениям Всесоюзной конференции гимнастики 1933 г. было признано, что по своим основам это единая дисциплина, объединяющая разные виды. На конференции 1948 г. в соответствии с задачами, решаемыми в гимнастике, были выделены отдельные относительно самостоятельные группы ее видов. Впоследствии эта классификация была уточнена в 1968 г.

Классификация 1984 г., признанная и в настоящее время, объединяет все разновидности гимнастических дисциплин в три направления: оздоровительное, образовательно-развивающее и спортивное.

Содержание каждого раздела классификации в течение последующего времени дополнялось новыми видами гимнастики, особенно заметно это в оздоровительном и спортивном направлениях. Так, появился устойчивый термин «УГГ» - утренняя гигиеническая гимнастика, а лечебная дополнилась корригирующей гимнастикой.

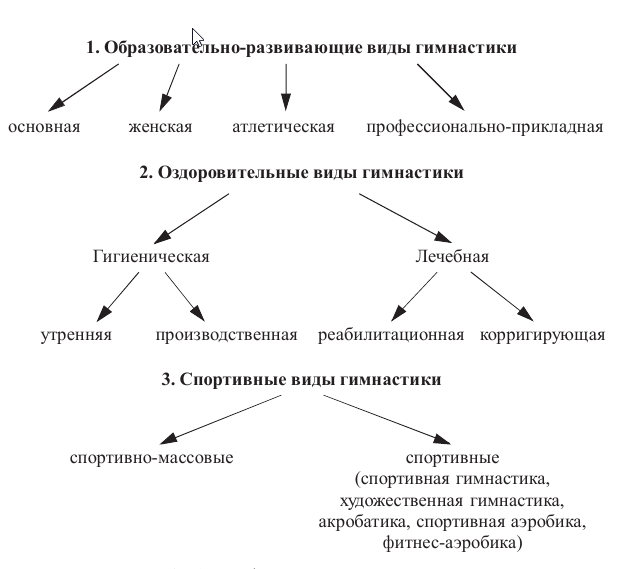


Рис. 9. Виды гимнастики

Общей задачей гимнастики является педагогическое воздействии на личность занимающихся в целом с учетом их индивидуальных особенностей, она детализируется в следующих обобщенных по направленности задачах.

Оздоровительные, направленные на сохранение и укрепление здоровья, использующие исторически сложившиеся и новые разновидности гимнастических упражнений:

— осознанное понимание необходимости сохранить физическое и духовное здоровье;

— формирование гигиенических навыков и приучение к самостоятельным занятиям— стремление быть гармоничной личностью;

— знание правил обеспечения здоровья и умение реализовать их в повседневной жизни;

— рациональное распределение составляющих режима жизни человека (труд, отдых, оздоровительные мероприятия);

— применения форм и способов укрепления здоровья в повседневной жизни для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей;

— постоянный контроль и своевременная оценка уровня развития физических способностей и функционального состояния учащихся, адекватный выбор средств и методов двигательной деятельности;

— использование самостоятельных и групповых занятий для восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия.

Образовательные, направленные на обогащение знаниями и двигательным опытом в области гимнастики:

— формирование многообразных двигательных умений и навыков, расширяющих уровень владения гимнастическими упражнениями;

— формирование организаторских и прикладных навыков, необходимых для повседневной, профессиональной деятельности и воинской службы;

— умение разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий различными видами гимнастики;

— овладение приемами педагогического контроля и коррекции нарушений качества движений;

— вооружение знаниями и приемами обеспечения техники безопасности при проведении занятий.

Воспитательные, связанные с педагогическим воздействием на занимающихся:

— формирование у них высокой мотивации к выполнению различных видов деятельности (учебной, оздоровительной, профессиональной, спортивной, рекреационной и др.);

— осознание социальной значимости профессии в сфере физической культуры;

— воспитание волевых и нравственных, социально-личностных качеств обучающихся (целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности и др.).

Эстетические, направленные на повышение культурного и профессионального уровня:

— осознание истоков, эволюции и ценности гимнастики как части общей культуры;

— овладение гимнастическим стилем исполнения упражнений и приемами их демонстрации с учетом особенностей занятий разного типа;

— освоение основами музыкальной грамоты, умениями выполнять и проводить упражнения с музыкальным сопровождением;

— использование гимнастических праздников и выступлений с целью агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью.

**Средства гимнастики**

Основными средствами гимнастики являются исторически сложившиеся и специально разработанные двигательные действия, выполняемые в соответствии с требованиями и особенностями гимнастических методов и направленные на решение задач гармонического физического развития и воспитания человека. Наряду с упражнениями, заимствованными из практики трудовой, боевой и бытовой деятельности человека (ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий и т. п.), в арсенале средств гимнастики накоплено величайшее множество специально созданных физических упражнений, соответствующих всем возможным анатомическим движениям человеческого тела.

Гимнастические упражнения принято разделять на следующие основные группы: строевые, общеразвивающие, вольные, прикладные, прыжки (простые и опорные), упражнения на гимнастических снарядах, акробатические и упражнения художественной гимнастики. В соответствии с педагогическим влиянием и разносторонним физическим воздействием на занимающихся гимнастические упражнения характеризуются следующим образом:

1 Строевые упражнения, состоящие из различного рода построений, перестроений и совместных или одиночных действий занимающихся в строю, содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к коллективным действиям, развивают чувство ритма и такта, формируют правильную осанку и строевую выправку.

2 Общеразвивающие упражнения используются в целях разносторонней физической подготовки, развития функциональных возможностей организма, формирования правильной осанки. Они способствуют созданию школы основных гимнастических движений и облегчают овладение двигательными умениями и навыками. Общеразвивающие упражнения выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (с отягощением), а также на различных гимнастических снарядах. Особая ценность общеразвивающих упражнений заключается в возможности оказывать избирательное воздействие на отдельные мышцы, группы мышц, части тела и на весь опорно-двигательный аппарат человека в целом. Важной особенностью общеразвивающих упражнений является точность регулировки физической нагрузки с помощью изменения условий выполнения упражнений (темпа, ритма, интенсивности, последовательности и т. д.), что позволяет постепенно и систематически повышать работоспособность организма занимающихся. Общеразвивающие упражнения выполняются комплексами, имеющими различную целевую направленность (утренняя гимнастика, физкультурная пауза и т. п.).

3 Вольные упражнения представляют собой разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, туловища, головы, шагов, прыжков, поворотов, равновесий, акробатических и хореографических упражнений, композиционно связанных в единый комплекс и соответствующих требованиям разносторонней физической подготовки. Основная цель выполнения вольных упражнений — формирование и отработка школы гимнастических движений, развитие и совершенствование координационных способностей, пластичности и выразительности, воспитание чувства ритма и красоты движений у занимающихся. Возможность регулировать трудность вольных упражнений

позволяет широко использовать их на занятиях с любым контингентом занимающихся.

4 Прикладные упражнения состоят из разнообразных естественных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание, преодоление препятствий, переноска груза, равновесие). Они служат хорошим средством разностороннего физического развития, способствуют овладению основными жизненно важными двигательными навыками, непосредственно готовят к разнообразной трудовой деятельности, совершенствуют физические качества человека (сила, быстрота, выносливость, ловкость). Простота двигательной структуры прикладных упражнений делает их доступными любому контингенту занимающихся. Значительное количество этих упражнений является прекрасным корригирующим средством для исправления ряда физических недостатков и широко используется в практике физического воспитания учащейся молодежи.

5 Прыжки, используемые в гимнастике, служат для развития важных физических (ловкость, прыгучесть, быстрота) и волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость) занимающихся, а также способствуют формированию у них прикладных и спортивных навыков. В гимнастике применяются простые (неопорные) и опорные прыжки.

Простые прыжки выполняются в глубину с различных гимнастических снарядов, в длину с места и разбега, в высоту, со скакалкой и др. Опорные прыжки выполняются через различные гимнастические снаряды (козел, конь с ручками, конь в длину, плинт) с дополнительной опорой рук о снаряд. Гимнастические прыжки оказывают положительное воздействие на все органы и системы организма занимающихся. Большое разнообразие прыжков делает их доступными для лиц разного возраста, пола и различной физической подготовленности.

6 Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца, конь и др.) представляют собой разнообразные положения и движения тела в самых разных условиях опоры. Конструкция гимнастических снарядов и различные условия опоры позволяют выполнять основные способы перемещения тела занимающихся и оказывают интенсивное влияние на развитие всего организма.

7 Акробатические упражнения объединяют большую группу искусственно созданных и специально подобранных упражнений, которые используются в гимнастике как одно из лучших средств общей физической подготовки, развития смелости, ловкости, решительности, находчивости и ориентировки в пространстве. В гимнастике используются главным образом акробатические прыжки и статические акробатические упражнения. Они применяются на занятиях с детьми, юношами и взрослыми. Акробатические упражнения широко используются в вольных и в качестве подводящих для освоения упражнений на гимнастических снарядах.

8 Упражнения художественной гимнастики характеризуются целостностью, динамичностью и танцевальным характером движений. Они служат средством воспитания пластичности, непринужденности и выразительности движений. Упражнения художественной гимнастики неразрывно связаны с музыкой, способствуют развитию музыкального слуха, чувства ритма, используются главным образом на занятиях с девочками, девушками и женщинами. Широкий диапазон трудности, доступность и эмоциональность упражнений художественной гимнастики позволяют применять их на занятиях с разным по подготовленности контингентом занимающихся.

Помимо указанных выше упражнений на занятиях гимнастикой широко используются подвижные игры и эстафеты, в содержание которых входят метание, прыжки, лазание, перелазание, упражнения в равновесии, переноска груза и многое другое. Подвижные игры и эстафеты способствуют воспитанию чувства коллективизма, инициативы, настойчивости, смелости, активности и сознательной дисциплины.

Занятия гимнастикой предъявляют к занимающимся свои особые требования и оказывают на них специфическое воздействие. Гимнастические упражнения в совокупности со словом педагога, музыкой, условиями, в которых проводятся занятия, средствами восстановления работоспособности на спортивных занятиях обладают огромными по своей силе и разносторонности возможностями воздействия на занимающихся как индивидуальностей, личностей, субъектов познавательной и практической деятельности в целом.

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

а) упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных способностей (это строевые упражнения, ОРУ, подвижные игры и эстафеты);

б) на формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений (прикладные упражнения, прыжки);

в) на интенсивное развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики).

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

**Характеристика гимнастических снарядов и оборудования**

На занятиях гимнастикой используется следующее оборудование:

1 Гимнастическая стенка применяется для выполнения общеразвивающих упражнений и лазания. Ее высота – 3 м 20 см, ширина пролета – 100 см.

2 Гимнастическая скамейка используется для индивидуальных и групповых занятий общеразвивающими упражнениями на равновесие, с упором, лазаньем и так далее, а также для отдыха занимающихся. Длина ее – 4 м, ширина – 24 см, высота – 30 см. В нижнюю часть скамейки вмонтирован брусок шириной 5 см. При перевернутом положении гимнастической скамейки данный брусок можно использовать для выполнения упражнений на равновесие.

3 Канат для лазанья подвешивают на потолочных балках или специальных консолях. Толщина каната – 6–9 см, длина – 4–6 м. Он должен быть удобным для захвата руками.

4 Кольца крепят обычно на специальных консолях. Высота, на которой крепятся кольца, – 5 м 50 см, ширина между кольцами – 50 см, высота колец от пола – 2 м 5 см, диаметр колец – 18–19 см.

5 Брусья мужские (параллельные): длина жердей – 3 м 50 см, овал жерди – 41–51 мм, высота – 1 м 60 см – 1 м 70 см.

6 Брусья женские (разновысокие): высота нижней жерди – 1 м 30 см – 1 м 50 см, высота верхней жерди – 2 м 40 см. Брусья крепятся на растяжках.

7 Бревно гимнастическое используется для выполнения упражнений в равновесии. Длина бревна – 5 м, ширина – 10 см, высота – 1 м 20 см, толщина – 16 см. Для начального обучения, разминки применяют низкое бревно, установленное на высоте 50 см от пола.

8 Конь для прыжков: высота (жен.) – 1 м 10 см – 1 м 20 см, высота (муж.) – 1 м 10 см –1 м 35 см, ширина – 36 см, длина – 1 м 60 см.

9 Конь для махов: длина – 1 м 60 см, ширина – 36 см, высота – 1 м 20 см, ширина между ручками – 4–44 см, высота ручек – 12 см.

10 Козел гимнастический: высота – 100–160 см, длина – 60 см, высота (толщина) – 40 см.

11 Перекладина: длина – 2 м 40 см, высота – 1м 20 см – 2 м 55 см, диаметр грифа – 28–29 см.

12 Мостик гимнастический применяется для опорных прыжков, упражнений на бревне и брусьях; длина – 1 м 20 см, ширина – 60 см, высота – 16–20 см.

13 Трамплин: длина – 1 м 20 см – 1 м 30 см, высота – 40–50 см.

14 Гимнастические маты: длина – 200 см, ширина – 1 м 20 см, толщина – 60–65 мм.

При разучивании сложных упражнений пользуются поролоновыми матами.

15 Площадка для вольных упражнений (12 × 12 м) окаймляется белой линией, за которой необходим запас не менее 1 м.

16 Батут: длина – 5 м, ширина – 2 м 50 см, высота – 1 м 20 см.

Спортивный инвентарь

1 Гимнастические палки: диаметр 25–30 мм, длина 90–110 см.

2 Набивные мячи: диаметр 31– 41 см, масса 1–5 кг.

3 Гантели могут быть разных форм, их масса – 1–5 кг.

4 Предметы художественной гимнастики: скакалки, ленты, мячи, обручи, булавы.

**Характеристика спортивной гимнастики**

Спортивная гимнастика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках. В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, а также упражнения на следующих снарядах: кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.

***Правила спортивной гимнастики (кратко)***

Как у мужчин, так и у женщин победители соревнований определяются на отдельных снарядах, в абсолютном первенстве и в командном зачете. Во всех видах, кроме опорного прыжка у женщин, спортсменам предоставляется только по одной попытке. В опорном прыжке у женщин подсчитывается средний балл по результатам двух попыток.

Каждый спортсмен сам определяет программу своих выступлений, она должна удовлетворять требованиям относительно типа и сложности упражнений. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике и называется программа.

Обычно соревнования по спортивной гимнастике проводятся на 7 снарядах: Упражнения на брусьях. Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные и статичные элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, выполнять элементы над и под брусьями. Упражнения обязательно должны оканчиваться эффектным соскоком.

Женские упражнения на брусьях включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками. Правильное название женских гимнастических брусьев – разновысокие.

Вольные упражнения в гимнастике представляют собой комбинацию (под музыку у женщин) из отдельных элементов, а также их связок. Это могут быть сальто, кувырки, шпагаты, стойки и другие элементы. Судьи оценивают сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистоту и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена. Время выступления ограничено: 1 минута 10 секунд у мужчин и полторы минуты у женщин.

Упражнения на коне представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.

Упражнения на кольцах представляют собой комбинацию маховых и силовых элементов на специальном подвижном снаряде в виде двух деревянных колец на специальных тросах. Выполнение упражнений обязательно заканчивается соскоком.

Опорный прыжок выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры в виде прыжкового коня. В этом упражнении оценивается высота и дальность прыжка, его сложность, чистота исполнения и приземления.

Упражнения на перекладине представляют собой комбинацию из вращательных элементов вокруг перекладины с поворотами и без, а также элементов с отпусканием рук. Спортсмен не имеет права касаться грифа телом. Выступление обязательно заканчивается соскоком.

Упражнения на бревне представляют собой единую композицию из динамичных и статичных элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде. Продолжительность выступления не должна превышать полторы минуты.

**Правила судейства в спортивной гимнастике**

Выступления гимнастов оценивают главный судья и восемь судей, «обслуживающих» тот или иной снаряд. Двое из судей оценивают сложность упражнений, а другие шесть оценивают технику. Судьи, оценивающие сложность программы и судьи, наблюдающие за техникой исполнения, выносят оценки независимо друг от друга: лучшая и худшая из них не учитываются, а из оставшихся четырех выводится средний балл.

**Основные термины гимнастических упражнений**

Исходное положения (И. п.) — это стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.

Основная стойка (О. с.) — соответствует строевой стойке.

Сед — положение сидя на полу или снаряде.

Присед — положение на согнутых ногах.

Выпад — движение (или положение) с выставлением или сгибанием опорной ноги.

Упор — положение, в котором плечи выше точек опоры.

Круг — движения руками, ногами, туловищем, головой по окружности.

Наклон — сгибание тела.

Равновесие — устойчивое положение на одной ноге.

Подскок — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением.

Хват — способ держания снаряда.

Вис — положение на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.

Смешанные вис и упор — положение, при котором используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.)

Мах — свободное движение относительно оси вращения.

Прыжок — преодоление расстояния: высоту, длины, препятствия или снаряда в свободном полете после отталкивания ногами.

Кувырок — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.

Переворот — вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или руками и головой) с одной или двумя фазами полета.

Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

Шпагат — сед с предельно разведенными ногами и с касанием опорой всей длиной той или другой ноги.

Полушпагат — сед с предельно разведенными ногами, но с согнутой ногой, находящейся впереди.

**Техника безопасности для обучающихся на занятиях по гимнастике**

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Занятия по гимнастике проводятся в спортивной форме и спортивной обуви.

3. Обучающиеся должны соблюдать должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

4. Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений без разминки;

- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- при падении на скользком полу или твердом покрытии.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).

3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

4. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

5. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

III. Требования безопасности во время занятий[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

1. Упражнения выполнять только по команде педагога.

2. При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.

3. При выполнении упражнений не стоять близко к другим обучающимся.

4. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

5. Выполнять упражнения только на гимнастических матах, убедившись, что нет посторонних предметов и обучающихся, которые могут помешать выполнить задание.

6. Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, упражнения с предметами выполнять осторожно, не задевая других занимающихся.

7. Залезать и спускаться с каната способом, указанным педагогом, не раскачивать канат, на котором другой обучающийся выполняет упражнение.

8. Выполнять акробатические упражнения на матах или ковре, перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Организовано покинуть место проведения занятия.

3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Осанка**

Осанка - привычное положение тела в пространстве. Бывает правильная и не правильная.

Наиболее распространённой причиной отклонений являются длительные динамические и статические перенапряжения, особенно на этапе роста и развития позвоночника у детей. Это неправильное положение за партой или столом, длительное пребывание за компьютером. Поэтому профилактика нарушений осанки у детей заключается прежде всего в приучении к физиологической рабочей позе и полезным физическим упражнениям.

Основные причины неправильной осанки:

- слабое развитие мышц спины, которые служат опорой позвоночника;

- врождённые патологии и другие заболевания с органическим поражением позвонков — опухоли, туберкулёзная инфекция, рахит, заболевания соединительной ткани;

- травмы позвоночника;

- неправильное положение тела при сидячей работе;

- плохие условия на рабочем месте, например, недостаточное освещение;

- малоподвижный образ жизни.

**Гимнасты – чемпионы**

***Спортивная гимнастика.* Светлана Хоркина** дважды завоевывала олимпийское золото по спортивной гимнастике, стала трехкратной абсолютной чемпионкой мира и трехкратной абсолютной чемпионкой Европы. Благодаря выполнению сложнейших комбинаций на брусьях получила неофициальный титул "Королева брусьев".

Двукратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике 2000 года **Елена Замолодчикова** одержала еще немало побед на чемпионатах мира и Европы, однако за ней так и закрепилось звание "Невеста Сиднея".

**Алия Мустафина** в Рио-де-Жанейро во второй раз завоевала для своей страны олимпийское золото в спортивной гимнастике. В первый раз это произошло на Олимпиаде-2012 в Лондоне — в тот же год Алия была признана спортсменкой года в России.

Алексей Немов — абсолютный чемпион России (1996). Чемпион России в упражнениях на перекладине (1995, 2000) и на коне (1999, 2000), обладатель Кубка России по многоборью (1993); серебряный призер чемпионата России в вольных упражнениях (2000), в опорных прыжках (2000), в упражнениях на перекладине (2004) и в Кубке России по многоборью (2000), бронзовый призер Кубка России по многоборью (2004).

Ники́та Нагорный — российский гимнаст. Олимпийский чемпион (2021), трёхкратный чемпион мира (2019), восьмикратный чемпион Европы

Двукратный серебряный призер Олимпиады 2016 года **Пасека Мария** на данный момент выполняет самый сложный опорный прыжок в российской сборной по спортивной гимнастике.

***Художественная гимнастика.* Алина Кабаева** — одна из самых титулованных в мире гимнасток. Ее имя вписано в Книгу рекордов Гиннеса, так как уже в 15 лет Алина стала абсолютной чемпионкой Европы в художественной гимнастике среди взрослых. Сегодня она известна не только по своим спортивным достижениям, но по активной политической и общественной деятельности.

**Евгения Канаева** стала первой в истории двукратной чемпионкой Олимпийских игр по художественной гимнастике в индивидуальном многоборье. А на 29-м чемпионате мира в японском городе Мье спортcменка установила абсолютный рекорд, завоевав 6 золотых медалей из 6 возможных.

Чемпионка мира, шестикратная чемпионка Европы **Ляйсан Утяшева** одержала немало оглушительных побед, ее именем названы четыре изобретенных ею элемента художественной гимнастики. И хотя травма, полученная в 2002 году, заставила ее отказаться от большого спорта, она продолжает оставаться медийной личностью в качестве теле- и радиоведущей.

**Ирина Чащина** добилась славы в то же время, что и Алина Кабаева, из-за чего спортсменка долгое время была на "вторых ролях". Один из таких случаев — Олимпийские игры в Афинах, где Ирина уступила золото Кабаевой.

**Маргарита Мамун** принесла России золотую медаль в индивидуальном многоборье по художественной гимнастике на Олимпийских играх-2016 в Рио-де-Жанейро. Тренер и болельщики называют девушку "Бенгальской тигрицей", поскольку ее отец родом из Бангладеш.

**Яна Кудрявцева**, принесшая России серебряную медаль на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро, — самая юная абсолютная чемпионка мира за всю историю художественной гимнастики.

Подводя итоги, можно сказать, что гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объём применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учётом пола, возраста, уровня физической подготовленности. С помощью гимнастики тело человека развивается всесторонне, совершенствуется координация, тренируется выносливость, улучшается работа нервной системы, ускоряется приток крови, нормализуются обменные процессы, организм очищается от накопившихся токсинов и шлаков. Польза гимнастики для здоровья проявляется только при регулярных занятиях, когда гимнастикой занимаются постоянно и правильно с точки зрения осуществления методики, выбора упражнений и дозирования нагрузки.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

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

Легкоатлетические упражнения с целью физической подготовки, а так же в виде соревнований проводились еще в глубокой древности. Но история легкой атлетики, как принято считать, ведет свое начало с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 г. до нашей эры). Считается, что начало истории современной легкой атлетики положили соревнования в беге на 2 км учащихся колледжа в г. Регби в 1837 году, после чего подобного рода соревнования стали проводиться и в других учебных заведениях Англии. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствия, различные метания, а с 1851 г. – прыжки в длину и в высоту с разбега. Между университетами Оксфорда и Кембриджа в 1851 году были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, так регулярные занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различным видам спорта.

Лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Программа современных Олимпийских игр и чемпионатов мира по легкой атлетике включает в себя 24 вида спорта для мужчин и 23 вида для женщин. На чемпионатах мира в закрытых помещениях, как мужчины, так и женщины соревнуются в 13 видах: бег на 60 м, 400 м, 800 м, 1 500 м, 3 000 м, 60 м с барьерами, эстафета 4\*400 м, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, многоборье.

В соревнованиях женщин и юных спортсменов приняты: в беге уменьшенные высота препятствий, расстояние между барьерами — на 100 и 110 м, в метаниях — вес снарядов. Перечисленные параметры определяются также для юных легкоатлетов в соответствии с их возрастом. Кроме этого, на детских и юношеских соревнованиях устанавливается меньшая длина дистанций в беге.

Легкоатлетический бег по характеру трассы делится на гладкий бег, бег с препятствиями (в том числе барьерный бег), шоссейный и кроссовый бег. Соревнования в гладком беге и беге с препятствиями проводятся на стадионах и в закрытых помещениях, длина дистанции — до 10 000 м. Шоссейный бег проводится по специально подготовленным трассам, имеющим не мягкое (например, травяное) покрытие, стандартные дистанции — 10 км, 20 км, полумарафон, 25 км, 30 км, марафон, 100 км. Кроссовый бег проводится по открытой или лесистой местности, по возможности, с травяным покрытием и естественными препятствиями, длина дистанций — до 12 км у мужчин, до 6 км у женщин. Разновидностью кроссового бега является бег по горам, где трасса должна содержать значительный подъем или подъемы и спуски.

Соревнования в беге могут быть индивидуальными и командными. Командным соревнованием является эстафетный бег, где дистанция разделена на этапы определенной длины, и целью бегунов является пронести эстафету (эстафетную палочку) от стар- та до финиша за минимальное время. Эстафеты проводятся на стадионах, в помещениях, по улицам городов, по шоссейным дорогам. Длина этапов может быть одинаковой или различной, состав участников — однородным или смешанным, например, мужчины и женщины.

В зависимости от длины дистанции выделяют: бег на короткие (спринт) — до 400 м включительно, средние — до 1 500 м, длинные — до 10 000 м и сверхдлинные дистанции. Соревнования на сверхдлинных дистанциях проводятся, кроме перечисленных, в суточном беге, беге на 1 000 миль (1 609 км) и 1300 миль.

Легкоатлетические прыжки по направлению полета делят на прыжки через вертикальные препятствия — прыжок в высоту и прыжок с шестом и на дальность — прыжок в длину и тройной прыжок. По характеру разбега прыжки в длину, тройной и с шестом относятся к прыжкам с прямолинейного разбега, прыжок в высоту — с дугообразного.

Легкоатлетические метания, в соответствии с формой сна- ряда, делят на метание снарядов с аэродинамическими свойствами (копье, диск) и без аэродинамических свойств (ядро, молот). При метании диска и копья предъявляются повышенные требования к технической подготовке спортсмена, его умению прилагать усилия к снаряду, учитывая погодные условия. По весу снаряда выделяют метания легких снарядов (копье), средних по весу (диск) и тяжелых (ядро и молот). Метание более тяжелых снарядов требует от спортсмена большей массы тела и значительного развития силы.

По особенностям предварительного разгона снаряда выделяют метания с прямолинейного разбега (копье, ядро — со скачка), с поворота (молот), с поворотно-поступательного движения (диск, ядро — с поворота).

По характеру выполнения финального усилия выпуск снаряда выполняется из-за головы (копье), сбоку (диск, молот), выталкиванием от плеча (ядро).

Соревнования по метанию диска, копья и молота входят в программу соревнований, проводимых только летом на стадионах.

По структуре движений легкоатлетические упражнения делятся на циклические (ходьба, гладкий бег), ациклические (толкание ядра, метание диска), смешанные.

По преимущественному воздействию на развитие отдельных двигательных качеств выделяют упражнения для развития скоростно-силовых качеств (спринт, прыжки, метания) и выносливости.

Виды легкой атлетики принято подразделять на беговые и технические дисциплины. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности. Беговые виды лёгкой атлетики объединяют следующие стадионные дисциплины: спринт (100 м, 200 м и 400 м), бег на средние дистанции (от 800 до 3000 м, в том числе бег на 3000 м с препятствиями), бег на длинные дистанции (классические дистанции 5000 м и 10 000 м), барьерный бег (110 м, 400 м) и эстафета (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м). Все они проходят на дорожках стадиона.

***Технические дисциплины*** лёгкой атлетики объединяют следующие виды:

* вертикальные прыжки прыжок в высоту, прыжок с шестом
* горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок
* метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.

Все эти 8 видов (мужская программа) входят в полном составе программу олимпийских игр с 1908 года. С того момента как женское метание молота вошло в программу олимпийских игр (2000 год) — все 8 видов входят и в женскую программу. Технические виды входят также в легкоатлетические многоборья.

При обучении технике и для развития кондиционных и координационных способностей в тренировочном процессе спортсменов, как в легкой атлетике, так и других видах спорта, на учебных занятиях, в двигательной рекреации и реабилитации используются не только соревновательные упражнения, но и большое разнообразие различных беговых, прыжковых и бросковых упражнений. Они могут использоваться в качестве общеподготовительных, используемых в разминке, или направленных на повышение общей физической подготовленности. Примером могут служить бег и другие беговые упражнения. В качестве специально- подготовительных упражнений, представляющих варианты или части соревновательного упражнения, средства легкой атлетики используются для повышения уровня специальной физической подготовленности и совершенствования техники. Так, бег и прыжки являются составной частью большинства игровых видов спор- та. Эстафеты и игры, составленные с использованием легкоатлетических упражнений, повышают эмоциональность занятий, способствуют развитию кондиционных и координационных способностей, воспитанию коллективизма, взаимовыручки, целеустремленности.

Дозированные ходьба и бег являются важнейшим средством оздоровления, повышают аэробные возможности, положительно влияют на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечный тонус, активизируют обменные процессы. Ориентиром для присвоения массовых разрядов по базовым видам легкой атлетики служит действующая классификация.

**Виды легкой атлетики**

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преимущественного проявления физических качеств: скоростные, силовые, скоростно−силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости. К циклическим видам легкой атлетики, т. е. требующим многократного проявления одного и того же цикла движения, относятся ходьба и гладкий бег. К ациклическим видам, состоящих из различных циклов движения, относятся легкоатлетические прыжки и метания, а к смешанным видам – барьерный бег, бег с препятствиями, кроссовый бег.

Ходьба – естественный способ передвижения человека. Спортивная ходьба отличается от обычной как большей скоростью, так и своеобразной техникой, которая обеспечивает значительную быстроту и экономичность движения.

Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали. При появлении безопорного положения (фаза полета), когда спортсмен фактически переходит на бег, согласно правилам, он снимается с соревнований.

Соревнования по спортивной ходьбе в олимпийской программе проводятся на дистанции 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины).

Бег – естественный способ наиболее быстрого передвижения человека – является главным видом легкой атлетики и также имеет разновидности в зависимости от протяженности дистанции

В олимпийскую программу входят следующие разновидности бега. Бег - на короткие дистанции (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 х 100 и 4 х 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 110 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м-стипельчез).

Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Применяя на занятиях различные формы бега, изменяя длину дистанций и скорость их пробегания, можно достигнуть больших результатов в целенаправленном воздействии на организм занимающихся. Тренировка в спринтерском и барьерном беге способствует развитию силы, быстроты, координации движений. Основное отличие в беге на короткие и средние/длинные дистанции это в моменте постановки ноги на место отталкивания. В беге на короткие дистанции нога ставится на опору с носка и почти не опускается на пятку, особенно в стартовом разгоне. В беге на средние и длинные дистанции постановка ноги на грунт осуществляется упруго (эластично), но жёстко передней частью наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу.

Выполняя работу максимальной интенсивности, спринтеры и барьеристы достигают высокого уровня анаэробной производительности. Бег на средние и длинные дистанции предъявляет большие требования к функциям дыхания и кровообращения. В процессе тренировки у спортсменов, выступающих на этих дистанциях, происходит значительный рост сердечной производительности и кислородного обмена за единицу времени. Марафонский бег относится к работе умеренной интенсивности. Наряду с функциональным совершенствованием он способствует росту аэробных возможностей спортсменов.

Понятие «бег на короткие дистанции» объединяет группу беговых видов легкой атлетики. В эту группу видов входит бег по дистанции протяженностью до 400 м (60 м, 100 м, 200 м, 400 м), а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега (4х100 м, 4х200 м, 4х400 м). Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на 4 фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке

Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях). Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками.

На летних стадионах обычно 8-9 дорожек, на зимних 4-6 дорожек. Ширина дорожки — 1.22 м, линии, разделяющей дорожки — 5 см. На дорожки наносится специальная разметка указывающая старт и финиш всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки. Сами соревнования почти не требуют сколько-нибудь особенных условий. Определённое значение имеет покрытие, из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гаревыми, асфальтовыми. Для крупных международных стартов технический комитет IAAF сертифицирует качество покрытия по нескольким классам.

К техническим видам легкой атлетики относятся прыжки, которые подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Прыжок - способ преодоления препятствий, характеризуется кратковременными, но максимальными нервномышечными усилиями. Занимаясь легкоатлетическими прыжками, человек совершенствует умение владеть своим телом и концентрировать усилия; развивает силу, быстроту, ловкость и смелость.

Основной особенностью прыжков, применяемых в легкой атлетике, является стремление достигнуть наибольшей длины или высоты прыжка. В связи с этим весь характер движений в прыжках направлен на создание наиболее благоприятных условий, способствующих успешному выполнению, как отдельных фаз, так и всего прыжка.

Прыжки в длину и высоту можно подразделить на прыжки свободные (безопорные) и прыжки с промежуточной опорой. К последним относятся тройной прыжок, где имеют место две промежуточные опоры, и прыжок с шестом, в котором используется подвижная опора (шест). Прыжок в длину с места не является классическим видом легкой атлетики. Он служит одним из вспомогательных видов упражнений, а также используется в соревнованиях и педагогических тестированиях.

В каждом виде прыжков, в зависимости от формы движений в полете, различают способы и варианты. Тройной прыжок согласно правилам соревнований, выполняется только одним способом, однако в нем имеются варианты выполнения заключительной части. Само, название показывает, что тройной прыжок с разбега состоит из трех последовательно выполняемых прыжков – «скачок», «шаг» и «прыжок».

Прыжок в длину с разбега входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Техника прыжков в длину с разбега имеет три разновидности: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Техника прыжка в длину с разбега состоит из четырех фаз: разбег, отталкивание, полет и приземление. Самый простой способ «согнув ноги» применялся до конца XIX в. Современный способ «ножницы» впервые появился еще 1900 г., но широкое распространение получил только в 30 —40-х гг. XX в. В 1920 г. финский прыгун Туулос впервые продемонстрировал новую технику прыжка в длину — «прогнувшись». Несмотря на то, что этот способ является менее эффективным по сравнению с «ножницами», многие прыгуны, а особенно женщины, широко его используют. Ряд других прыгунов применяют совмещенную технику этих двух способов.

Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Существует пять разновидностей в этом виде прыжков — «перешагивание», «волна», «перекат», «перекидной», «фосбери - флоп». Требует от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года. История прыжков в высоту сравнительно коротка. В Олимпийских играх древности нет упоминаний о проведении соревнований по этому виду. Только в начале XIX в. в немецких турнферейнах появился гимнастический прыжок с прямого разбега. В то же время ни один из прыжков не претерпел таких изменений в технике, как в прыжках в высоту.

Прыжок с шестом — дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин — с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Легкоатлетические метания относятся к одноактным или ациклическим упражнениям и, в зависимости от способа выполнения, делятся на три вида: броски из-за головы (мяч, граната, копье); с вращением (диск, молот, вес, ядро); толкание (ядро). Метания характеризуются кратковременными, но максимальными усилиями не только мышц рук, плечевого пояса, туловища, но и ног. В 1896 г. в программу Игр включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. – метание молота, в 1906 г. – метание копья.

Техника толкания ядра изменялась на протяжении всей истории, это: толкание с места, толкание с шага, толкание с прыжка, толкание со скачка из положения боком, толкание со скачка из положения, стоя спиной, толкание ядра с поворота. При анализе техники толкания ядра можно выделить следующие основные элементы: держание снаряда; подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту); разбег скачком (поворотом); финальное усилие; фаза торможения или удержания равновесия. Чтобы далеко метать легкоатлетические снаряды, необходимы высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умение концентрировать свои усилия. Занятия метаниями способствуют не только развитию этих важных качеств, но и гармоничному развитию мускулатуры всего тела.

Многоборья – вид легкой атлетики, включающий в себя различные виды бега, прыжков и метаний. К спортсменам, которые занимаются многоборьями, предъявляются очень высокие требования. Кроме технического мастерства многоборцы должны обладать быстротой спринтера, выносливостью бегуна на средние дистанции, силой метателя, прыгучестью и ловкостью прыгуна.

Женщины соревнуются в семиборье, а мужчины в десятиборье, которые проводятся в течение двух дней подряд. Соревнования по десятиборью проводятся в два дня: 1-й день — бег на 100 *м,* прыжки в ( длину, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 400 *м;* 2-й день — бег на 110 м , с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 *м.* Семиборье состоит из семи видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке: Первый день — 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200 м; Второй день — прыжок в длину, метание копья, 800 м.

За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки.

Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются облегченные снаряды; многоборье проводят по пяти и семи видам (мужчины) и пяти (женщины).

**Правила соревнований по легкой атлетике**

Соревнования по легкой атлетике проводятся по возрастным группам, в группе взрослых без ограничения возраста. Причем юноши младшего возраста могут участвовать в соревнованиях последующей возрастной группы, а юноши старшего возраста в младшей возрастной группе участвовать не могут. Соревнования у мужчин и женщин проводятся отдельно, смешанные по половому признаку старты не проводятся. К соревнованиям допускаются только участники, имеющие медицинское разрешение.

Участник соревнований обязан знать правила, положение и условия проведения соревнований. Участнику не разрешается получать какую-либо помощь во время соревнований, кроме медицинской, если она потребуется. При повторном замечании судьи спортсмен может быть дисквалифицирован. Участник может быть снят с соревнований за явную неподготовленность. При участии в нескольких видах программы участник обязан сначала выступить в беговых видах по расписанию, а затем на видах «прыжки» или «метания», где он выступает в той попытке, на которую успел; на видах «прыжки в высоту» и «прыжки с шестом» он начинает соревнования с той попытки и с той высоты, которую застал. При неявке участника на финальные соревнования его место не может быть занято другим спортсменом. Участник, не явившийся для участия в соревнованиях следующего круга, снимается с соревнований. Если участник без уважительной причины не вышел на старт в заявленном виде, он снимается с участия в других заявленных видах (за исключением тех случаев, когда об отказе от соревнований сообщено за час до их начала). Все вопросы об участии в данном виде программы участник должен решать со старшим судьей по этому виду.

Участник должен выступать в соответствующей спортивной одежде и обуви (допускается выступать без обуви), обязан иметь номер, особенно в беговых видах. Очередность выступления в соревнованиях по прыжкам и метаниям, распределение участников по забегам и по дорожкам определяется жеребьевкой. Перестановка участников делается судейской коллегией. Очередность выступления участников в финальных соревнованиях по прыжкам в длину и метаниям соответствует очередности предварительных соревнований.

В соревнованиях по прыжкам в длину и по метаниям участники выполняют попытки поочередно, друг за другом, но могут и отказаться от выполнения попытки и продолжить соревнование в следующей попытке. На соревнованиях второго и третьего уровней по решению главного судьи на виде «метания» все попытки могут выполняться подряд одним участником, затем следующим и т.д

Бег на дистанциях до 110 м включительно проводится по прямой беговой дорожке, на остальных дистанциях бег и ходьба проводятся по круговой дорожке в направлении против часовой стрелки. На дистанциях до 400 м включительно каждый участник должен бежать по отдельной дорожке. На дистанциях 800 м (600 м, 1000 м) участники должны бежать по отдельным дорожкам со старта до конца первого поворота (до линии перехода на общую дорожку). В отдельных случаях по решению главного судьи можно проводить бег с общего старта на дистанциях от 400 до 1000м. Все остальные дистанции проводятся по общей дорожке. При забегах по отдельным дорожкам количество участников определяется числом дорожек, но в беге на 200м и более их не должно быть более 8 человек.

Соревнования по ходьбе и бегу должны проводиться так, чтобы победители и призеры определялись бы финале, в непосредственной борьбе друг с другом. При большом количестве участников соревнования проводятся в несколько кругов: забеги; четвертьфиналы; полуфиналы; финалы.

При отсутствии такой возможности победители и призеры определяются по лучшему результату в разных забегах, все забеги объявляются финальными. Участники, показавшие лучшие результаты и прошедшие в следующий круг соревнований, проводят жеребьевку: 4 спортсмена с лучшими результатами претендуют на 3, 4, 5, 6 дорожки, остальные 4 – соответственно на 1, 2, 7, 8 дорожки.

Победитель по бегу определяется по результатам финала, независимо от результатов, показанных в предварительных забегах. Остальные места между участниками распределяются по результатам. Если участники показали одинаковый результат, то преимущество имеет тот, кто занял более высокое место в своем забеге. Перерывы во времени между забегами (несколько кругов соревнований) должны быть не менее 45 минут после окончания последнего забега на дистанциях 200 м включительно и не менее 1,5 часа на остальных дистанциях (до 1000 м). На более длинных дистанциях соревнования проводятся на следующий день. В течение одного дня соревнований участники II и низших разрядов имеет право бежать только две короткие дистанции, или короткую и среднюю, или длинную дистанцию, на спортсменов высших разрядов это правило не распространяется.

***Старт***

В беге на дистанциях до 400 м включительно спортсмены стартуют и бегут каждый по своей дорожке; в беге на 800 м стартуют и бегут первые 100 м по своим дорожкам, затем бегут по общей дорожке. Для подготовки к старту спортсменам дается не более 2 мин, считая с момента вызова на старт.

В беге свыше 400 м, спортивной ходьбе, эстафетах, где длина первого этапа свыше 400 м, дается две команды. Первая – «На старт!». Убедившись в готовности спортсменов, стартер дает вторую команду к началу бега (ходьбы) – голосом и отмашкой флажком или выстрелом из стартового пистолета. При беге на дистанциях до 400 м включительно дается старт на три команды. После первой команды «На старт!» стартер, убедившись, что все участники заняли исходное неподвижное положение, дает вторую команду «Внимание!», затем, убедившись, что участники приняли исходное положение на данную команду и прекратили всякое движение, дает команду к началу бега выстрелом или отмашкой флажком с одновременным голосовым сопровождением «Марш!». Между командами «Внимание!» и «Марш!» должна быть ясно различимая пауза.

В эстафетном беге не является нарушением касание палочки за линией старта. Во всех остальных случаях колодки участников должны быть расположены только в пределах своей дорожки и не разрешается раскидывать руки за пределы ширины дорожки (1,25 м).

На всех дистанциях до 400 м включительно, когда применяется низкий старт с использованием стартовых колодок или без них, участник должен касаться дорожки двумя руками, стопы ног должны упираться в колодки или касаться дорожки. На более длинных дистанциях и в ходьбе применяется высокий старт, при этом не разрешается касаться дорожки хотя бы одной рукой.

Если один или несколько участников начали движение до начала команды «Марш!», то все участники останавливаются (выстрелом, свистком или голосом) и возвращаются к месту старта. На данный момент на соревнованиях мирового уровня в беге на короткие дистанции фальстарты не допускаются (за исключением спринтерских дистанций в многоборье - там разрешен один фальстарт) - снимают любого спортсмена или спортсменов хоть раз совершившего фальстарт. Если фальстарт произошёл по причине сбоя оборудования, судья показывает зелёную карточку участникам старта.

На массовых соревнованиях второго и третьего уровней разрешается стартовать с низкого старта без колодок или с высокого старта.

***Бег и ходьба по дистанции***

Если бег проводится по отдельным дорожкам, то участники должны бежать только по своей дорожке. Не считается ошибкой, если участник на прямой дистанции перешел (например, при потере равновесия) на другую дорожку и, сделав несколько шагов, вернулся обратно на свою, но при этом он не должен создавать помехи другому участнику. При беге на виражах участник не имеет права переходить на дорожку слева, если он сделал два и более шагов по левой дорожке или по левой линии, ограничивающей дорожку, то его дисквалифицируют, так как участник сократил дистанцию бега. Не считается ошибкой, если спортсмен пробежал несколько шагов по правой дорожке, не мешая другому участнику, и вернулся на свою дорожку. При беге по общей дорожке участники не должны мешать друг другу, обгон разрешается только с правой стороны. Обгон с левой стороны разрешен в том случае, когда бегущий впереди участник ушел от бровки на такое расстояние, при котором обгоняющий может пробежать слева, не касаясь его и не создавая помехи. Обгоняющий участник не должен резко пересекать путь движения обгоняемого, а тот, в свою очередь, не должен мешать обгону (уходить вправо, толкаться, разводить руки в стороны). Спортсмен подлежит дисквалификации, если: - проходит любой отрезок дистанции, ведущий к ее сокращению; - переход на другую дорожку явился помехой другому участнику; - наступит на бровку или заступит за нее (исключения составляют падение или случаи, вызванные помехами других участников); - самовольно покинет дорожку или трассу; - во время бега получает какую-либо помощь со стороны. Участник имеет право покинуть дорожку с разрешения судьи и под его контролем (для исправления каких-либо неполадок в одежде или обуви).

***Эстафетный бег.*** Участники эстафетного бега должны пронести эстафетную палочку по всем этапам, передавая ее из рук в руки в установленной зоне. Запрещено перекатывать или бросать эстафетную палочку. Каждый участник имеет право бежать только один этап. Участник, передавший эстафету, должен покинуть дорожку, не мешать другим командам. В эстафетах с этапами до 200 м каждая команда бежит по своим дорожкам. В эстафетах с этапами от 200 м и более команды бегут по своим дорожкам первые три поворота, а затем переходят на общую дорожку. 169 Эстафетная палочка должна быть передана в 20-метровом коридоре (зона передачи). Правильность передачи палочки определяется по ее нахождению в зоне передачи. Все участники, принимающие эстафетную палочку, должны стартовать в зоне передачи. В эстафетах с этапами 200 м и короче принимающим эстафету разрешается стартовать за 10 м до начала зоны передачи, на дорожке отмечается «усиком». Участник, уронивший палочку, должен ее поднять, не мешая другим командам. Если палочка упала в момент передачи, то поднять ее должен передающий участник

***Финиш***

Окончившим дистанцию считается участник, пересекший плоскость линии финиша всем телом и без посторонней помощи. Результат спортсмена фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. Когда до финишной черты остается 1 метр спортсмен выполняет один из двух специальных приемов: бросок грудью или финиш боком.Бросок грудьюзаключается в резком рывке грудью вперед, при этом руки отводятся назад, при этом у спортсмена значительно повышаются шансы коснуться финишной черты первым.

При падении участника после касания створа финиша на линии, время его и порядок прихода сохраняются, если он самостоятельно пересечет плоскость финиша. Если участники в разных забегах показывают одинаковые результаты, влияющие на выход в следующий круг соревнований, то по возможности все они выходят в следующий круг, если нет такой возможности, то проводится перебежка или жеребьевка. Перебежка является продолжением соревнований и фиксируется в протоколе, а ее результаты могут утверждаться как рекорды или разрядные нормы.

При одновременном финишировании в финальных забегах (до 400м включительно) главный судья вправе решить вопрос или о перебежке участников, показавших одинаковый результат, или утвердить результат и считать этих участников победителями. Для всех остальных дистанций участникам, показавшим одинаковый результат с победителем, присваивается первое место. Перебежка проводится только для участников, показавших лучший результат.

На соревнованиях, где используются ручные (электронные) секундомеры без автоматики, время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Если время на ручном электронном секундомере показывает, например, 10,31 с, то оно округляется до 10,4 с. Время каждого участника, как уже говорилось выше, должно определяться отдельным секундомером, а время первого участника определяется тремя секундомерами.

**Правила соревнований по прыжкам и метаниям**

***Прыжок в длину***

Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специального бруска и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на бруске отталкивания до начала отметки от приземления в песке. Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления.

У мужчин атлетов мирового класса, начальная скорость при отталкивании от доски достигает 9.4 — 9.8 м/c. Оптимальным углом вылета центра масс спортсмена к горизонту считается 20-22 градуса и высота центра масс относительно обычного положения при ходьбе — 50-70 см. Наивысшей скорости атлеты обычно достигают на последних трёх-четырёх шагах разбега.

Сектор для этих прыжков состоит из дорожки для разбега, бруска отталкивания и ямы с песком для приземления. Дорожка для разбега должна быть длиной не менее 40 м, шириной — 1,22—1,25 м и ограничиваться линиями шириной 50 мм. Брусок для отталкивания изготавливается из дерева или другого пригодного материала и имеет размеры: ширина — 198 — 202 мм, длина — 1,21 —1,22 м и максимальная толщина — 100 мм. Он прочно устанавливается в грунт заподлицо с поверхностью дорожки, и его поверхность окрашивается в белый цвет. За краем бруска, совпадающим с «линией измерения», устанавливается съемная планка-индикатор (фиксатор заступа) длиной 1,21 — 1,22 м и шириной 98 — 102 мм. Индикатор вставляется в паз заподлицо с поверхностью бруска, имеет выступающую поверхность высотой 0,7 см, которая имеет скосы под углом 30° со стороны разбега и со стороны ямы приземления. Выступающая поверхность индикатора покрывается тонким слоем пластилина, на котором фиксируется след заступа.

По обе стороны от бруска по линии измерения на поверхность сектора наносятся белые линии шириной 10 мм и длиной 50 см, на которые на расстоянии 10 см ставятся прямоугольные указатели местоположения бруска (белого цвета с темной полосой под углом 45°).

Яма с песком для приземления в прыжках в длину и в тройных прыжках должна иметь ширину от 2,75 м до 3,00 м и симметрично располагаться по отношению к оси дорожки разбега. Яма обрамляется бортиками, которые не должны выступать над поверхностью дорожки, а ближний к бруску борт отталкивания должен быть ниже уровня дорожки на 3 см. Песок в яме должен быть влажным, взрыхленным и на одном уровне с поверхностью дорожки. Глубина ямы должна быть не менее 50 см. По обе стороны от дорожки разбега и вдоль боковых бортиков ямы должна предусматриваться зона безопасности — не менее 1 м, а за дальним бортиком ямы — не менее 5 м, поверхность которой должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки. Покрытие дорожки разбега должно отвечать требованиям, предъявляемым для беговых дорожек.

***Частные правила прыжков в длину***

Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая на индикатор. Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения. Прыжок не засчитывается, если прыгун:

- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;

- при отталкивании заступил или наступил за линию измерения;

- оттолкнулся сбоку от бруска;

- во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;

- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;

- при прыжке применил любую форму сальто;

- просрочил время, выделенное на попытку.

***Прыжки в высоту***

Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Поверхность площадки для разбега должна быть ровной, ее размеры: длина разбега — не мене 15 м; максимальная длина разбега не ограничена. Покрытие площадки должно отвечать требованиям, предъявляемым к беговым дорожкам.

С боковых сторон площадки для разбега и по периметру места для приземления, кроме стороны, обращенной к разбегу, должна быть полоса зоны безопасности не менее 1м. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 3 x 5 метров. Оно может быть стационарным или разборным (это могут быть маты из поролона или других подобных материалов, уложенные слоями высотой от 0,75 до 1,00 м). Конструкция положение стоек и матов должны исключать при приземлении контакт между ними. В соревнованиях третьего уровня допускается место приземления из песка, поверхность которого должна быть на 0,7 — 1,0 м выше уровня площадки для разбега. Расстояние между стойками 4,00 — 4,04 м. Верхний край стойки должен быть выше планки не менее чем на 10 см. сторону от стоек во внешнюю сторону проводятся линии шириной 50 см и длиной 2 м, продолжающие плоскость проекции планки, которая должна быть металлической или из любого другого пригодного материала, но не деревянной.

***Частные правила прыжков в высоту***

Высоту измеряют в целых сантиметрах от верхнего края планки до поверхности сектора. Начальная высота определяется положением о соревновании либо представителями команд на совещании судейской коллегии. Планка поднимается в прыжках в высоту не менее 2 см., но могут устанавливать подъем регламентом, например, до высоты 2 м — 5 см, после 2 м — 2 см. Это правило не распространяется на случаи, когда остается один участник, а также при проведении перепрыжки.

Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом неиспользованные на пропущенной высоте попытки не накапливаются. Если спортсмен совершил неудачную попытку или две на какой-либо высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные попытки на следующие высоты. Если три попытки подряд выполнены неудачно, то участник выбывает из соревнований, заканчивая их с той высотой, которую он успешно преодолел. Первое и все последующие места определяются между участниками по наибольшей взятой высоте. Если несколько участников взяли одну высоту, то лучшим считается тот, кто взял последнюю высоту с наименьшего числа попыток; при равном показателе преимущество имеет тот участник, кто затратил меньше попыток на все взятые высоты, включая последнюю. Если все показатели у двух или нескольких участников одинаковы, то для определения победителя проводится перепрыжка. В этом случае им представляется одна попытка взять ту высоту, которую участники не взяли, и если они ее возьмут, то планка поднимается на следующую высоту по регламенту, а если не возьмут, то планка опускается на предыдущую высоту, и так до тех пор, пока не останется один участник, удачно преодолевший высоту.

В перепрыжке дается только одна попытка, не допускается пропуска или переноса попытки. Результат перепрыжки засчитывается как лучший, если участник улучшил его по сравнению с основными соревнованиями. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее чем на 2 см в прыжке в высоту и не менее чем на 5 см в прыжке с шестом после каждого круга; и порядок подъема высот никогда не может меняться в сторону увеличения.

Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей.

Прыжок в высоту не засчитывается, если участник:

- сбил планку;

- оттолкнулся от земли обеими ногами;

- без преодоления планки коснулся поверхности матов для приземления, за вертикальной плоскостью, проходящей через стойки;

- пересек линии, продолжающие плоскость планки по обе стороны от стоек;

- просрочил время, отведенное на выполнение попытки.

Не считается ошибкой, если участник в момент прыжка задел ногой торцовую часть матов, не наступив на них, и преодолел высоту. Если старший судья уверен, что прыгун в высоту при выполнении попытки не задел планку, а она упала по каким-либо другим причинам, то попытка может быть засчитана, но рекорд не засчитывается.

Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной. Обычно судья фиксирует взятие высоты не раньше, чем спортсмен покинул место приземления, но окончательное решение о моменте фиксации результата формально остаётся за судьёй.

В прыжках с шестом обычно на малых высотах планка поднимается с шагом 10-15 см и затем шаг переходит к 5 см. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 5 x 5 метров. Длина дорожки для разбега не менее 40 метров ширина 1.22 метра. Спортсмен имеет право попросить у судей отрегулировать расположение стоек для планки от 40 см перед задней поверхностью ящика для упора шеста, до 80 см по направлению к месту разбега.

Попытка считается неудачной если:

в результате прыжка планка не удержалась на стойках;

спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной плоскостью проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом;

спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения.

Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, это уже не имеет значения — попытка засчитана. Если при выполнении попытки шест сломается, спортсмен имеет право выполнить попытку заново.

***Легкоатлетические метания***

К метаниям в легкой атлетике относят толкание ядра, метание диска, молота и копья. В школьную программу физического воспитания входят прикладные виды метаний — метание мяча и гранаты, использующиеся в системе физического воспитания в качестве подводящих упражнений. Метание мяча и гранаты производятся в коридор шириной 10 м или сектор 29°. Масса гранаты — 700 г для мужчин и 500 г для женщин, а масса мяча — 150 г для всех участников.

В толкании ядра попытки должны выполняться из статичного положения и заканчиваться статичным положением с последующим выходом из круга.

Дальность полета снаряда зависит от начальной скорости, угла, высоты вылета снаряда и сопротивления воздуха. Вклад указанных факторов в дальность полета снаряда различен, суммарное влияние последних трех показателей на результат в метаниях составляет 10%, тогда как основной фактор увеличения результативности в метаниях — повышение начальной скорости вылета снаряда. Оптимальным углом вылета при метании гранаты-около 42-43 градуса. Начальная скорость вылета снаряда находится в прямой зависимости от скорости разбега перед финальным усилием.

Скорость вылета снаряда определяется скоростью разгона в предварительной части метания (разбеге) и скоростью, приобретаемой в финальном движении. Предварительная скорость, достигнутая в разбеге, в фазе финального усилия передается снаряду за счет активной работы мышц плечевого пояса и рук, а также за счет опережающих действий ног и туловища.

***Частные правила соревнований по метаниям***

Метание гранаты выполняется с места или с разбега (без поворотов) через плечо или предплечье метающей руки. В фазе финального усилия не разрешается участнику поворачиваться спиной к сектору. Не разрешается покидать пределы дорожки до касания гранаты земли. Метатели мяча, гранаты имеют право разметить свой разбег вдоль края дорожки разбега, но выставлять отметки на дорожку запрещено. Участник может использовать для разметки клейкую ленту или фишки, предоставленные организацией, проводящей соревнование. Толкание ядра должно выполняться одной рукой от плеча с места или с движением в пределах круга, после занятия участником статичного положения. Рука с ядром не должна опускаться ниже уровня плеч. Если ядро отведено в сторону или назад за линию плеч, то попытка не засчитывается.

***Места для соревнований***

Поверхность секторов для метаний должна быть ровной и не содержать посторонних предметов. Сектор для толкания ядра должен быть травяной или иной, но такой, на котором ядро при падении оставляет четкий след; во всех остальных видах метаний сектор должен быть травяной или грунтовый.

Сектор ограничивается боковыми линиями шириной 50 мм, не входящими в площадь сектора, дуговыми линиями размечается расстояние от места метания (внутренней стороны кольца или криволинейной планки) шириной 50 мм, их ширина входит в отмечаемый размер.

Угол сектора в толкании ядра равен 40°; в метании гранаты, мяча равен 29°; вершина угла сектора находится в центре круга для метаний и в 8 м криволинейной линии для метания гранаты. Толкание ядра выполняются с площадки, ограниченной кругом, в сектор для приземления снарядов. Поверхность круга должна быть из твердого материала, ровной. Внутренний диаметр круга в толкании ядра равен 213,5 см. Кольцо изготавливается из металла или любого твердого материала, высота кольца — 20 мм, ширина — 30 мм. Кольцо окрашивается в белый цвет.

В толкании ядра по центру передней части кольца по отношению к сектору устанавливается брусок, закрывающий кольцо до его внутреннего края. Высота бруска — 100 мм, ширина — 114 мм, длина по внутренней дуге кольца — 1220 мм; брусок окрашивается в белый цвет. На поверхности площадки вне кольца, на продолжении диаметра круга, перпендикулярно осевой линии сектора, наносятся белые линии — «усы», ширина которых — 5 см и длина — 75 см с каждой стороны круга. «Усы» делят круг на переднюю и заднюю части. Вокруг кольца должна быть свободная от посторонних предметов зона безопасности: в толкании ядра — не менее 1 м. У места приземления должна быть зона безопасности: в толкании ядра — не менее 1 м.

Место для разбега в метаниях мяча, гранаты — дорожка с горизонтальной поверхностью; длина — от 30 до 36,5 м; ширина — 4 м (на всем ее протяжении). Дорожка ограничивается белыми линиями шириной 5,0 см, не входящими в размер дорожки; по обе ее стороны должны быть зоны безопасности не менее 1 м. Метание выполняется в сектор с углом 29 градусов от криволинейной планки.

Снаряды для метаний и толкания ядра предоставляются организацией, проводящей соревнование, и должны соответствовать требованиям правил. Допускается применение снарядов личного пользования, если они заблаговременно были предъявлены судейской коллегии для проверки и предоставляются в общее пользование. Размеры, формы и массы снарядов подробно описаны в действующих правилах соревнований.

**Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой**

Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц. Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травм во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

К занятиям допускаются учащиеся:

* отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
* не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
* быть внимательным при перемещениях по стадиону;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**Требования безопасности во время занятий**

***Бег***

Учащийся должен:

* при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
* во время бега смотреть на свою дорожку;
* после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
* возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
* в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
* при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
* выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

***Прыжки***

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

* грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. грабли класть зубьями вниз;
* необходимо тщательно рыхлить песок в яме – месте приземления, а при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки;
* нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки;
* при прыжках в длину каждый следующий прыгает только после того, как предыдущий освободит яму. При прыжках в высоту соблюдать очередность с право – и левостороннего разбега;

***Метания***

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

* перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
* осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
* при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
* в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
* находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
* после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
* при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
* во время метания гранаты делить занимающихся на две группы и ставить лицом друг к другу запрещается, метать можно только в одну сторону по команде учителя;

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метания, бег и т.п.).

**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами - один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования - это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это, прежде всего, демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя-тренера.

Лыжный спорт представлен почти двумя десятками дисциплин, большинство из которых входят в программу зимних Олимпийских игр. Классификация лыжного спорта  предполагает выделение 8 групп, среди которых гонки, горные лыжи, фристайл и сноубординг являются наиболее обширными. Общие характеристики объединяют виды лыжного спорта в каждой из ниже рассмотренных групп.

Лыжные гонки - состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т.д.). Относятся к циклическим видам спорта.

Основные стили передвижения на лыжах - «классический стиль» и «свободный стиль».

К изначальному, «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий.

Наиболее распространены попеременный двухшажный ход и одновременный одношажный ход.

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода».

Все способы передвижения на лыжах можно разделить на группы лыжных ходов, подъемов, спусков, преодоления неровностей, торможений и поворотов (рис. 10). Причем и начинающие, и квалифицированные лыжники постепенно овладевают всем многообразием, так как применение того или иного способа зависит не столько от лыжника, сколько от естественных факторов природной среды. Смена способов передвижения нарушает цикличность двигательной деятельности, что, с одной стороны, освобождает от утомительно монотонного однообразия движений, а с другой – усложняет их.

## Соревнования с раздельным стартом

При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд (реже - 15 секунд, 1 минута). Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

Длина дистанции 5, 7.5, 10, 15, 30, 50 км.

## Соревнования с масс-стартом

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

Длина дистанции 10, 15, 30, 50 км.

## Гонки преследования

Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем.

Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже - с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит, как правило, с раздельным стартом. По ее итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым.

**СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ**

**СПУСКИ**

**ПОВОРОТЫ**

**ТОРМОЖЕНИЯ**

**НЕРОВНОСТИ**

**ПОДЪЕМЫ**

**ХОДЫ**

Двухшажный (правосторонний, левосторонний, равномерный), одношажный, переходы на другие ходы.

Двухшажный, переходы на другие ходы.

Бесшажный, одношажный (скоростной и затяжной варианты), двухшажный, переходы на попеременные ходы.

Двухшажный, четырехшажный, переходы на одновременные ходы.

попеременные

одновременные

одновременные

попеременные

**классические**

**коньковые**

Переступанием, упором, на параллельных лыжах, плугом.

Упором, плугом, соскальзыванием, палками, падением.

Высокая стойка, средняя (основная) стойка, низкая стойка.

Выкат, встречный склон, спад склона, уступ, бугор, впадина.

Попер.2-ш.

кас. ходом,

одновр. и попер. кон. ходами,

елочкой,

полуелочкой,

лесенкой.

С махами руками, без махов руками, переходы на другие ходы.

без отталкивания руками

Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (дуатлон) начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

Длина дистанции 5, 7.5, 10, 15 км.

## Эстафеты

Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

Длина дистанции одного этапа 2.5, 5, 7.5, 10 км.

## Индивидуальный спринт

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финалы В и А. В финале В принимают участие спортсмены, не прошедшие в финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, результаты финала В, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

Длина дистанции мужчины - 1-1.4 км, женщины - 800 м-1,2 км.

## Командный спринт

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

К ***инвентарю лыжника*** относятся лыжи и палки.Лыжа состоит из: носочной части; грузовой площадки (колодки); пяточной части. Палка состоит из: рукоятки с ремешком; трубки; кольца упора со штырьком.

Существуют лыжи, предназначенные специально для классического стиля, обычно называемые *классическими лыжами*, и лыжи, специально предназначенные для бега свободным стилем, которые носят название *коньковых лыж*. Длинна классических лыж превышает на 30-35 см рост спортсмена. ля классического стиля используют палки длиной, достигающей верхней части плеча человека. Длинна коньковых лыж на 10-20 см ниже классических, но не меньше роста спортсмена. Для свободного стиля используют палки на 10-20 см длиннее классических, но не больше роста человека. Подходящими лыжами, с учетом веса спортсмена считаются те лыжи, стоя на которых обеими ногами, их скользящие поверхности под грузовой частью (расстояние 3-5 см ниже пятки ботинка и 10-15 см выше крепления) не касаются ровной поверхности. При переносе веса тела на одну из лыж, вся скользящая поверхность лыжи должна плотно прилегать к полу. Во всех других случаях для данного спортсмена лыжи либо слишком жесткие, либо слишком мягкие.

Перед длительным хранением лыжи должны быть очищены от старой мази. Сложены скользящими поверхностями друг к другу и скреплены в носочной и пяточной частях. Для сохранения весового прогиба между скользящими поверхностями в грузовых площадках устанавливается распорка шириной 4-8 см. Лыжи следует хранить вертикально в сухом прохладном помещении вдали от источника тепла, желательно в лыжном чехле.

Одежда лыжника должна быть теплой, удобной, ветрозащитной и эстетичной. При любой погоде голова лыжника должна быть защищена шапочкой из плотной шерстяной или синтетической ткани. На руках должны быть перчатки или легкие рукавицы. Лыжные ботинки выбираются по размеру обычной обуви.

***В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка*** введена обязательным разделом с 1-го по 11-й классы. Уроки лыжной подготовки проводятся в третьей четверти после зимних каникул в объеме 16 ч в каждом классе.

Программой предусмотрены: овладение умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах; формирование навыков самостоятельных занятий; сообщение учителем теоретических сведений; повышение общей работоспособности; развитие основных физических и морально-волевых качеств.

Система уроков лыжной подготовки в школе должна иметь инструкторскую направленность с тем, чтобы старшеклассники стали активными помощниками учителя в организации внеклассной, спортивно-массовой и оздоровительной работы по лыжам с учениками младших классов. Кроме того, программой предусматривается обязательное выполнение учащимися домашних заданий, что особенно важно в старших классах, когда проводятся сдвоенные уроки. Один такой урок в неделю не обеспечивает непрерывность занятий лыжами, не способствует закреплению изученного материала и поддержанию необходимого темпа развития физических качеств.

Вместе с тем, программой выдвигаются очень важные требования к проведению уроков, которые имеют самое прямое отношение к занятиям лыжами, учитывая особые условия их организации и проведения. Эти требования сводятся к следующему:

1. На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. Необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение.

2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению его качества.

3. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку на уроке лыжной подготовки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью школьников.

От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения. Во 2-х классах дистанция для девочек и мальчиков составляет 1 км, в 6-8-х классах - 2 км, в 8-9-х классах - 3 км, в 10-11-х классах - для девушек - 3 км, для юношей - 5 км.

Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, внесенные в них, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; это относится не только к содержанию учебного материала по лыжной подготовке, но и к последовательности изучения способов передвижения на лыжах от 1-го до 11-го класса.

Основная направленность на увеличение нагрузки при занятиях лыжами заключается в постепенном увеличении длины дистанции: от 1 км в 1-м классе до 12 км у юношей и 5 км у девушек в 11-м классе.

Программой предусматривается тесная связь уроков лыжной подготовки с внеклассной работой по этой теме. Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные Дни здоровья и физкультурные праздники. Особое внимание в программе обращается на формирование у учащихся навыков самостоятельных занятий и инструкторскую направленность уроков.

В сельской местности и особенно в малокомплектных школах, где нет условий для углубленного изучения других разделов программы по физическому воспитанию: гимнастике, спортивным играм, плаванию и т.д., - часы, отведенные для этого, целесообразно использовать на лыжную подготовку.

В школах, расположенных в северных и восточных районах нашей страны с сильными морозами в январе и феврале, нужно лыжную подготовку проводить сразу, как только появится устойчивый снежный покров, и в конце зимы, когда морозы значительно слабее. Все это заметно повышает качество подготовки.

### Особенности методики

***Уроки лыжной подготовки в начальной школе*** имеют очень большое значение: в это время изучаются основы техники передвижения на лыжах, и от того, как будет построен процесс обучения в это время, во многом зависит успешное проведение всех уроков лыжной подготовки в школе.

В начальной школе эти уроки проводятся 2 раза в неделю по 45 мин., сдваивать их запрещается. Два урока очень хорошо способствуют повышению общей работоспособности детей школьного возраста. В 1-м классе на этих уроках необходимо научить школьников правилам обращения с лыжным инвентарем, дать им первые теоретические знания по гигиене занятий на лыжах, пройти с ними «школу лыжника», освоить программный материал, укрепить здоровье и повысить общую работоспособность, чтобы каждый школьник смог пройти на лыжах в медленном темпе 2-3 км.

Лыжная подготовка в 1-м классе начинается с вводного урока, первая часть которого отводится на беседу (10-15 мин.). Большое значение для обеспечения высокой эффективности урока имеет умение детей обращаться с лыжным инвентарем. Учитель показывает школьникам, как пользоваться жесткими и мягкими креплениями, как аккуратно вставить ботинок в крепление, чтобы шипы точно вошли в отверстие, как застегнуть дужку, отрегулировать длину ремня и т.д. Необходимо объяснить и показать, как держать палки: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палка удерживается в основном тремя пальцами: большим, указательным и средним.

Не следует весь вводный урок занимать беседой и обучением в зале - оставшуюся часть можно использовать для прогулки на лыжах. На основании своих наблюдений учитель сразу должен распределить школьников на подгруппы в зависимости от уровня их физической подготовленности, степени владения техникой передвижения на лыжах и общей координации движений.

В 1-2-м классах школьники изучают следующие способы передвижения на лыжах:

* управление лыжами при поворотах на месте;
* передвижение ступающим и скользящим шагом;
* преодоление небольших подъемов и спуск с пологих склонов;
* поворот переступанием в движении (2-й класс).

Для того чтобы успешно решить поставленные задачи, все школьники, независимо от уровня владения лыжами и умения на них передвигаться, должны пройти «школу лыжника»: освоить систему подводящих упражнений, в том числе ступающий шаг. После этого переходят к освоению скользящего шага. Следует обратить внимание на правильное положение туловища.

В 1-м классе школьники осваивают основные элементы скользящего шага, во 2-м классе ставится задача его освоения, в 3-4-х классах продолжается дальнейшее совершенствование навыка передвижения скользящим шагом.

При совершенствовании техники скользящего шага основное внимание обращается на направление отталкивания ногой вдоль линии бедра туловища и на энергичный мах ногой при выносе ее вперед. Ноги при этом не следует сильно сгибать в коленях. В 1-м классе, помимо обучения скользящему шагу, необходимо научить школьников подниматься на пологий подъем и спускаться с небольших уклонов.

В начальной школе учащиеся должны освоить спуск в низкой стойке, поворот переступающим шагом в движении, а также торможение упором и «плугом». Поворот переступающим шагом в движении - один из самых распространенных при спуске со склонов по пологой дуге.

***Школьные программы 5-9-х классов*** планируют большой объем нового учебного материала в разделе «лыжная подготовка». В 5-6-х классах продолжается изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одновременные ходы изучаются и совершенствуются в 5-8-х классах, параллельно идет изучение способов подъема, спуска и поворота в движении, преодоления неровностей склонов и попеременного четырехшажного хода. При изучении и совершенствовании попеременного двухшажного хода следует обратить внимание на силу и скорость отталкивания, что, в свою очередь, существенно влияет на длину скользящего шага.

Отталкивание ногой должно быть направлено вперед-вверх, в момент его окончания голень, бедро и туловище составляют прямую линию. В этом элементе у школьников встречаются ошибки, которые тесно связаны между собой и впоследствии приводят к возникновению ошибок в других фазах хода: это слишком длинный и глубокий выпад, прогибание туловища при отталкивании, а также направление толчка преимущественно вверх, что приводит к появлению «подпрыгивающего» хода, и незаконченный толчок. В этом случае нога еще согнута в колене, но уже «снимается» со снега и идет назад-вверх.

Изучение одновременных ходов на уроках лыжной подготовки начинается в 5-м классе с бесшажного хода. Такой ход достаточно прост по координации движений, и особых трудностей при его изучении школьники не испытывают.

В начале обучения в 6-м классе главное - овладеть схемой движения в одновременном двухшажном ходе. Изучение хода обычно идет достаточно успешно. Добиваясь согласованности движения в одновременном двухшажном ходе, учитель обычно обращает внимание учащихся на следующие ошибки: слабые толчки ногами, неодинаковые по длине скользящие шаги, преждевременная постановка маховой ноги на снег при выносе вперед, нарушение согласованности в выносе палок вперед.

В 7-8-х классах продолжается исправление ошибок, и параллельно начинается изучение одновременного одношажного хода - основной и стартовый варианты. При изучении одновременного такого хода может возникнуть несогласованность работы рук и ног.

Коньковый ход - новый способ передвижения, изучение которого введено в школьную программу начиная с 8-го класса. Школьники, хорошо овладевшие поворотом переступанием, значительно легче осваивают его. Главное при изучении конькового хода - освоить отталкивание внутренним ребром и общую координацию движений. Затем обучение идет по пути устранения ошибок и совершенствования отдельных элементов хода.

В 5-8-х классах продолжается совершенствование торможения «плугом» и упором, а также изучение и совершенствование стоек спуска и поворотов в движении. Важным этапом является преодоление неровностей при спуске со склонов. Учащиеся, ранее хорошо изучившие торможение упором, обычно легче осваивают и поворот упором.

Осваивая подъемы «полуелочкой», следует сосредоточить внимание на кантовании отводимой лыжи - это сразу улучшает устойчивость и создает уверенную опору.

Наиболее сложным для изучения в этих классах является попеременный четырехшажный ход. После объяснения и показа на обычной скорости и замедленно школьники пробуют выполнить сразу весь ход в целом по создавшемуся у них представлению. К окончанию лыжной подготовки в 8-м классе по существу заканчивается изучение всех основных способов передвижения на лыжах. В 9-м классе изучаются переходы с хода на ход, преодоление уклонов и выхода со склона. Переходы с хода на ход изучаются в этот год после повторения попеременных и одновременных ходов с тем, чтобы на первых уроках восстановить навыки в технике передвижения.

***На уроках в 10-11-х классах*** основное внимание следует обратить на совершенствование изученных ходов и их применение в соответствии с рельефом местности, состоянием внешнего покрова и другими географическими условиями.

Для учеников старших классов, овладевших основными способами передвижения на лыжах, изучение приемов преодоления препятствий не составляет большого труда. При совершенствовании способов передвижения на лыжах необходимо выбрать место для занятий с разнообразным рельефом так, чтобы стимулировать постоянную смену ходов и различное их применение в зависимости от состояния лыжни и снежного покрова.

Нагрузка планируется в зависимости от подготовленности школьников. В домашние задания включают упражнения на развитие физических качеств, в первую очередь выносливости и быстроты прохождения отрезков с максимальной скоростью.

### Развитие физических качеств

На уроках лыжной подготовки особое внимание следует обратить на развитие физических качеств, повышение уровня общей работоспособности и закаливание школьников. Планирование материала осуществляется учителем на основе содержания школьной программы, учебных нормативов с учетом состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности учащихся.

В ходе уроков лыжной подготовки учитель физической культуры должен не только планировать материал для развития физических качеств, но и прививать навыки самостоятельных занятий, чтобы ученики могли дополнительно к двум урокам в неделю провести еще одно-два занятия на лыжах в свободное время.

Для развития физических качеств программой предусмотрено начиная с 1-го класса длительное передвижение на лыжах и преодоление коротких отрезков для развития быстроты передвижения на лыжах. Так, в начальной школе дистанция передвижения в медленном темпе с 1 км в 1-м классе постепенно увеличивается до 3 км в 4-м классе.

При длительном передвижении на лыжах очень важно научить школьников передвижению с равномерной скоростью один за другим в колонну, не обгоняя друг друга и не мешая.

Начиная с 5-го класса дистанции, которые школьники проходят с равномерной скоростью, постепенно увеличиваются и достигают к 8-му классу 4 км у мальчиков и 3 км у девочек. Но на уроках нет времени для увеличения нагрузки в этом отношении, так как значительная часть времени уходит на обучение способам передвижения.

На уроках учащимся необходимо ознакомиться с переменным методом тренировки, включая прохождение дистанции с ускорением на отрезках 300-500 м у мальчиков и 250-300 м у девочек.

В старших классах нагрузка увеличивается: юноши в 11-м классе должны проходить дистанцию до 12 км с учетом выбора оптимального темпа, девушки - до 5 км. В старших классах планируется передвижение в переменном темпе, а также повторное прохождение отрезков с соревновательной и максимальной скоростью.

Развитие физических качеств также осуществляется на уроках. Для этого следует в документах учебного планирования предусмотреть средства и методы тренировки. Но, кроме этого, повышение уровня общей работоспособности и развитие физических качеств достигаются повышением общей и моторной плотности урока.

***Процесс обучения*** отдельным способам передвижения на лыжах делят на три ***этапа***:

I этап - первоначальное обучение;

II этап - углубленное изучение;

III этап - совершенствование.

Этапы обучения связаны между собой в единый процесс, в ходе которого используют следующие ***методы***: словесные, наглядные, практические и ***принципы обучения***: сознательности и активности, наглядности, последовательности и систематичности, прочности, доступности и индивидуализации.

Выделяют следующие ***формы организации занятий*** по лыжной подготовке: урочную и неурочные.

***Урочные формы*** - это занятия, проводимые учителем с постоянным составом занимающихся. К ним относятся: 1) уроки ФК, проводимые учителями по государственным программам в образовательных учреждениях; 2) спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами по программам ДЮСШ.

По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков: 1) *вводные*; 2) *учебные* - уроки освоения нового материала; 3) *учебно-тренировочные* - уроки закрепления учебного материала; 4) *тренировочные* - совершенствования учебного материала; 5) *контрольные* - уроки предназначенные для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков; 6) *смешанные* (комплексные) - уроки направленные на совместное решение задач обучения технике движений, воспитания физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др.

Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть необходима для начальной организации занимающихся, для подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе.

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильно выбранного и подготовленного места занятия. В зависимости от поставленных задач часть занятия или все занятие полностью проводится на учебных площадках, учебных склонах, учебных и тренировочных лыжнях.

*Учебные площадки* предназначены для первоначального изучения техники передвижения на лыжах.

*Учебные склоны* - места, на которых проходится изучение, закрепление и совершенствование способов спусков, подъемов, поворотов и торможений.

*Учебная лыжня* служит для закрепления навыков в изученных способов передвижения.

*Тренировочная лыжня* служит для совершенствования техники и развития физических качеств.

***Неурочная форма*** - это самостоятельные и организованные занятия с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др. К ним относятся: 1) утренняя зарядка; 2) выполнение домашнего задания; 3) лыжные походы и прогулки; 4) соревновательные формы занятий.

***Спортивная тренировка*** - многолетний процесс, направленный на совершенствование функций и систем организма занимающихся, на формирование у них определенных двигательных навыков и развитие их физических качеств для достижения высокого спортивного результата.

Подготовка лыжника-гонщика включает в себя физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую стороны.

К основным ***физическим качествам*** лыжника-гонщика относят: выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость.

*Выносливость* - способность длительное время выполнять физические упражнения.Продолжительность работы зависит от количества мышечных групп, вовлекаемых в работу, и от степени их напряжения (интенсивности) в каждом движении. Выносливость в лыжных гонках развивают специфическими и неспецифическими упражнениями циклического и ациклического характера. Специфические упражнения условно можно разделить на специальные и общеразвивающие.

*Быстрота*характеризуется способностью человека совершать целенаправленные двигательные действия в минимальный отрезок времени. Выделяют три основные формы проявления быстроты [17]:

а) латентное время двигательной реакции;

б) скорость одиночного сокращения;

в) частота движений.

Проявление быстроты на лыжной трассе зависит от техники владения тем или иным способом передвижения. Взаимосвязь быстроты с другими качествами в лыжных гонках еще недостаточно изучена, поэтому рекомендации по его развитию носят больше общий характер.

*Сила* **-** это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. В лыжных гонках важным является такое проявление этого качества как силовая выносливость. При развитии силы применяются следующие методы тренировки - повторных, максимальных и динамических усилий, а главными являются следующие компоненты нагрузки: а) выбор величины сопротивления; б) количество повторений; в) интервалы отдыха.

*Гибкость*во многом определяется подвижностью в суставах и необходима лыжникам-гонщикам для становления рациональной техники. Гибкость развивается за счет выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с большой амплитудой, с отягощениями и без них. Амплитуда увеличивается постепенно, упражнения выполняются сериями по 3 - 4 подхода по 15-20 повторений.

*Ловкость* **-** это качество, помогающее принять ответное действие на внезапно возникающую ситуацию. Ловкость зависит от степени развития других качеств: быстроты, силы, выносливости, а также от объема двигательных навыков. Передвижение на лыжах по современным трассам требует от лыжника быстрой реакции на изменение сложного рельефа. Большую роль здесь играет подвижность возбудительно-тормозных процессов в нервной системе.

Все соревнования по лыжным гонкам классифицируются по различным признакам: по масштабу (1-я группа - чемпионаты, кубки, первенства; 2-я группа - соревнования окружных, районных, городских и других административных делений; 3-я группа - соревнования в спортивных школах); по целям и задачам; по условиям зачета (личные; командные; лично-командные); по форме организации.

Основными документами соревнований являются календарь соревнований и положение о соревнованиях (1. Цели и задачи. 2. Место и сроки проведения. 3. Руководство проведением соревнований. 4. Участники соревнований и условия допуска. 5. Программа соревнований. 6. Условия подведения итогов. 7. Награждение. 8. Условия финансирования. 9. Обеспечение безопасности участников и зрителей 10. Страхование участников. 11. Заявки на участие.)

**ТУРИЗМ**

Правилами проведения туристических спортивных походов предложено следующее определение понятия туристский поход.

Туристский поход – это путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целями. К спортивным походам относятся путешествия, соответствующие «Единой всероссийской спортивной классификации туристских маршрутов» (ЕВСКЕМ) и проводимые в соответствии с Правилами.

Туристические походы могут проходить как на равнинах, так и в горах или на поверхности воды.

Туристические походы являются очень перспективным видом туризма, ввиду возможности удовлетворения потребностей различных категорий населения.

Наиболее массовыми и интересными для рассмотрения с точки зрения популяризации туристических походов являются: пешеходный, лыжный, горный, водный, спелеологический и комбинированный виды туризма.

**Пешеходные походы**. Пешеходный туризм – это один из видов спортивного туризма, подразумевающий под собой прохождение маршрута по пересеченной местности без использования транспортных средств. Пешеходный туризм также называют на английский манер – траверс. Данный вид туризма подходит наиболее обширному сегменту туристического рынка. В пешие походы могут отправляться люди разных социальных слоев, так как нет потребности в дорогом снаряжении и оборудовании. Самое важное это наличие палатки, одежды, обуви и спальника, которые должны соответствовать времени года, в которое совершается туристический поход. Пешеходным туризмом могут заниматься не только молодые, хорошо подготовленные физически и профессионально, люди, но и дети, а также пожилые люди. Различие будет заключаться в сложности рельефа, протяженности маршрута и времени пребывания в походе. Для молодых и здоровых людей все эти перечисленные элементы будут требовать хорошей подготовки, для пожилых людей и детей должен быть составлен более простой маршрут. При составлении маршрута необходимо грамотно распределить ежедневные затраты сил, а именно не планировать длительные и сложные переходы на первые и последние дни похода. В первые дни похода происходит акклиматизация организма и приспособление к условиям, в которых находится турист, а в последние дни участники похода могут находиться не в лучшем физическом состоянии, может происходить ухудшение координации и выносливости. При проработке маршрута необходимо наметить места привалов, питания и ночлега, а также очень важно, чтобы маршрут проходил по интересным для ознакомления местам. Это могут быть красивые пейзажи, деревни, развалины, исторические места.

**Горные походы**. Горный туризм – заключается в преодолении группой людей маршрута, который проложен в местности с горным рельефом, а также в условиях высокогорья. Данный вид туризма близок к пешеходным походам тем, что группа не использует транспортные и иные средства передвижения, но также имеется ряд отличий, которые выделяют горный туризм в отдельную разновидность туристических походов. Во первых, в горном туризме наиболее значимым является не только расстояние, пройденное туристами, как это происходит в пешеходном туризме, но и число пройденных перевалов и количество восхождений на вершины. Еще одна отличительная черта – это то, что горные походы совершаются на значительной абсолютной высоте над уровнем моря, а именно свыше 2500 метров. Горный туризм подразумевает под собой 2 этапа: это подъем на вершину и спуск, оба эти этапа требует от туристов умение использовать во время похода разные техники, иметь большой багаж теоретических знаний и навыков применения их на практике. Наиболее интересными горные походы получаются, если использовать траверс. Данное понятие подразумевает в себе подъем по одному маршруту, а спуск по другому. Этот вид туризма несет в себе опасность срывов камней, падений туристов, поэтому необходимо следовать технике безопасности и использовать специальное оборудование. Горный туризм требует от участников походов большой физической силы и выносливости.

**Водные походы** (сплавы по рекам) Водный туризм – разновидность туризма, которая подразумевает прохождение маршрута по водным поверхностям с использованием специализированных плавучих средств, которые в большинстве случаев приводятся в движение мускульной силой. Данный вид туризма в основном заключается в проведении сплавов по рекам. Основные средства, которые используются туристами для сплава:

- плот – изначально деревянные конструкции, рамные с надувными элементами, надувные (рафт);

- катамаран – пара продольных надувных элементов на раме;

- парусный катамаран – катамараны для совершения путешествий под парусом, в том числе морского и океанского класса;

- байдарка – оболочка на каркасе, каркасно-надувные, надувные;

- каяк по сути одноместная байдарка, в последнее время получают распространение конструкции из полиэтилена;

- резиновая надувная лодка – предназначена для совершения несложных путешествий.

Водный туризм требует от участников похода не только определенной физической подготовки, но и психологической, так как данный вид туризма не исключает возникновения внештатных ситуаций и некомфортных условий. Туристы должны осознавать, что маршрут проложен по водным пространствам, в условиях повышенной влажности. Помимо плавсредств, необходимо иметь термобелье, непромокаемую одежду и обувь, водонепроницаемые мешки для одежды и продуктов.

**Лыжные походы.** Лыжный туризм – предполагает прохождение туристического маршрута с использованием лыж и специального снаряжения. Данный вид туризма более зависим от климатических особенностей региона и погодных условий, чем пешеходный туризм. Так как неотъемлемым условием лыжного туризма является снег.

Так же стоит обратить внимание на то, что данный вид туризма доступен меньшему числу людей, чем пешеходный туризм. Для участия в лыжном туристическом походе необходимо иметь лыжи, палатку и спальник, рассчитанные на низкие температуры, теплые вещи. Лыжи должны быть хорошо подготовленными к походу. Сами туристы обычно находятся в менее комфортных условиях, чем при прохождении пешеходных маршрутов (хотя бывают и обратные ситуации). Факторами, которые могут повлиять на снижение уровня комфорта являются: температура и влажность воздуха, осадки, меньший, по сравнению с теплым временем года, световой день сложности при установке лагере и приготовлении пищи.

Лыжный туризм также несет в себе больше рисков и является менее безопасным. Это связано с возможностью обморожений и сходов лавин. Отправляться в лыжные походы необходимо хорошо подготовленным физически и теоретически, в группе туристов должны присутствовать опытные лыжники, знающие все особенности лыжного туризма.

**Спелео-походы**. Спелеологический туризм – предполагает посещение туристами природных подземных пространств (пещеры) с спортивную или познавательную цель. Само понятие спелеология определяется как комплексное изучение естественных подземных полостей. Таким образом, спелеологический туризм функционирует в тесной взаимосвязи с наукой. Большинство новых маршрутов по подземным пространствам открывают спелеологи, целью которых является посещение пещер для их изучения с точки зрения науки и наоборот многие научные открытия в пещерах делаются именно туристами. Ученые, которые исследуют пещеры, должны обладать туристическими навыками, а туристы должны быть знакомы со спелеологией, как с наукой. Данный вид туристических походов является одним из самых сложных и в то же время интересных разновидностей туризма. Занятия спелеотуризмом требуют от туристов не только хорошей физической, теоретической подготовки, но и психологической устойчивости, так как данные походы проходят в условиях большой влажности, замкнутого пространства и полного отсутствия естественного освещения. Туристы спелеологи также должны обладать навыками скалолазания, работы со страховочным оборудованием, плавания, так как движение по пещерам зачастую затруднено наличием естественных преград. Таких, как завалы, щели, колодцы, подземные реки.

Пещеры по своей специфике бывают горизонтальными и вертикальными. Горизонтальные пещеры более просты для прохождения, не требуют большого количества специализированного оборудования и подходят для людей, которые только начинают освоение подземных пространств. Горизонтальные пещеры часто оборудуются для использования не только в спортивном, но и в других видах туризма, таких как лечебный, познавательный и др. При оборудовании пещер для массового посещения прокладываются дорожки, перилла, лестницы и каждый желающий человек может посетить экскурсию по пещерам и увидеть:

сталактиты – минеральные образования, свисающие с потолка пещеры;

сталагмиты – минеральные образования, которые вырастают в пещерах снизу вверх;

сталагнаты – образования, получающиеся в итоге встречи и срастания сталактита и сталагмита.

Однако, пещеры, в которые открыт свободный доступ широкому кругу людей, в большинстве случаев являются памятником, так как экосистема подземных пещер не способна справиться с большим наплывом людей. Люди своим присутствием нарушают хрупкий баланс в пещерах и вследствие этого замедляется рост кальцитовых образований, заносится нехарактерная для пещер растительность и происходят другие изменения, которые не позволяют пещерам существовать в их первоначальном виде.

Вертикальные пещеры представляют из себя подземные пространства, требующие от туристов наличия специального снаряжения и не подходят для новичков. Такие пещеры могут иметь наклонные или отвесные хода, уступы и колодцы.

Все эти виды туризма объединяет то, что туристы при хорошей организации похода, получают незабываемые впечатления, укрепляют физическое состояние, имеют возможность удовлетворить духовные потребности.

Любой туристический поход включает в себя подготовку к нему, которая осуществляется *в*зависимости от его вида (пеший, водный, велосипедный, лыжный идр.) и с учетомпродолжительности и сложности маршрута, конечно же, времени года.

Подготовка к походу состоит из двух этапов: предварительного и основного. Предварительная подготовка, кроме физической и специальной, связанной с освоением специальных знаний и умений, подразумевает выбор маршрута и разработку графика передвижения по нему, определение состава участников, составление карты (схемы) маршрута, списка необходимого туристского и специального снаряжения и продуктов питания, а также приходно-расходной сметы похода, Основная подготовка осуществляется перед непосредственным началом похода. Она включает в себя закупку продуктов и распределение их между участниками похода, проверку наличия группового и личного снаряжения, определение веса рюкзаков для каждого участника (в соответствии с физической подготовленностью) и правильную их укладку. При проверке снаряжения необходимо также обращать внимание на наличие походной аптечки и ее содержимое.

В походе через 15-20 минут после начала передвижения по маршруту делают «подгоночный» привал, на котором при необходимости подтягивают или ослабляют лямки рюкзака, перекладывают его содержимое, переодеваются или переобуваются и т. п. «Подгоночные» привалы нужно делать при проведении любых видов походов. При пешем передвижении по маршруту продолжительность переходов и время отдыха на привалах зависят от самочувствия участников, от погодных условий и сложности маршрута, а также от скорости передвижения. Оптимальной скоростью передвижения по равнинной местности считается скорость в темпе 90-110 шагов в 1 мин, а на отлогих подъемах — до 35-50 шагов в 1 мин.

Во время следования по маршруту разбивают биваки, т. е.организуют длительную стоянку под открытым небом для отдыха, приготовление пищи и ночлега.

При организации любых видов привалов необходимо учитывать главное требование к месту его расположения, а именно, оно должно отвечать всем требованиям безопасности для участников туристского похода или путешествия. Кроме этого для большого привала, ночлега и дневок оно должно удовлетворять следующим условиям: наличию питьевой воды, топлива в достаточном для приготовления пищи количестве, удобной площадки для организации лагеря и разведения костра и что не мало важно должно иметь эстетический вид.

**Бивак -** это место размещения или стоянки туристской группы для продолжительного отдыха: ночлега и дневки, обычно члены туристской группы на биваке проводят не менее 10 часов в сутки, где они занимаются оборудованием лагеря предназначенного для ночлега, приготовлением пищи, ремонтом одежды и снаряжения, подготовкой к следующему походному дню.

Организация привалов на одну ночь ночлег или на день-два отдыха требует значительных затрат времени, усилий всей группы, старания и умения. В зависимости от туристского опыта участников группы вся установка лагеря занимает от 40 минут до 1,5 часов, что свидетельствует о хорошей подготовке. Увеличение времени, затрачиваемое на бивачные работы, говорит об отсутствие необходимых туристских навыков участников туристского путешествия. Организация бивака до наступления темноты позволяет избежать многих недоразумений - неудачно выбранного места, трудностей в поиске дров и воды, потери вещей, перестановки палаток в ночное время и т.п.

Надо помнить, что устройства бивака осуществляется группой после напряженного ходового дня и, как следствие после возникновения обшей усталости всех членов группы. Поэтому от оперативности и слаженности в работах по обустройству группы на ночлег зависит физическое и психологическое состояние каждого и группы в целом. Здесь все взаимосвязано: лишнее затраченное время на установку бивака вычитается из времени отведенного на отдых, по этому необходимо оперативное и добросовестное выполнение своих обязанностей всеми членами группы.

Главные требования к выбору места бивака: безопасность, близость источника питьевой воды и дров, наличие укрытия от ветра и площадки для установления палаток. На бивачных стоянках во избежание загорания леса и ожогов не допускается вольное обращение с огнем. Запрещается разжигать костер около деревьев и кустарников, на неподготовленной площадке; раздувать костер, приближаясь к нему лицом; находиться близко к огню в купальном костюме; бросать или держать рядом с огнем легко воспламеняющиеся предметы; ставить близ костра палатки. По завершении бивачной стоянки необходимо собрать весь мусор и закопать его в приготовленную для этого яму, тщательно погасить костер, проверить наличие группового и личного снаряжения.

Туристский поход является наиболее массовым и доступным средством физического воспитания. Успех путешествия во многом определяется уровнем физической подготовленности участников. На маршруте, турист встречая самые неожиданные препятствия, нередко попадает в условия, требующее от него полного напряжения сил. Физически слабо подготовленный участник может в этих условиях стать обузой и даже причиной несчастного случая для своих спутников. Статистика показывает, что около 25 % всех тяжелых травм в путешествиях своей причиной имели утомление, снижение внимания, нарушение координации, в основе которых была недостаточная физическая подготовленность участников. Несоответствие между уровнем физической подготовленности участников и уровнем нагрузки - одна из основных причин травматизма

По характеру и направленности воздействия применяемых упражнений физическую подготовку принято делить на общую и специальную. Это деление условно, так как в большинстве случаев одно и тоже упражнение решает задачи и общей и специально подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивается занятиями, проводимыми по программе физического воспитания. Специальная физическая подготовка способствует выработке качеств и навыков, необходимых в путешествии и связанных с тем или иным способом передвижения - пешеходным, лыжным, водным, велосипедным и т.д. Задачи специальной физической подготовки решаются как в тренировочных походах, так и на учебно-тренировочных занятиях.

Основной задачей специальной физической подготовки туриста-пешехода является развитие выносливости и совершенствование свободного и экономичного туристического шага с учетом индивидуальных особенностей человека. В специальную подготовку к пешеходным путешествиям также входит обучение и совершенствование способов движения по травянистым склонам, болотам, песку, переправам через реки и ручьи. Особой подготовки требует участие в горных пешеходных путешествиях. Участники должны уметь передвигаться по скальным и снежным склонам, осыпям, переправляться через горные реки различными способами. Туристам при подготовке к горным путешествиям недостаточно только ознакомится с различными способами организации страховки и самостраховки веревкой, ледорубом, альпенштоком. Эти приемы должны стать хорошо закрепленными навыками.

Если группа средней подготовленности проходит по среднепересеченной местности 20-25 км в день со скоростью 4-4,5 км в час, то в тренировочных походах при скорости 5-5,5 км в час дневной километраж может достигать 30-35 км. Предельным весом рюкзака для туриста, не имеющего отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, следует считать: у мужчин 35-40% от веса тела, Женщин и юношей-20-25%. Тренировочные походы также должны проводиться с увеличением веса переносимого груза.

К специальной физической подготовке туриста-лыжника относится умение передвигаться в различных условиях снежного покрова (глубокий и рыхлый снег, наст). Существуют некоторые различия в технике передвижения на лыжах без рюкзака и с рюкзаком. Поэтому тренировочные походы следует совершать с рюкзаком. Необходимо совершенствовать способы передвижения на лыжах с рюкзаком в лесу по пересеченной местности, отрабатывать подъемы и особенно спуски, повороты и торможения. Вес рюкзака в лыжном походе, как правило, соответствует весу в пешеходном, но необходимость дополнительного снаряжения иногда увеличивает его вес на 5-10%. Особого совершенствования требует способ передвижения на лыжах нартами по различному рельефу.

Физическая подготовка туриста-водника независимо от способа передвижения (байдарка, лодка, плот, моторная лодка) связана в первую очередь с умением плавать в различных условиях (а спокойной воде, на быстрой рожистой реке, на волне, в плавательном кости повседневной одежде), умением спасти утопающего выплыть.из-под перевернувшегося судна и подвести его берегу, нырять и доставать со дна предметы снаряжения. Особые требования походы на гребных. предъявляют к силе и выносливости рук и туловища также подготовке ладоней гребца к длительной физической работе. Путешествия по воде во многом связаны с переносом тяжестей (перенос байдарки, лодки, проводка судна через пороги и перекаты, движение вверх по течению реки, постройка 'плота, стаскивание его с мели). Физическая подготовка туриста водника должна включать тренировки с гантелями, гирями, штангой.

Велосипедный поход, особенно по гористой и, пересеченной местности, также предъявляет к физической подготовке туриста особые требования, Турист должен уметь садиться на велосипед и сходить с него при наличии груза на багажнике, уметь двигаться по различным дорогам, при боковом и встречном ветре под дождем. Высокий уровень тренированности необходим при преодолении естественных препятствий (переправы через реки, горные пере валы и т.п.).

В процессе тренировочных походов должны вырабатываться оптимальная скорость движения группы, умение двигаться, сохраняя дистанцию между велосипедами в зависимости от условий местности. Если группа средней подготовленности проходит в день по малопересеченной местности в путешествии 50-60 км со скоростью 10-15 км в час, то в тренировочных походах перед путешествием следует протяженность дневного маршрута доводить до 80-90 км.

Спелеотуризм предъявляет к участникам исключительно высокие требования в специальной физической подготовке. Сюда входят все элементы альпинистской подготовки (скалолазание, пользование веревкой при подъемах и спусках, умение проходить ледовые стенки и склоны), спелеолог должен уметь плавать и нырять. И все это в специфических условиях пещеры.

Выносливость - одно из самых важных физических качеств туристов. Определяется она как возможность длительное время проявлять высокую работоспособность. В соревнованиях выносливость проявляется в способности туристов выдерживать большую по объему и интенсивную соревновательную нагрузку. Только всесторонне подготовленные туристы могут быстро преодолеть сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными препятствиями.

Нагрузки в походе зависят от различных факторов: веса рюкзака, темпа передвижения, быстроты преодоления естественных препятствий, общей продолжительности путешествия. Выносливость во многом определяется функциональным состоянием всех органов и систем организма. Однако решающими здесь являются сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы. Большое значение имеет умение туриста распределять силы при выполнении различных физических упражнений и технических приемов, а также умение выполнять их без особых мышечных напряжений, т.е. технично. Длительное, технически правильное решение туристских задач определяет специальную выносливость туриста. Она не может развиваться без общей выносливости - составной части всестороннего развития любого спортсмена.

Развитию общей выносливости, или способности длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности, служат: бег на длинные дистанции, лыжи, велосипед, спортивные игры (футбол, баскетбол), гребля, плавание и др. Основной метод тренировки общей выносливости туристов в начальный период занятий равномерный, с длительностью выполнения упражнений в однократном режиме не менее 30 мин. Дальнейшее спортивное совершенствование туристов и развитие выносливости требуют использования переменного и повторного методов. Упражнения, выполненные этими методами, заставляют туриста переносить различные нагрузки в течение 1-2 часов. Кроме того, выносливость развивают: бег по пересеченной местности (не менее 5 км), туристские походы однодневные (не менее 20 км) или двухдневные (не мене 30 км), при этом низкий уровень нагрузок можно планировать и выдерживать на тренировках в течение многих часов. Тренировки на развитие выносливости при среднем уровне нагрузки не следует проводить более 3 часов. Высокий уровень нагрузки используется только в тренировках высококвалифицированных туристов. При спортивном совершенствовании этот уровень нагрузок необходим в интервальном и повторном методах тренировок с обязательным медицинским контролем и самоконтролем

Специальная выносливость туриста выявляется в условиях преодоления препятствий, близких к реальным. В горном туризме турист должен пройти 100-300 м по вертикали. например, на скалах средней трудности с отягощением 5-10 кг. Подъем свободным лазаньем (5-8 раз по 40 м) и спуск по веревке чередуются без отдыха. Подъем лазаньем можно заменить преодолением отвесных скал по веревке с помощью двух зажимов с рюкзаком до 20 кг (3-5 раз по 40 м). Желательно, чтобы уровень интенсивности нагрузки при этом был средним (ЧСС 130-170 уд./мин). В таком случае уровень интенсивности нагрузки определяется скоростью преодоления препятствия. Время прохождения контролируется и определяет специальную выносливость туриста на скалах. Аналогичным способом определяется специальная выносливость туриста на других формах горного рельефа.

Развитие силы - это не столько развитие мускулатуры всего тела туриста, сколько развитие приспособленности мышц к динамической работе определенной мощности, типичной для туристов. Абсолютная сила мышц развитая путем отягощений за счет простого увеличения физиологического поперечника мышц, является только основой для развития динамической силы туриста.

В туристской практике наибольшее значение имеет динамическая сила мышц ног. Однако физическое совершенствование предусматривает гармоничное развитие всех групп мышц. Сила туриста характеризуется способностью его мышц выдерживать умеренные напряжения в течение длительного времени, а также способностью многих мышечных групп (ног, рук, спины и т. д.) к предельным кратковременным напряжениям. При любых физических упражнениях особенно силовых, мышечная масса увеличивается, что приводит к усилению кровообращения и увеличению запасов энергетических веществ.

Любое туристическое путешествие сопряжено с рядом сложностей. Это могут быть как реальные препятствия на местности, так и резкая смена погодных условий в худшую сторону. Если туристическая группа действует организованно и правильно, можно без труда справиться даже с непредвиденными ситуациями. Однако есть ряд неправильных действий путешественников, которые могут вызвать дополнительные трудности. Если кратко, основными человеческими факторами риска в походе являются:

Недостаточная подготовка к путешествию;

Нарушение правил безопасности;

Отсутствие дисциплины;

Игнорирование команд руководителя организованной туристической группы;

Отставание от группы вследствие неорганизованности или слабой физической подготовки;

Самовольный уход на разведку;

Самостоятельный выход на маршрут;

Конфликтные ситуации среди участников туристической группы;

Страх, паника в сложных ситуациях;

Злоупотребление алкогольными напитками;

Игнорирование страховки, самостраховки;

Отсутствие навыков в оказании первой медицинской помощи.

В походе туристов поджидает масса опасностей: термические ожоги, ранения, отравления, ушибы, переломы, сотрясения, обмороки – это лишь малая часть из того, что может случиться. Поэтому крайне важно знать и соблюдать правила безопасности. Тогда отдых будет комфортным и принесет только положительные эмоции.

Существует четкая инструкция по технике безопасности туриста в походе. Все нижеперечисленные правила обязательны к соблюдению:

1. Необходимо бережно, уважительно относиться к природе, вежливо вести себя с другими участниками туристической группы и местными жителями.

2. Нужно четко следовать советам инструктора перед тем, как отправиться в поход. Обязательно берите с собой все, что скажут, и не нагружайте себя лишними вещами.

3. В любое время года и при любых погодных условиях у туриста на маршруте обязательно должны быть при себе: майка или рубашка с длинным рукавом, головной убор, аптечка, ветровка, фонарик.

4. В походе запрещены любые игры и развлечения с огнем. Соблюдение противопожарных правил – залог безопасного похода.

5. В случае получения травмы (даже незначительной), симптомов теплового удара, отравления или любых других признаках недомогания, обязательно сообщайте об этом руководителю группы. Даже если вы считаете, что ничего страшного не произошло.

6. Двигайтесь только в составе своей туристической группы. Если вы устали и хотите сделать привал – обязательно сообщите об этом руководителю группы. Ни в коем случае не ходите на разведку самостоятельно, не допускайте отставания от остальных туристов.

7. Нельзя собирать ягоды, грибы, травы и другие растения во время похода, и уж тем более пробовать их. В природе существует масса ложно съедобных грибов и ягод, употребление которых может привести к летальному исходу.

8. Рубить деревья и кустарники запрещено. Если вам нужно разжечь костер, используйте валежник. В случае нахождения крупного бревна не поднимайте его самостоятельно – позовите на помощь кого-нибудь из группы.

9. Не разбрасывайте мусор. Для его уборки существуют специальные ямы, обозначенные аншлагом. Ни в коем случае не бросайте горящие спички или окурки – даже малейшая искра может привести к экологической катастрофе.

10. Запрещено купаться в грязных, незнакомых водоемах, в местах с быстрым течением. Также нельзя заходить в воду в сумерках, в ночное время. Не купайтесь в одиночку – обязательно просите, чтобы кто-нибудь пошел вместе с вами, пусть даже он находится на берегу.

11. Выходить на переправу можно только по одному. Первым это должен делать более опытный турист, демонстрирующий правильные приемы.

12. В случае, если вы все-таки потерялись, оставайтесь на месте и подавайте сигналы помощи – голосом, либо с помощью дыма от костра. Не пытайтесь найти свою группу самостоятельно – так вы рискуете сойти с тропы, что затруднит ваши поиски.

13. Строго следуйте указаниям инструктора. В случае возникновения непредвиденных или экстремальных ситуаций выполняйте все требования руководителя похода, не спорьте и не перечьте, даже если они кажутся вам некорректными в данный момент. Инструктора проходят многочасовую подготовку, имеют серьезный опыт и точно знают, как действовать в той или иной ситуации.

14. Решайте все личные потребности во время привалов. Если вам нужно переодеться, отрегулировать рюкзак, наклеить пластырь, сходить в туалет – делайте это во время остановки. Так вы не отстанете от графика и не будете тормозить остальную группу.

15. Приготовление пищи в походе производится только под присмотром инструктора. Необходимо тщательно вымыть руки, посуду, осмотреть все продукты на их пригодность к употреблению в пищу, строго соблюдать технологию приспособления. Не храните горячую пищу в местах, где на нее может кто-то наступить.

Не стоит пренебрегать мерами предосторожности в походе, даже если они кажутся вам незначительными. Осознанность всех участников туристической группы поможет избежать непредвиденных ситуаций, провести время полезно и приятно.

Лёд на водоемах – это зона повышенного риска. В период становления льда вода замерзает, как правило, неравномерно - по частям: сначала у берега, на мелководье (в защищенных от ветра заливах), а затем уже на середине. На озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек) лед появляется раньше, чем на реках, где течение задерживает образование льда. Даже на одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

Осенний лёд на пресноводных водоемах становится условно прочным  только после того, как установятся непрерывные морозные дни и ночи со средней температурой не выше -5°C, и толщина льда достигнет 7-9 см. Абсолютно надежным для одного человека считается лёд толщиной 15-20 см.

Чего нужно избегать в период становления льда:

- никогда не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости (если есть туман, снегопад, дождь);

- не проверяйте на прочность лед ударом ноги (если после первого сильного удара поленом или лыжной палки покажется хоть немного воды, это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя). В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног от льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин).

Главное управление МЧС России напоминает правила поведения на тонком льду:

- минимальная толщина льда должна составлять 5-7 см, причем лёд должен быть чистым и прозрачным, если же он имеет молочный или мутный цвет, то лучше отказаться от выхода на лёд в таких местах;

- не стоит выходить на первый лёд в одиночку, желательно это делать вдвоем или втроем, причем передвигаться по льду следует на расстоянии 3-5 метров друг от друга;

- следует помнить, что толщина льда на водоеме разная, особенно он тонок возле затопленных деревьев, остатков растительности и подмываемых берегах, поэтому не следует подходить к предметам природного и не природного происхождения, вмерзшим в лёд;

- все вещи, которые вы с собой взяли, необходимо переносить так, чтобы вы с легкостью могли от них избавиться, если провалитесь под лед;

- отправляясь на рыбалку необходимо иметь прочную веревку длиной 25 метров (которая должна находиться в легкодоступном месте) и желательно взять с собой дополнительный комплект нательного белья.

Если Вы провалились в полынью:

- не паникуйте, дышите как можно глубже и медленнее;

- делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда;

- не пытайтесь сразу выбраться на лед, вокруг полыньи лед очень хрупкий и не выдержит тяжести вашего тела;

- продвигайтесь в сторону ближайшего берега, кроша на своем пути ледяную кромку руками, как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение;

- выбравшись на лёд, растянитесь на нем и ползите вперед, не пытаясь подняться на ноги;

- ближе к берегу, где лед крепче, повернитесь на бок и перекатывайтесь в сторону берега;

- выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть, бегом добирайтесь до ближайшего теплого помещения.

Если человек провалился под лёд:

- чтобы вытащить человека, провалившегося под лёд, не приближайтесь к краю проруби;

- лежа на животе (так оказывается меньшее давление на единицу площади ледяной поверхности, а значит меньше вероятность дальнейшего разлома льда) необходимо протянуть палку или одежду пострадавшему, чтобы он схватился за нее;

- вытянув пострадавшего из проруби, отнесите его в безопасное место и вызовите скорую помощь;

- окажите первую помощь, снимите с пострадавшего мокрую одежду, заверните в одеяло, напоите пострадавшего горячим питьем.

- нельзя погружать человека в горячую ванную, такой резкий перепад температур может выдержать даже не всякое здоровое сердце, лучше всего, если вода будет примерно температуры тела, около тридцати семи градусов.

Для предотвращения травматизма в походе учащиеся должны:

знать правила безопасного нахождения в природной среде;

иметь навыки пользования основным туристским снаряжением;

знать приемы передвижения и ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий;

уметь действовать в случае возникновения экстремальных ситуаций.

Определяющий фактор безопасности в походе – это соблюдение дисциплины и безукоризненное выполнение всех требований и указаний руководителя группы.

При движении по маршруту нельзя обгонять руководителя группы или отставать от замыкающего группы.

Если вы отстали или по какой-то причине отделились от группы, необходимо вернуться на тропу, остановиться и дождаться инструктора.

На экскурсии необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические правила и немедленно ставить в известность руководителя о недомогании или получении травмы, даже незначительной.

Во время похода нельзя пробовать неизвестные ягоды, грибы, собирать в гербарий заведомо ядовитые растения.

При ветреной и пыльной погоде надо надевать защитные очки для предупреждения засорения глаз.

При яркой солнечной погоде необходимы защитные головные уборы и солнцезащитные очки, чтобы предупредить солнечный удар и перегрев организма. Если кто-то получил солнечный удар, необходимо найти для пострадавшего тень, обеспечить его обильным питьем. Для предупреждения теплового удара не следует надевать неоправданно теплую и «душную» (не обеспечивающую вентиляцию и не впитывающую пот) одежду.

Для предотвращения травм, связанных с ожогами, надо руководствоваться следующими правилами:

дежурные у костра должны иметь на себе брюки, обувь и рукавицы;

не допускать игр и развлечений с огнем;

готовую горячую пищу следует оставлять только в тех местах, где на нее не могут наступить люди.

Строго запрещается купаться в загрязненных или изобилующих ключами водоемах, а также в местах быстрого течения (в горных реках), прыгать в воду в неизвестных местах.

Запрещается пить сырую воду из непроверенных источников и заброшенных колодцев.

На случай холодной погоды и отрицательных температур турист должен иметь ветрозащиту, теплую одежду и шапку, особенно при длительных экскурсиях и экскурсиях, проходящих в межсезонный период.

На скалистых участках, водопадах, смотровых площадках запрещается перемещаться по необорудованным нехоженым тропам. Движение по опасным участкам экскурсии возможно только под контролем сопровождающего. На таких участках запрещается играть в подвижные игры, толкаться и обгонять других участников группы.

При передвижении в каменистой местности нужно следить за состоянием троп и дорог, не забывать, что камни могут двигаться, сыпаться и даже скатываться со склонов. О двигающемся камне нужно сообщать членам всей группы по живой цепочке.

При движении в лесистой местности и через заросли кустарника необходимо следить за корнями и ветками деревьев. Чтобы не удариться о ветку, нужно предупредить идущего позади человека и аккуратно передать из руки в руку ветку.

В пасмурную дождливую погоду либо после нее надо помнить: камни и корни деревьев очень скользкие, и если есть возможность наступить на простую землю, а не на них, так и нужно сделать. Преодолевать скользкие участки безопаснее, взявшись за руки с другими членами группы.

Если гроза застигнет в лесу, то не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие тополь, ель, сосна. Находясь в грозу на открытом месте, лучше лечь или присесть в яму, канаву.

При общении с животными запрещается: кормить их из рук, гладить, брать в руки.

В походе не исключена возможность встречи с ядовитыми змеями. В целях безопасности икры ног должны быть защищены, также необходимо всегда смотреть под ноги, чтобы не наступить на змею. Прежде чем сесть отдохнуть на старый пень или повалившееся дерево, следует осмотреться, стукнуть по пню. Если вы неожиданно заметили ползущую змею, замрите, дайте ей возможность уйти. Избегайте резких, пугающих змею движений! Не убегайте от встретившейся змеи – существует опасность наступить на другую змею, не замеченную вами. Помните: опасна змея, которую вы не видите, обнаруженная змея представляет минимальную угрозу. В случае укуса необходимо обратиться за помощью в больницу.

После каждой экскурсии или во время неё необходим осмотр на наличие на теле и одежде клещей. Очень важно своевременное удаление присосавшихся клещей, которые в силу своих физиологических особенностей после присасывания к коже не сразу начинают питаться кровью. Поэтому при быстром их обнаружении и удалении уменьшается риск быть зараженным возбудителями инфекций, которые находятся в клеще.

В лесах и полях водятся также пчелы, осы, шершни и пауки. В случае более чем трех укусов необходимо обратиться в больницу, также необходимо обратиться в больницу, если человек знает, что у него аллергическая реакция.

Знания и умения по безопасному пребыванию в природной среде и действиям в случае возникновения экстремальных ситуаций помогут сохранить здоровье или даже жизнь.

**ПЛАВАНИЕ**

**Принципы обучения плаванию**

В физическом воспитании и спорте получили свое воплощение педагогические принципы, отражающие общие педагогические закономерности. Принципы, сформулированные применительно к законам обучения, называются дидактическими. Они содержат ряд универсальных методических положений, без которых невозможна рациональная методика не только в обучении двигательным действиям, но и во всех остальных аспектах педагогической деятельности. Поэтому их еще можно назвать общеметодическими принципами.

Многие литературные источники  по физическому воспитанию и спорту, включающие разделы методики обучения, по непонятной причине ограничиваются лишь некоторыми из них, хотя теоретически все без исключения должны присутствовать в процессе обучения и совершенствования. И плавание здесь не исключение. Логичнее было бы рассмотреть все имеющиеся в педагогике принципы. Уровень мастерства тренера или учителя напрямую связан с тем, на каких принципах обучения строятся его занятия, насколько полно и широко он их использует.

Следует отметить, что понятие «принципы обучения» относится не только к начальному этапу, например, обучению плавать, но и к совершенствованию этого навыка, к спортивной тренировке (хотя там имеются свои специфические принципы, однако все они трансформировались из общепедагогических), так как обучение человека, включая совершенствование, идет на протяжении всей жизни. Не может же, например, принцип наглядности или постепенности использоваться при начальном обучении, а при в тренировке мастеров спорта нет.

До сих пор нет единого мнения о числе и составе принципов, чему причиной служит сложность процесса обучения. Это касается как общей, так и спортивной педагогики.

Анализ показывает неодинаковое понимание и использование различных принципов обучения, а также их количество даже в одном виде спорта. Это говорит об отсутствии единого мнения.

В. Оконь исследовал систему дидактических принципов и пришел к выводу, что данная система не является законченной и совершенной, а постоянно развивается (по мнению автора, число принципов может со временем как увеличиваться, так и сокращаться).

В специальной спортивной литературе идет попытка разделения на общепедагогические и так называемые специфические принципы. Однако смысл последних заключается лишь в узкоспециализированной трансформации первых.

Например, В.М. Дьячков формулирует принципы управления процессом совершенствования технического мастерства спортсменов — это принцип регулируемого взаимодействия, принцип соответствия, принцип компенсации, принцип ведущих факторов и ритма, принцип направленного сопряжения.

Рассмотрим общепедагогические принципы, являющиеся неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса в плавании.

***Принцип научности***подразумевает применение тренером (учителем) всего комплекса научных знаний в своей профессиональной области, а именно: программно-нормативных требований, своего собственного, отечественного и зарубежного практического опыта, научно обоснованного и доказанного. Различные новаторские разработки также могут иметь место с научно обоснованных позиций. Поэтому принцип научности подразумевает и собственное мнение учителя, и видение процесса обучения в отличие от шаблонного исполнения программ и планов. Тренер или учитель, не способный разумно объяснить ученику смысл того или иного явления, особенно в сфере своей деятельности, ничему толковому не научит. А таких случаев множество.

В противовес принципу научности можно привести слова тренера: «Я так тренировался, мой тренер так тренировался, и вы будете так же тренироваться». Данное высказывание не выдерживает никакой критики, особенно когда в пример еще ставятся былые победы, добытые определенными методами и приемами  в тренировке, давно уже не используемыми в современном спорте. Теория и методика как физического воспитания, так и спорта постоянно развивается, растет интеграция различных наук — биомеханики, физиологии, медицины, биохимии и многих др. И то, что применялось вчера, на сегодняшний момент уже неэффективно, особенно в спорте высших достижений.

Критика в адрес спортсменов со словами «Я в ваши годы работал на заводе, учился, а потом еще бежал на тренировку и выигрывал на соревнованиях. А вы живете на всем готовом на спортивном сборе, тренируетесь и устали…» просто неуместна по причине все возрастающих нагрузок и уровня результатов. А тренер просто уже не идет в ногу со временем, он остановился в своем развитии и, скорее всего, в других областях, в той же системе тренировки, находится еще в прошлом веке.

Если сравнить результаты в плавании олимпийских чемпионов былых времен с современными разрядными нормами, то можно увидеть, как такие же подобные результаты показывают десятилетние юные пловцы с невысокими разрядами.

***Принцип наглядности*** является одним из самых «древних» принципов в обучении. Он имеет большое значение не только на первых этапах учебно-тренировочного процесса. Принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств (а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию). Неадекватно значение различных средств и методов для реализации принципа наглядности на разных этапах обучения двигательному действию. Следует оптимально сочетать непосредственную (показ упражнения) и опосредованную наглядность (демонстрация наглядных пособий, кино- и видеоматериалов, использование образного слова); избирательное (направленное воздействие на органы чувств и анализаторы) и комплексное воздействие на функции анализаторов движений.  Причем необходимо добиваться воздействия на функции не только внешних (зрительной, слуховой, тактильной), но и внутренних сенсорных систем для саморегуляции движений (проприорецепторы мышц, связок, суставов, рецепторов вестибулярного аппарата).

В современной методике используются технические средства сенсорного лидирования (свето- и звуколидеры, позволяющие соблюдать параметры движения) и срочной коррекции (приборы, срочно информирующие о соблюдении заданных параметров движения или отклонения от них), тренажерные устройства (позволяющие «прочувствовать» движение на основе формирования кинестетических ощущений). В результате, благодаря слаженному функционированию сенсорных систем, возникают комплексные, тонко специализированные ощущения движений или условий их выполнения («чувство» воды, планки, снаряда при метаниях, дистанции в единоборстве и др.).

При реализации данного принципа необходимо учитывать возрастные особенности восприятия и мышления. Например, в младшем школьном возрасте следует использовать склонность детей к подражанию и повторению. В более старшем возрасте наглядность должна нести смысловую направленность.

***Принцип сознательности и активности.***При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Поскольку сознательность без активности есть лишь созерцательность, а активность без сознательности – хаос и суета, то вполне логично соединение в одном принципе и сознательности, и активности. Так у детей, занимающихся плаванием, эмоциональные мотивы преобладают над познавательными, а у взрослого человека наоборот. Дети с удовольствием идут в бассейн для того, чтобы поплескаться, понырять и т. д. Задача же педагога — постепенно, учитывая мотивы занимающихся, приобщить их к несколько монотонной работе, которая присутствует в плавании. Воспитанию сознательности и активности занимающихся содействует систематическая оценка достигаемых ими успехов и поощрение педагога. Реализация этого принципа предполагает выполнение педагогом-тренером следующих требований:

—   формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;

—   формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;

—   вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;

—   воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при решении задач.

***Принцип доступности***означает соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения физических упражнений (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.) или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.

Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности можно сформулировать следующим образом:

—   от простого к сложному, от легкого к трудному (использование подводящих и подготовительных упражнений);

*—****от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.***

***Принцип последовательности***—постепенное (можно назвать еще принципом постепенности) или поэтапное освоение учебного материла, нового движения, способа в плавании, повышение нагрузки. Здесь также реализуется правило от простого к сложному, однако не стоит путать данный принцип с принципом доступности. Доступность не означает последовательность, т. к. выполнение множества доступных упражнений может не привести к овладению новым движением или воспитанию новых качеств. Необходима четкая и планомерная последовательность в использовании и чередовании различных подводящих, вспомогательных и специальных упражнений. При обучении плаванию несоблюдение принципа последовательности ведет к значительному искажению навыка. Характерным примером может служить человек, научившийся плавать без предварительного освоения навыка дыхания. Принцип последовательности отражен в общей схеме и этапах обучения плаванию, где существует четкая последовательность в освоении отдельных частей движения и способа плавания в целом.

***Принцип прочности***предполагает закрепление на достигнутом, а также повторяемость пройденного. Нельзя переходить к следующему этапу без достаточного основательного закрепления учебного материала или разучиваемых действий. Если следовать, например, принципу последовательности и доступности, то в обучении плаванию каким-либо способом можно было бы каждое новое движение (ногами, руками) и согласование этих движений провести в течение короткого промежутка времени без достаточного закрепления каждого, что привело бы к искажению навыка в целом или даже невозможности освоения.

Постоянный повтор специальных упражнений имеет целью закрепление того или иного движения или одной из деталей в технике.

Повышение нагрузки в спортивной тренировке также базируется на данном принципе. Спортсмен просто не сможет выполнять работу физически и физиологически без достаточной адаптации организма к нагрузке. А на это нужно время. Игнорирование данного принципа приводит к перетренированности. Термин «форсированных нагрузок» достаточно известен и свое отрицательное значение получил именно в юношеском спорте, когда вследствие особенностей растущего организма  последовательное и бесконтрольное увеличение нагрузок приводило к срывам, травмам, болезням.

***Принцип динамичности*** заключается в цикличном (поэтому принцип еще по-другому называется принципом цикличности или волнообразности)  изменении заданий и нагрузок.

Невозможно постоянно повышать объем тренировок и их интенсивность. Реализация данного принципа строится на волнообразном изменении характера планируемой нагрузки  в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. Существующие микроциклы и макроциклы в спортивной тренировке отражают как раз реализацию данного принципа. Однако помимо этого необходимо учитывать психологическое состояние спортсмена, неожиданную болезнь и др., что в свою очередь должно сказаться на вариативном изменении процесса даже одной тренировки.

Данный принцип можно было бы представить на графике, где от исходных каких-либо показателей до намеченной цели или результата проходит не прямая, а волнообразная или ступенчатая кривая, где присутствует повышение, стабилизация, спады, и что является более эффективным в достижении цели.

***Принцип систематичности***рассматривается в качестве отправных (исходных) установок, регламентирующих системное построение учебно-воспитательного процесса. Система — упорядоченная совокупность элементов, представляющая целостный процесс. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса обучения и воспитания. Сама методика обучения является системой использования различных методов и приемов.

Систематичность подразумевает в первую очередь регулярность занятий, преемственность учебных упражнений и заданий, их взаимосвязь. Так как подготовка ученика не может быть сведена к хаотическому повторению различных упражнений. Она представляет собой сложную систему взаимообусловленных средств и методов обучения и тренировки. В соответствии с этой системой последовательность основных упражнений должна соответствовать решению конкретных задач каждого из этапов обучения или спортивной подготовки, подбор и повторность упражнений должны отвечать закономерностям переноса двигательных навыков и физических качеств, а чередование нагрузок и отдыха — неизменному повышению функциональных возможностей организма.

Систематичность в проведении занятий и в их содержании позволяет повысить эффективность обучения и совершенствования, создает условия для планирования.

***Принцип воспитывающего обучения***—закономерность учебно-тренировочного процесса, где одновременно с самим обучением воспитываются морально-волевые и нравственные качества личности. Можно обучить какому-то движению, технике, но нельзя обучить силе воле, настойчивости, смелости, решительности, терпению, справедливости, потому что они воспитываются при определенных условиях в процессе самого обучения и на протяжении длительного времени.

Сама тренировка (занятие, соревнования) создает условия для воспитания тех или иных качеств. Длительный бег, плавание, игра, любое достаточно длительное и системное выполнение различных упражнений — все это сказывается на психике занимающихся. Задача учителя (тренера) так построить процесс обучения (тренировки), чтобы в нем было достаточно места для различных специально созданных ситуаций. Невозможно и вполне абсурдно объявить ученикам, что на сегодняшнем занятии мы воспитываем силу воли. Однако при правильно спланированном подходе это возможно, но при условии «непереборщить», особенно в детско-юношеском возрасте.

Например, после длительной изнурительной тренировки в сборной команде по гребле спортсменам предлагается пройти на стадион для сдачи норматива по бегу на 1500 м. Спортсмены оказываются в шоковом состоянии от того, что их не предупредили до тренировки, однако чувство конкуренции и стыд упасть в глазах остальных заставляют сделать невозможное — практически все укладываются в норматив. И это несмотря на проведенную 3-часовую тренировку — вот оно воспитание силы воли.

Довольно распространенный способ — искусственно увеличенный временной отрезок работы, особенно в конце занятия, направленный на реакцию спортсмена, и характеристику этой реакции тренером  «бросит или не бросит». Аналогичные приемы используются и в плавании. Но здесь необходимы чувство меры и оптимальное дозирование, иначе эффект может быть обратным.

Стремление к достижению поставленных целей на разных этапах многолетней тренировки или учебных занятий, необходимость преодолевать трудности формирует не только волевые качества, но и нравственный опыт, самостоятельность мышления, умение трудиться, достойно переносить спортивные поражения и успехи. В процессе занятий и различных соревнований необходимо воспитывать и такие чувства как уважение к сопернику, благородство. И здесь важно мастерство тренера.

Занятия физическим воспитанием и спортом содействуют эстетическому воспитанию: формированию ловкости, силы и красоты тела, выразительности, легкости и эффективности техники движений, совершенного владения своим телом.

Поскольку авторитет тренера у подростков чрезвычайно высок, а сам тренер нередко служит примером для подражания, то к его внешнему виду, человеческим и профессиональным качествам предъявляются высокие требования. Для тренера особенно важно добросовестно относиться к своим обязанностям, быть справедливым и последовательным в предъявляемых требованиях, любить детей и заботиться о них, не жалея свободного времени. Степень выраженности этих качеств в личности тренера определяет эффективность процесса воспитывающего обучения.

***Принцип всесторонности***указывает на то, что для достижения тех или иных результатов необходимо как можно более широкое овладевание различными знаниями, умениями и навыками. Чем шире диапазон этих возможностей, тем легче добиться чего-то нового. На этом принципе в какой-то мере основано  обучение в средней школе. Многие полученные в общеобразовательной школе знания могут кому-то и не пригодиться (например, интегралы, логарифмы, знания химии или физики), однако эти элементарные азы являются базисом для  дальнейшей жизни.

В физическом воспитании и спорте имеется понятие общая физическая подготовка, которая как раз и олицетворяет принцип разносторонности. Как правило (бывают и парадоксальные исключения), чем выше уровень общей физической подготовки, тем больше возможностей для совершенствования в специализации.

В спортивном плавании не обучают какому-то одному способу, и процесс совершенствования идет также с использованием других способов или их элементов.

К данному принципу можно также отнести и способность тренера давать как можно более вариативные упражнения и комплексы, причем не только в общефизической, но и в специальной подготовке.

Всесторонность еще можно охарактеризовать как разносторонность. Разносторонне воспитанный и развитый человек всегда добьется успеха.

Принцип всесторонностиориентирует тренера на формирование всесторонне и гармонично развитой личности спортсмена, который в процессе  занятий повышает свой уровень интеллектуального, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Физическое воспитание и спорт играют большую роль в решении этих задач, что объясняется его тесной связью с нравственным, умственным, трудовым, эстетическим и другими видами воспитания.

***Принцип оздоровительной направленности*.** Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навредить». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью обучаемых. Основные правила любого обучения и работы – избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы. Неспроста на производстве и в школе были апробированы и внедрены физкультминуты, гимнастики.

В сфере же физического воспитания и спорта данный принцип не только не утратил своего значения, но и повысил его значимость. Так, например нерегулярные и недозированные занятия физическим воспитанием и спортом могут только навредить здоровью, и в данном случае будет наблюдаться как нарушение принципа систематичности, так и принципа оздоровительной направленности.

В процессе учебно-тренировочных занятий по плаванию решаются задачи укрепления здоровья, физического развития, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма подростка. Нарушение этого принципа, особенно на начальных этапах спортивной подготовки, приводит к частым, иногда хроническим заболеваниям у юных пловцов и является основной причиной прекращения занятий плаванием спортсменами массовых разрядов. Специфика работы по плаванию предъявляет особые требования к реализации этого принципа в организации и методике проведения занятий. В процессе обучения дети получают обязательные теоретические знания и практические навыки по выполнению санитарно-гигиенических требований поведения в бассейне, профилактики простудных заболеваний, правил предупреждения травм и несчастных случаев в бассейне.

В практике спорта нередки случаи серьезного нарушения здоровья и потери трудоспособности из-за нарушений методики подготовки. Понятно, что спорт высших достижений не всегда хорошо сказывается на здоровье спортсмена (предельные нагрузки, интенсивные восстановительные мероприятия, включая допинг), однако проблема здоровья касается и массового спорта.

Многие тренеры в корыстных интересах с целью получения высоких результатов пренебрегают данным принципом: форсируют нагрузки, не учитывают возрастные особенности.

В качестве примера, можно привести методику начального отбора в секцию по гребле одного из известных и, как ни странно, довольно авторитетного(!) тренера. На первом же занятии он дает задание пробежать 20 км кросс. На вопросы своих коллег о том, что 12–13-летние дети (многие даже никогда не занимались спортом!) не выдержат испытания и не придут уже на следующую тренировку, его не удивили. «Останется  1–2 человека из 40 пришедших — это то, что нужно, самые волевые мне и нужны», — такой был ответ. Логически все верно, гребля – тяжелый вид спорта, в нем большая текучесть кадров, необходимо отобрать уже сразу самых стойких, которые будут ходить не только летом покупаться (как большинство и делает), но и зимой. Однако в данном случае грубейшим образом нарушается не только принцип оздоровительной направленности, но и принципы доступности, последовательности.

А тренерский соблазн продиктован не только личными амбициями, но и всей системой спортивной подготовки, когда требуется медалей побольше и побыстрее. И если в физическом воспитании данный принцип может нарушаться в какой-то мере бездействием в использовании средств, то в спорте — чрезмерным усердием.

***Принцип прикладной направленности*.** Данный принцип подразумевает  использование человеком всевозможных навыков и умений, полученных в ходе обучения, в своей жизнедеятельности — в профессиональной сфере, во время отдыха и др. Плавание так же, как и бег, прыжки, метания, стрельба, является прикладным видом физических упражнений. Навык плавания жизненно необходим для человека любого возраста, и в этом состоит его прикладная направленность. Каждый пловец должен уметь действовать в непредвиденной обстановке на воде: при сильной волне и течении, на естественном водоеме, попадании под лед или в болото, борьбе с судорогой, владеть способами отдыха в воде и др. Необходимо знать требования безопасности на воде, уметь применять спасательные средства, владеть приемами оказания помощи тонущему и приемами реанимации.

***Принцип связи теории с практикой***  должен использоваться повсеместно, так как является основной проблемой обучения в любой сфере. Невозможность применить свои теоретические знания на практике характерна для многих выпускников вузов и специалистов узко теоретического профиля. Практика также часто во многих областях опережает теорию, из-за чего некоторые явления не поддаются научному обоснованию и описанию.

В практике физического воспитания и спорта характерны случаи, когда высококвалифицированные тренеры и спортсмены не могут объяснить то, что они делают, или пытаются объяснить совершенно на непонятном языке, что указывает на актуальность связи теории и практики.

В одном из институтов физической культуры группа пловцов, состоящая из мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, не могли описать свою собственную технику, а именно: объяснить то, что они делают руками и ногами. Они готовы были множество раз это продемонстрировать наглядно в воде, жестикулировать, но описать словесно и объяснить эти действия не могли никак. Понятно, что они поступили в вуз, чтобы научиться этому. Однако получается, что они достигли определенного совершенства лишь «как подопытные кролики» под руководством тренера и с учетом своей двигательной одаренности, без соответствующего анализа и объяснений.

Использование данного принципа в полной мере — это способность тренера соединять все достижения теории и практики не только для получения результата в спорте, но и передачи своего опыта ученику, что благоприятно скажется на самосовершенствовании и тренера, и воспитанника.

***Принцип коллективности в единстве с индивидуальным подходом.***Принцип коллективности некоторое время был одним из ведущих принципов в педагогике, в настоящее время преобладает принцип индивидуального подхода. Однако оба они находятся во взаимосвязи и дополняют друг друга.

Принцип коллективности подразумевает насыщение тренером или учителем атмосферы межличностных отношений в группе общностью цели и поставленных задач. При реализации данного принципа тренер организует здоровую конкуренцию в противовес зависти, сплоченность и взаимовыручку. Все это имеет положительные моменты для обучения.

В тоже время какая бы однородная по составу группа ни формировалась (по половому, возрастному признаку, специальной и общей подготовке в той или иной области), все равно различия будут очевидны, и помимо обще-групповых заданий требуется индивидуальный подход к каждому, а именно: корректировка того же задания, необходимый совет и т. д.

***Принцип природосообразности*** — соответствие обучения природе ребенка (обучаемого). Данный принцип, сформулированный еще Я.А. Коменским, а в дальнейшем И.Г. Песталоци и Ж.-Ж. Руссо, был на какое-то время незаслуженно забыт и получил свое второе рождение в современной педагогике сравнительно недавно.

Заслуженный тренер СССР С.М. Вайцеховский в своё время отмечал, как были удивлены советские специалисты, впервые наблюдавшие тренировочное занятие сборной команды пловцов США, в которой было немало олимпийских чемпионов и рекордсменов мира, что не было единообразия в их движениях! Все делали все по-разному и каждый по-своему! «Вы совсем не учите своих пловцов правильной технике?» — спросили у американских тренеров, подразумевая под обучением копирование образцовой техники. «Учим, — ответили те, — но не ломая оптимальной динамики. Пловец должен сам найти свое движение, оно и будет для него идеальным». Последующий тщательный анализ движений американских пловцов показал, что, несмотря на различия в форме движений, движения каждого в высшей степени эффективны.

И в данном примере реализовывался не индивидуальный подход, а в первую очередь принцип природосообразности, позволяющий спортсмену с помощью своих собственных ощущений в воде реализовать свой собственный потенциал, заложенный в него природой.

Знакомые в спорте термины «чувство воды», «чувство ритма» и др. основываются именно на данном принципе, а их обладатели нередко творят чудеса в спорте. Задача же тренера – выявить, сохранить и дать возможность развиться таким способностям.

**Методы обучения плаванию**

***Методы обучения***— теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы учителя (преподавателя, тренера), применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении  плаванию применяются три  основных группы  методов:

—  словесные;

—  наглядные;

—  практические.

К ***словесным методам*** относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя  объяснение,  рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются  его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснениедолжно быть кратким, образным и легким для понима­ния, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практиче­ские указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с учащимися, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому ученику индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай».

Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде.

Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...»

Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на уроке выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются  с  большими ограничениями.

Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для созданий необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз–два–три, раз–два–три» и т. д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох» и длинным «вы-ы-дох» — при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений.  В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться необходимых движений при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление  воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук.

К ***наглядным методам*** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Показ включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов,  кино­грамм, кинофильмов:

— непосредственное наблюдение за техникой плавания хороших спорт­сменов, а также знакомство с имитационными движениями, позволяю­щими пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый техниче­ский элемент;

— разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,

— разучивание и совершенствование движений в целом;

— устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2–3 раза напрягать мышцы руки по 3–5 с. Однако выполнением отдельных частей (фаз) плавательного цикла увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде — занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ может осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений тренера (инструктора). Поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь тренера (инструктора) с группой и каждым учащимся в отдельности и управлением учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать учащихся и др.

К ***практическим методам*** относятся:

— метод практических упражнений;

— соревновательный метод;

— игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

— преимущественно направленным на освоение спортивной техники;

— преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая  — на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые еще методами тренировки, подразделяются на:

—         равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);

—         переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);

—         повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);

—   интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода привносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

**Средства обучения плаванию**

 К средствам обучения и совершенствования в плавании относят: физические упражнения, естественные природные факторы (вода, солнце, воздух), тренажеры, специальные приспособления (лопатки, доски и т. д.), визуальные средства контроля, наглядные пособия и др.

К ***основным средствам*** обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются на суше, специальные – в воде, подготовительные — как на суше, так и в воде.

***Общеразвивающие упражнения*** способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корригировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп         и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и таким образом подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах, на местности, элементы художественной гимнастики (для девушек) и др.

***Подготовительные упражнения*** способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

Существует две группы подготовительных упражнений:

 а) имитационные упражнения;

 б) упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые скорее можно было бы отнести к упражнениям для освоения с водой, однако игры используются на всех этапах обучения и совершенствования, выполняя различные задачи учебно-тренировочного процесса.

***Имитационные упражнения*** используются для ознакомления занимающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Однако на начальном этапе обучения плаванию такие упражнения просто необходимы.

К таким упражнениям относят:

—    упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.) (рис. 28);

—     имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и  в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.);

—   имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

***Подготовительные упражнения для освоения с водой*** помогают преодолеть чувство страха перед водой,  научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

— упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;

— упражнения для обучения дыханию;

— погружение, всплывание и лежание;

— скольжения;

— прыжки в воду.

***Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды.***

Выполнение данных упражнений позволяет занимающимся освоиться в непривычной среде, преодолеть психологический барьер страха, ознакомиться со свойствами воды, почувствовать ее плотность и возможность опоры о нее при гребках, ориентироваться в водной среде.

К упражнениям данной группы относят:

—         хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами;

—         выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками  и т. д.);

—     движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);

—      движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону).

***Упражнения для обучения дыханию.***

Главный смысл подготовительных упражнений по освоению с водой (как на суше, так и в воде) заключается в первую очередь не в имитационных движениях конечностями (что является великим заблуждением), а в овладении правильным дыханием.

Дыхание – самый важный элемент в обучении плаванию. Без его освоения невозможно обучиться спортивным способам плавания. А приобретенный навык плавания без способности делать выдох в воду очень ненадежен и накладывает некоторые сложности как на освоение различной техники плавания, так и на возможность человека держаться на воде во время волны, ветра, при попадании брызг, неожиданном погружении и т. д.

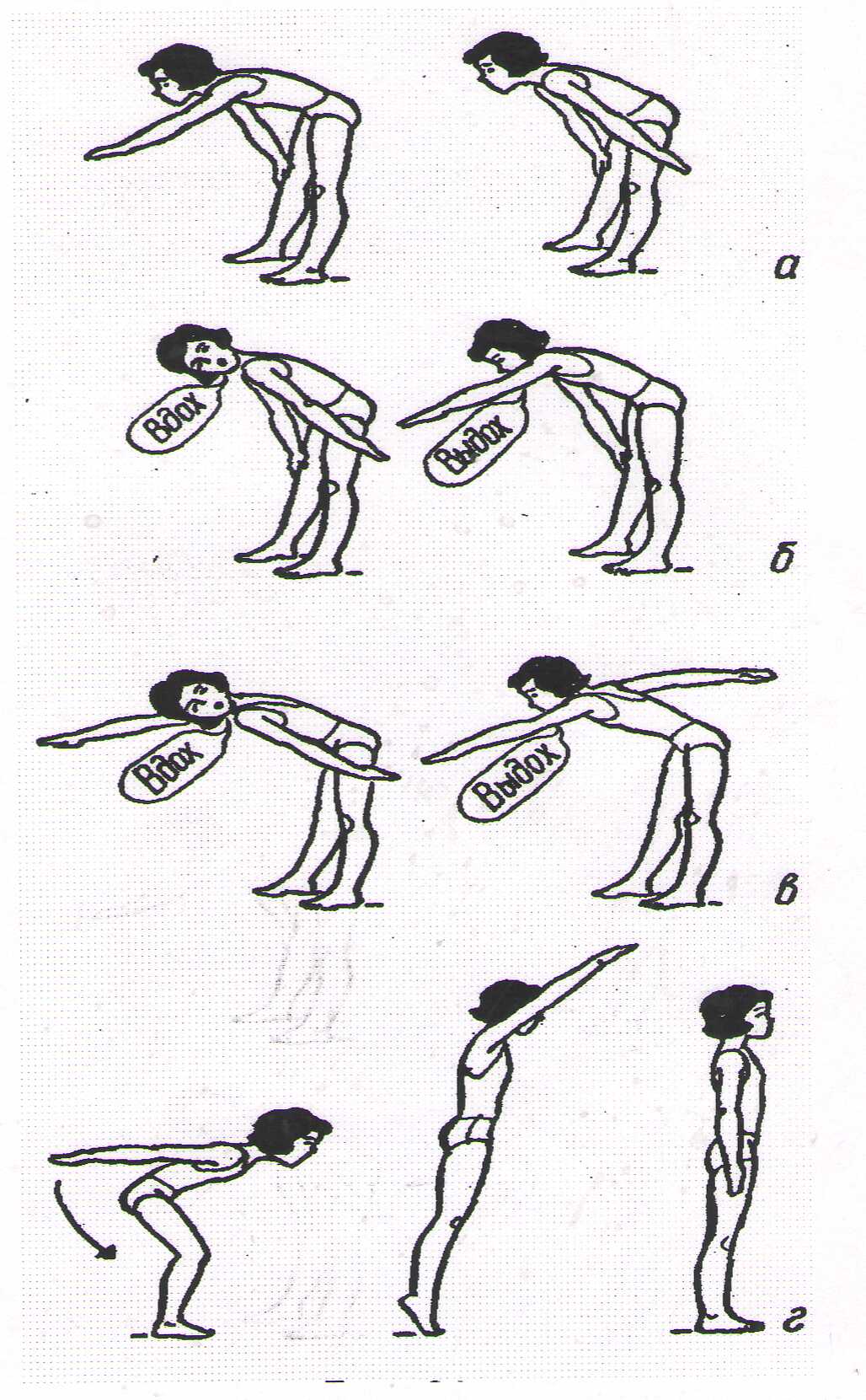
Для обучения основам дыхания в воде необходимо освоить следующие умения:

— открывать глаза под водой;

— задерживать дыхание на вдохе;

— дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе;

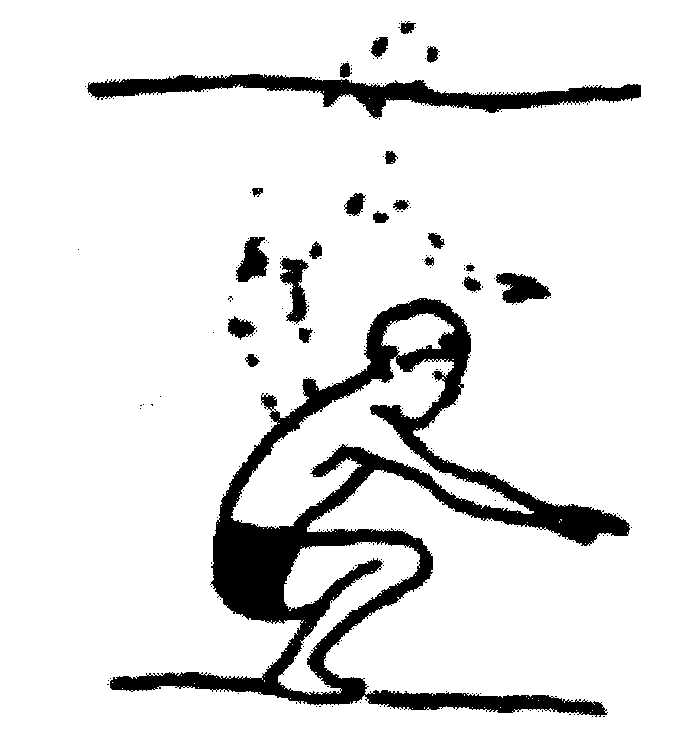
— [делать выдохи в воду.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/video/obuchenie_dihanie.wmv)



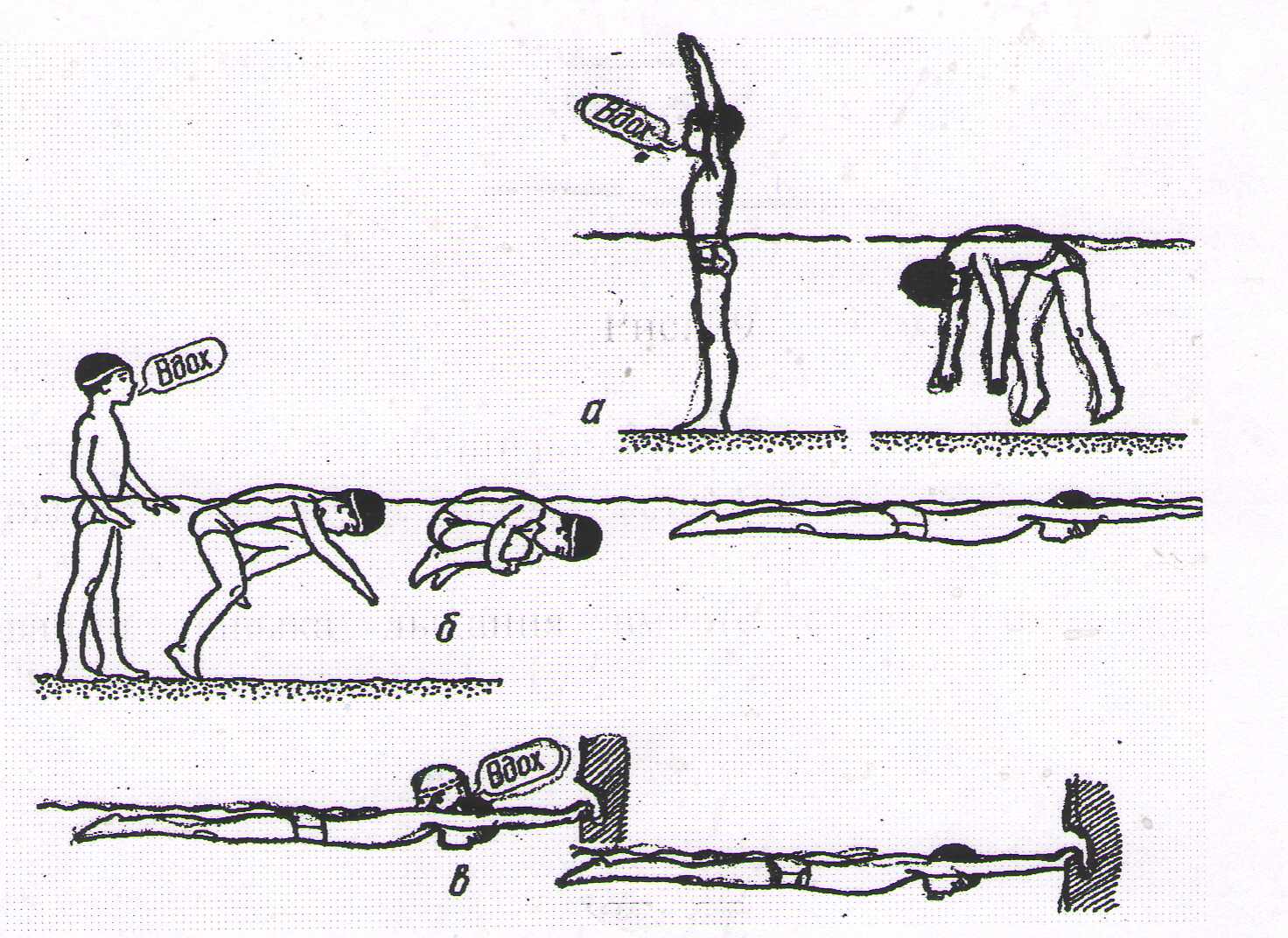
С помощью[имитационных движений на суше](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/animation/imitaciya_dihanie_ruki_krol.gif) (рис. 11) осваивается навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох.

Далее навык дыхания осваивается непосредственно в воде. В первую очередь осваивается продолжительный выдох в воду — путем упражнения по «пусканию пузырей», открывание глаз под водой.

Обучение дыханию непосредственно связано с элементами погружения под воду: [погружение головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/video/obuchenie_dihanie.wmv) (рис. 13).



Только после того как начинающий пловец уже перестал бояться воды, свободно открывает глаза под водой, задерживает дыхание, делает глубокие выдохи в воду, можно переходить к следующим этапам обучения, не забывая о совершенствовании навыка дыхания вместе с двигательными действиями (рис. 14).



***Погружение, всплывание и лежание.***Данные упражненияпозволяютознакомиться с непривычным состоянием невесомости, выталкивающей силой, освоить навык статического плавания, научиться держать равновесие лежа на воде.

Это наиболее важные упражнения при начальном обучении плаванию. Погрузившийся с головой в воду новичок начинает чувствовать подъемную силу. Она выталкивает его на поверхность. Недаром говорят, чтобы обучить человека держаться на воде, необходимо прежде всего научить его «тонуть», т. е. погружаться с головой в воду.

Как уже отмечалось, погружения используются еще и для того, чтобы научить занимающихся открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.

К числу основных погружений можно отнести следующие упражнения:

— держась руками за край бассейна или специальные поручни, приседать так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой; те же упражнения с выдохом в воду;

— стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»;

— стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» — задержаться под водой (выдох), на «три» — выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца — вдох, погрузиться с головой в воду — выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна);

— парами,  взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга).

К числу упражнений на всплывание и лежание относятся следующие:

— сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравновешивающих сил на тело (рис. 14б);

—  «поплавок» — сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время;

— сделать вдох, взяться двумя руками за край бортика или поручни, вытянуть руки и ноги (рис. 14в);

—  «звездочка» — сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить руки и ноги в разные стороны (рис. 15) и др.



***Скольжения.*** Скольжения на груди и спине (реже на боку) с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца — равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

К числу упражнений на скольжение относятся:

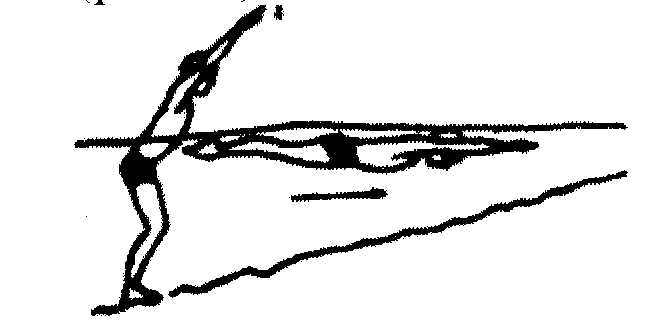
—[скольжение на груди](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/video/skolgenie.wmv)— стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы,  сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды (рис. 16);

— скольжение на спине — встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, нe садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);

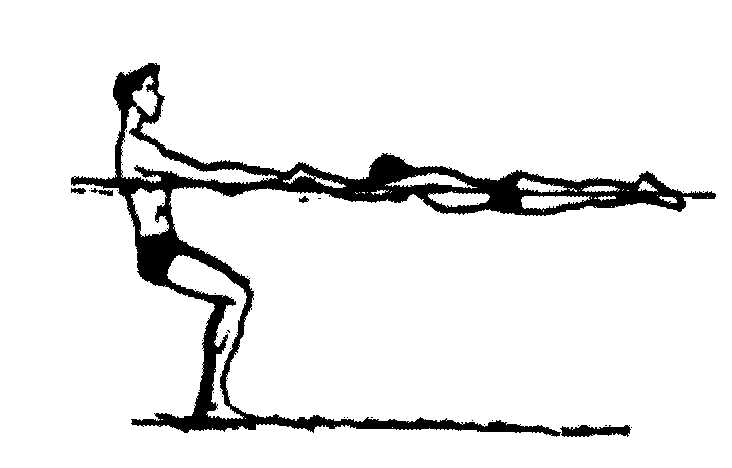
— скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;

— скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;

— скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др.



Следует подчеркнуть, что [при выполнении упражнений по скольжению на открытых водоемах и в бассейнах с постепенным изменением глубины следует выбирать направление к берегу](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/animation/skolgenie.gif), т. е. с более глубокого места к мелкому (рис. 16).



При возникающих сложностях, связанных с отрицательной плавучестью, вновь возникающего страха и др. в упражнениях на скольжение и лежание используется метод непосредственной помощи — поддержки (рис. 17).

***Прыжки в воду*** являются неотъемлемой частью подготовительных упражнений по освоению с водой и включают: простейшие прыжки с низкого бортика ногами вниз, при увеличении высоты — с разводом рук в стороны и сгибанием ног в коленях с целью предупреждения удара о дно, спады в воду животом или грудью из положения сидя или в упоре присев на бортике и т. д.

При прыжках в воду следует учитывать, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты.

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются ***подвижные игры в воде***: командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т.д.).

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества занимающихся в группе, их возраста и подготовленности, условий для проведения игры (температуры воды, глубины, рельефа берега и особенностей дна, инвентаря и оборудования и др.).

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и заключительной частях урока. Продолжительность игры зависит  от ее содержания, задач, стоящих перед занятием, возраста и подготовлености участников, их эмоционального состояния и степени утомления.

Рассмотрим несколько таких игр.

*«Буря в море».* Участники игры располагаются в колонну по одному в определенном месте водоема. По команде «Начинается буря!» все разбегаются в разные стороны (убегают от волн), а по команде «Буря утихла!» занимают исходное положение. Место для игры ограничивается. Игра проводится в быстром темпе. Для этого надо почаще напоминать, что волны погоняют играющих и нужно убегать быстрее. Продолжительность игры не более 1 мин. Повторить 2–3 раза.

*«Насос».* Играющие встают парами и берутся за руки. По сигналу они начинают попеременные приседания, погружаясь в воду с головой и делая выдох. Запрещается сходить со своего места, мешать друг другу. Продолжительность игры не более 2 мин.

Использование игр занимает особое место в обучении плаванию, особенно в младшем возрасте, поэтому методика обучения плаванию игровым методом в данном учебном пособие выделена в отдельный раздел.

***Специальные упражнения*** применяются для обучения технике каких-либо способов (преимущественно спортивных), совершенствования  техники  плавания путем устранения ошибок и освоения наилучших вариантов, соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся, а также для развития функциональных возможностей организма.

Средства специальной физической подготовки в воде классифицируют по:

—         по использованию дополнительных средств и приспособлений;

—         по способу их выполнения;

—         длине составных частей упражнений;

—         по интенсивности.

***По использованию дополнительных средств и приспособлений****:*

—         с использованием опоры для обучения работе ног (держась за дорожку, бортик и др.);

—         с использованием средств и приспособлений, облегчающих плавание (доски, ласты, поплавки и др.);

—         с использованием средств и приспособлений, усложняющих плавание (различные виды гидротормозов, лопатки и др.);

—         без использования.

Следует отметить, что деление на усложняющие и облегчающие средства в данном случае является весьма условным.

***По способу выполнения:***

—         в полной координации (различными способами, например, баттерфляем или кролем на груди);

—         по элементам.

В свою *очередь****упражнения по элементам*** подразделяются на:

—         упражнения с помощью одних ног (различными способами и с чередованием способов);

—         упражнения на согласование дыхания и работы ног (различными способами и с чередованием способов);

—         упражнения с помощью одних рук (различными способами и с чередованием способов);

—         упражнения с чередованием ног, рук и дыхания (различными способами, с чередованием способов и совмещением разных способов, например, ноги брасс, руки кроль);

—         упражнения для изучения стартов и поворотов (различными способами).

***По длине составных частей*** упражнения делятся на:

—         короткие отрезки — 10, 12, 15, 25, 30, 50 и 100 м;

—         средние отрезки — от 125 до 400 м;

—         длинные отрезки от 425 м и более.

***По интенсивности выполнения*** (по зонам мощности) для начинающих применяются 3 основных варианта:

—         в полную силу (максимально);

—         3/4 от максимального;

—         1/2от максимального.

Хотя количество зон интенсивности может быть и больше (а их и должно быть больше), на начальном этапе спортивной подготовки лучше придерживаться вышеприведенных вариантов, так как юные пловцы еще не в состоянии четко проводить грань между зонами интенсивности (если их будет 4, 5, 6 и т. д.).

**Общая схема и этапы обучения плаванию**

Методика обучения плаванию зависит от возраста и индивидуальных особенностей обучаемых, поставленных задач, условий обучения и др. В общих же чертах (за исключением возраста примерно до 5 лет) методика обучения плаванию принципиально не отличается. Наиболее благоприятный возраст для овладения навыком плавания — это 6–8–10 лет. В дальнейшем также не должно возникать проблем, однако следует учитывать, что быстрое и качественное освоение новых двигательных умений и навыков идет в определенные возрастные периоды. Поэтому желательно не откладывать начало обучения плаванию на более поздние сроки. Однако и взрослый человек, особенно под руководством инструктора или тренера, беспрепятственно может научиться плавать, пусть и с некоторыми сложностями, связанными с уже совершенно другой реакцией  его  организма на процесс обучения и овладение новым двигательным действием, нежели в периоды интенсивного развития организма.

Естественно, что набор средств и методов и их сочетание в том или ином случае будут различаться. Однако методика обучения плаванию имеет общую схему, где идет последовательное изучение отдельных элементов изучаемого способа и их согласование, и последовательность этапов. Методика, основанная на обучении спортивным способам плавания, является достаточно эффективной и пригодной для массового обучения навыку плавания.

***Общая схема***в обучении спортивным способам плавания выглядит следующим образом:

1)    обучение дыханию;

2)    обучение работе ног;

3)    обучение согласованию дыхания с работой ног;

4)    обучение работе рук;

5)    общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы — последовательное изучение элементов.

Основное правило — без достаточно прочного освоения и закрепления одного элемента или согласования элементов не стоит переходить к следующему.

# ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Понятийный аппарат физической культуры и физического воспитания**

***Физическая культура***- это часть [культуры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0), представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования [здорового образа жизни, социальной](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) адаптации путем *физического воспитания, физической подготовки и физического развития.*

***Физическое воспитание*** - вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специаль­ными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Таким образом, физическое воспитания - это наука об общих законах управления процессом физического совершенствования человека.

Возникновение физического воспитания относится к раннему периоду в истории человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе. В ходе исторического процесса люди обратили внимание на то, что те члены племени, которые вели более активный и подвижный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, проявляли физические усилия, были и более сильными, выносливыми и работоспособными. Это привело к осознанному пониманию людьми явления упражняемости (повторяемости действий).

Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему в трудовой деятельности движения (действия) вне реального трудового процесса, например, бросать дротик в изображение животного. Как только трудовые действия начали применяться вне реальных процессов, они превратились в физические упражнения*.*

Превращение трудовых действий в физические упражнения значительно расширило сферу их воздействия на человека, и в первую очередь в плане всестороннего физического совершенствования.

Далее, в ходе эволюционного развития выяснилось, что значительно лучший эффект в физической подготовке достигается тогда, когда человек начинает упражняться в детском, а не зрелом возрасте, т.е. когда его готовят к жизни и к труду предварительно.

Таким образом, осознание человечеством явления упражняемости и важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни, установление связи между ними послужили истоком появления подлинного физического воспитания.

***Физическая подготовка* -** это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие высокие предпосылки успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка - специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.Направлена на развитие физических способностей, отвечающих особенностям избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.

Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.

Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).Физическая подготовленность – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других системах.

***Физическое развитие*** – это совокупность морфологических и функциональных свойств организма, которые определяют запас физических сил и работоспособность человека на определенном этапе жизни. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся: показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств.

Оптимизация физического развития идет по пути достижения все более высоких показателей физического совершенства. Понятие «физическое совершенство» обобщает представления об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека. Причем подразумевается, что эта мера оптимально соответствует требованиям трудовой и других сфер его жизнедеятельности, выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной физической одаренности и отвечает закономерностям долголетнего сохранения крепкого здоровья.Конкретно-исторический характер физического совершенства состоит в том, что его действительные черты (признаки, показатели и т. п.) определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом данном историческом этапе и потому меняются по мере развития общества.

В настоящее время основными критериями фи­зического совершенства на современном этапе развития общества являются нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Физическое совершенствование можно достигнуть в рамках выстроенной системы физического воспитания.

***Система физического******воспитания*** – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

Мировоззренческие основы подразумевают совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

Теоретико-методической основой служат научные положения естественных (анатомия, физиология, биохимия и др.), общественных (философия, социология и др.), педагогических (психология, педагогика и-др.) наук, на основе которых разрабатываются и обосновываются наиболее общие закономерности физического воспитания.

Программно-нормативные основы.Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.). Эти программы содержат научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

Программно-нормативные основы системы физического воспитания конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: общеподготовительном и специализированном.

Общеподготовительное направление представлено прежде всего физическим воспитанием в системе общего обязательного образования.

Специализированное направление (спортивная тренировка, производственно-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка) предусматривает углубленное совершенствование в избранном виде двигательной деятельности на базе широкой общей подготовки с возможно высоким (в зависимости от индивидуальных способностей) уровнем достижений.

Организационную структуру системы физического воспитания составляют государственные и общественно-самодеятельные формы организации, руководства и управления. По государственной линии предусматриваются систематические обязательные занятия физическими упражнениямив дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях, армии, лечебно-профилактических организациях. Занятия проводятся по государственным программам, в отведенное для этого часы в соответствии с расписанием и официальным графиком под руководством штатных специалистов (физкультурных кадров).

**Средства физического воспитания**

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: 1) физические упражнения; 2) оздо­ровительные силы природы; 3) гигиенические факторы.

*Основ­ным специфическим средством физического воспитания* являют­ся физические упражнения

Вспомогательными средствами - оздо­ровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплек­сное использование этих средств позволяет специалистам по фи­зической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные силы природы оказывают существенное вли­яние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в орга­низме, которые приводят к изменению состояния здоровья и ра­ботоспособности человека.

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здо­ровья и повышающим эффект воздействия физических упражне­ний на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чи­стота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение об­щего режима дня, режима двигательной активности, режима пи­тания и сна.

***Физические упражнения***- это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организо­ваны по его закономерностям.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. *Содержание физических упражнений* - это сово­купность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, сте­пень проявления физических качеств и т.п.).

*Форма физического упражнения* представляет собой его внешнюю структуру (построение, организацию), это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

Форма и содержание физического упражнения органически взаимосвязаны, причём содержание - определяющая и более динамичная сторона. Между тем, несовершенная форма физического упражнения препятствует максимальному выявлению функциональных возможностей.

***Техника физических упражнений* –** способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

Двигательные действия состоят из отдельных движений. При этом не все движения в нем являются одинаково важными. В связи с этим различают основу техники движений, основное (ведущее) звено и детали техники.

***Основа техники*** – это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений (движения, которые обязательны для выполнения техники).

***Основное (ведущее) звено техники***– это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи (решающая часть упражнения, влияющая на результат).

***Детали техники*** – это такие особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывал нарушений его основного механизма (второстепенная часть способа выполнения упражнения).

***Основные характеристики техники физических упражнений:***

· пространственные характеристики (положение тела, траектория (путь) движения);

· временные характеристики (длительность и темп движения);

· пространственно-временные (скорость движения);

· силовые характеристики (сила движения);

· ритмическая характеристика (ритм).

*Ритм* как комплексная характеристика техники физических упраж­нений  отражает закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия. Ритм объединяет все элементы техники в единое целое, является важнейшим интегральным признаком техники двигательного действия.

*Темп* – количество (число) движений в единицу времени.

*Скорость* – путь, пройденный в единицу времени.

*Ускорение* – отношение изменения скорости к затраченному на него времени.

Воздействие физических упражнений на человека связано с *нагрузкой* на его организм, вызывающей активную реакцию функциональных систем. Чтобы определить степень напряженности этих систем при нагрузке, используются показатели *интенсивности*, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу. Физиологи определяют четыре зоны интенсивности нагрузок: максимальную, субмаксимальную, большую и умеренную.

*Интенсивность нагрузки характеризуется* показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др. Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объём нагрузки, тем меньше её интенсивность, и наоборот.

**Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту**

***Технология воспитательной деятельности*** - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса воспитания в сфере физической культуры и спорта.

*Стратегия воспитания* задает общий замысел, перспективы и план достижения целей воспитания в процессе решения практических задач.

*Тактика воспитания* в соответствии с его стратегией определяет систему организации воспитательной деятельности в учебном заведении, учреждении, на предприятии и с каждым конкретным человеком.

*Техника воспитания* характеризует совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности.

Основной элемент технологии - *это методы воспитания*, которые представляют собой определенные способы однородного педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом и коллективы или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей.

Оказывая воспитывающее влияние на человека, каждый метод воспитания выполняет вполне определенные функции и обладает свойствами преимущественного развития у него определенных качеств.

*Основу методов воспитания* составляют средства и приемы, которые связаны между собой и в практике воспитания применяются в единстве.

*Средства воспитания* - это все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых. К средствам воспитания относятся: слово, наглядные пособия, кино-и видеофильмы, беседы, собрания, традиции, литература, произведения изобразительного и музыкального искусства и др.

*Приемы воспитания* - это частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией. По отношению к методу приемы воспитания носят подчиненный характер.

Наиболее действенными методами воспитания являются:

- традиционно принятые - убеждение, упражнение, поощрение, принуждение и пример;

- инновационно-деятельностные (обусловлены внедрениями новых воспитательных технологий) - модельно-целевой подход, проектирование, алгоритмизация, творческая инвариантность и др.;

- неформально-межличностные (осуществляются через личностно значимых людей, авторитетных из числа друзей и близких);

- тренингово-игровые (обеспечивают овладение индивидуальным и групповым опытом, а также коррекцию поведения и действий в специально заданных условиях) - социально-психологические тренинги, деловые игры и др.;

-рефлексивные (основаны на индивидуальном переживании, самоанализе и осознании собственной ценности в реальной действительности).

В отечественной педагогике *главным методом воспитания* является *метод убеждения*. Метод убеждениязаключается в том, чтобы разъяснить занимающимся нормы поведения, установленные, сложившиеся традиции, а при совершении каких-либо проступков - их аморальную сторону с целью осознания ее провинившимся и предупреждения проступка в последующее время.

В применении метода убеждения используются два основных, неразрывно связанных средства: *убеждение словом и убеждение делом*.

Наиболее распространенными приемами и средствами убеждения словом являются: разъяснение, доказательство, опровержение, сравнение, сопоставление, аналогия, ссылка на авторитет и др. Убеждение словом должно органически сочетаться с убеждением делом, практикой.

При убеждении делом наиболее часто используются следующие приемы: показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; поручение практических заданий, способствующих преодолению сомнений, ложных взглядов; анализ жизненных явлений, опровергающих ошибочные взгляды; личный пример преподавателя (тренера) и др.

**Методы физического воспитания**

***Методы физического воспитания***- это способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов (рис. 11): ***специфические***методы физического воспитания (характерные только для процесса физи­ческого воспитания) и ***общепедагогические*** методы физического воспитания (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное со­четание названных методов в соответствии с методическими прин­ципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

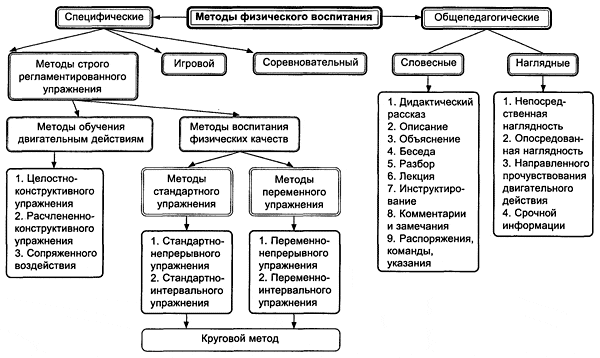


Рис. 11.**Система специфических и общепедагогических (общеметодических) методов, используемых в физическом воспитании**

## *Методы строго регламентированного упражнения*. Сущность их зак­лючается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Они делятся на две подгруп­пы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы вос­питания физических качеств.

***Методы обучения двигательным действиям*.**К ним относятся:

1) целостный метод (техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения);

2) расчлененно-конструктивный (предусматривает расчленение целостного двига­тельного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое);

3) сопряженного воздействия (техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей).

***Методы воспитания физических качеств*** представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных пе­рестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) на­грузками. При этом упражнение может быть непрерывным и преры­вистым (интервальным).

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщен­ного воздействия в форме непрерывного и интервального упраж­нения при круговой тренировке.

**Круговой метод** представляет собой последовательное выпол­нение специально подобранных физических упражнений, воздей­ствующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы (рис. 12). Данный метод используется для воспитания и совершенство­вания практически всех физических качеств.

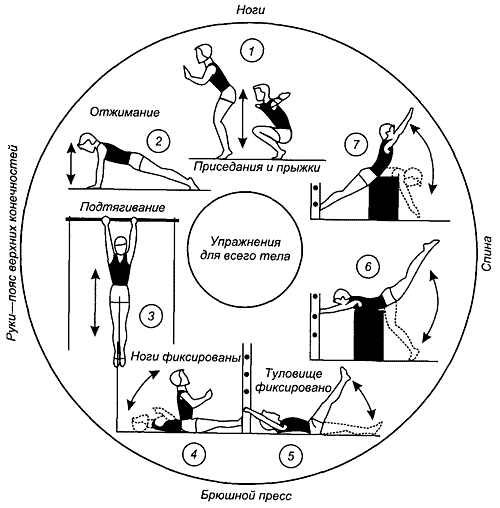


Рис. 12.**Метод круговой тренировки (круговой метод).**

## *Игровой метод* заключается в том, что двигатель­ная деятельность занимающихся организуется на основе содержа­ния, условий и правил игры. К недостатку игрового метода можно отнести его ограничен­ные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

***Соревновательный метод***— это способ выполнения упражне­ний в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уров­ня подготовленности занимающихся. Обязательным условием со­ревновательного метода является подготовленность занимающих­ся к выполнению тех упражнений, в которых они должны сорев­новаться.

**Принципы физического воспитания**

В системе физического вос­питания в качестве руководящих положений используется ряд принципов:

*общие социальные принципы* (они гарантируют единство всех сторон физического воспитания в процессе физического воспитания (умственного, трудового, физического и психического), обеспечивают оздоровительный эффект и способствуют подготовке человека к трудовой деятельности);

*общепедагогические принципы* (отражают основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в

*общеметодические принципы, которые* содержат ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

*специфические принципы* (очерчивают ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения).

*К общеметодическим принципам* относят:

* принцип сознательности и активности(результативность педагогического процесса зависит от того, насколько сознательно и активно занимаются воспитуемые)
* принцип наглядности (он объясняют важность участия при выполнении физических упражнений, таких анализаторов, как зрительный, слуховой и двигательный, которые создают чувственный образ техники, тактический вариант выполнения, неоходимы для восприятия условий выполнения двигательных действий и результатов деятельности)
* принцип доступности и индивидуализации (предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, т.е. с учетом их возраста, пола, уровня подготовленности и индивидуальных различий в физическом развитии)

***К специфическим принципам физического воспитания*** относят:

* *принцип непрерывности процесса физического воспитания (*предусматривает недопустимость прерывания пе­дагогического процесса, приводящей к снижению достигнутого уровня физичес­кой подготовленности. Необходимо обеспечивать регулярность занятий, не допуская неоправ­данных перерывов. При планировании упражнений в занятии следует учитывать пре­емственность и степень взаимосвязи между ними. Важно заблаговременно уста­навливать последовательность упражнений в одном занятии и в системе занятий);
* *принцип системного чередования нагрузок и отдыха* (требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непре­рывно и последовательно. Наряду с этим рассматриваемый принцип пре­дусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагру­зок, форм организации занятий, условий их проведения);
* *принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* (предусматривает планомерное увеличение объёма и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных воз­можностей организма. Данный принцип обусловливает необходимость систематичес­кого повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок);
* *принцип циклического построения занятий* (его сущность раскрывается в композиционной повторяемости отдельных занятий и их серий. В практике принято различать микро-, мезо- и макроструктуру воспитатель­ного процесса. Продолжительность микроцикла, как правило, не превышает семи­дневный режим двигательной активности индивида. Мезоциклы представляют собой совокупность пяти-шести микроциклов, кото­рые формируют относительно законченные элементы структуры этапа подготовки и обеспечивают положительный суммарный тренировочный эффект. Содержание макроцикла предусматривает чередование нескольких мезоциклов на протяжении более продолжительного полугодичного, годичного и многолетнего цикла подготовки.

Процесс физического воспитания и спортивной тренировки дол­жен быть построен с использованием относительно завершенных и циклически по­вторяющихся структурных единиц (микро-, мезо- и макроциклов). Серии занятий должны обеспечивать оптимальное соотношение нагрузки и отдыха при достиже­нии кумулятивного эффекта. Последовательность чередования мезо- и макроциклов в многолетнем учебно-воспитательном процессе должны обеспечивать неук­лонное повышение спортивно-технического мастерства индивида);

* *принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания* (обязывает последовательно изменять на­правленность физического воспитания в соответствии с возрастными эта­пами и стадиями человека, то есть применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития орга­низма. Предусматривает постанов­ку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в различные возрастные периоды).

**Основы обучения двигательным действиям**

Одной из основных сторон физического воспитания, как и любого другого педагогического процесса, является обучение.

Процесс образования и совершенствования двигательного действия принято схематически представлять, как последовательный переход от знаний и представле­ний о действии к умению выполнить его, а затем - от умения к навыку.

*Двигательное умение* представляет собой одну из типич­ных форм реализации двигательных возможностей человека, кото­рая выражается в способности осуществлять двигательное дейст­вие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций.

К числу отличительных признаков первоначального двигательного уме­ния относятся:

* постоянная концентрация внимания в процессе действия на состав­ляющих его частных операциях, минимальная или относительно невысо­кая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движе­ниями;
* относительная нестандартность параметров и результата действия при его воспроизведении,
* избыточная изменчивость техники движений, особенно под влиянием сбивающих факторов;
* расчлененность или мало выраженная слитность операций, обуслов­ленная этим избыточная растянутость действия во времени.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок:

* минимума основных знаний о технике действия;
* наличия двигательного опыта;
* достаточного уровня физической подготовленности;
* при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Для выработки первоначального умения характерно наличие следующих факторов:

* постоянная концентрация внимания в процессе действия;
* относительно невысокая степень участия двигательных авто­матизмов в управлении движением;
* относительная изменчивость техники движений, а иногда и нарушение ее;
* маловыраженная слитность движений и обусловленная этим растянутость их во времени.

*Двигательный навык* – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (то есть, при минимальном контроле) управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения. Автоматизированость управления двигательными действиями и есть основной отличительный признак двигательного навыка.

Характерными особенностями двигательного навыка являются:

* автоматизированный характер, как некоторых операций, так и действия целиком;
* высокая быстрота дей­ствия;
* стабильность итогов действия, несмотря на то, что двигательные действия выполняются в новых условиях;
* надежность и прочность - навык не исчезает даже при продолжительных перерывах

Двигательное умение и двигательный навык - это последовательные ступени на пути формирования двигательного действия.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);

2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);

3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);

4) профессионального мастерства преподавателя;

5) уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа.

1. *Этап начального разучивания*. *Цель*- сформировать у учени­ка основы техники изучаемого движения и добиться его выполне­ния в общих чертах.

*Основные задачи:*

* сформировать смысловое и зрительное представления о дви­гательном действии и способе его выполнения;
* создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упраж­нений или структурных элементов изучаемого действия;
* добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения);
* предупредить или устранить значительные искажения в тех­нике двигательного действия.

Таким образом, обучение двигательному действию начинается с создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения.

На этапе начального разучивания в процессе обучения двигательным действиям занимающимися допускается наибольшее количество дви­гательных ошибок и наиболее типичные (т.е. имеющие массовый характер) следующие:

а) лишние, ненужные движения;

б) искажение движения по амплитуде и направлению;

в) нарушение ритма двигательного действия;

г) закрепощенность движения;

д) непроизвольная напряженность мускулатуры и связанная с ней скованность движений.

Причинами ошибок могут быть:

недостаточно ясное представление о двигательной задаче;

неправильное выполнение предыдущих действий;

слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств (недостаточность общей физической подготовки);

влияние конкурирующих навыков,

боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся,

состояние утомления

нарушение требований к организации занятий и др.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от:

* степени сложности техники изучаемого действия;
* уровня подготовленности занимающихся;
* их индивидуальных особенностей;
* возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

2. *Этап углубленного разучивания*. *Цель* — сформировать полноценное двигательное умение.

*Основные задачи:*

* уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники;
* добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники;
* устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств учения. Используя метод целостного исполнения действия, не­обходимо в комплексе с ним широко применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод сло­весного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволя­ет более углубленно познать технику изучаемых действий. На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) достигается при четком соблюдении следующих моментов: а) цели и задачи упражнения; б) структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями; в) дозирование упражнений; г) контроль и самоконтроль выполнения.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление.

3. *Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.* *Цель*- двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

*Основные задачи:*

* добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;
* довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
* добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, рациональный режим и т.д.;
* обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык. В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

**Физические качества человека**

***Двигательные (физические) способности*** – умение быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия. Двигательные способности - это сочетание психофизических и морфологических человеческих свойств, которые отвечают требованиям какой-либо мышечной активности и обеспечивают эффективность её воплощения в жизнь.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества.

***Физическими качествами***человекапринято называть врожден­ные морфофункциональные свойства, благодаря которым возможна физическая активность, проявляющаяся в целесообразной двига­тельной деятельности*.* К ним относят мышечную *силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость*.

*Сила**–* способность человека пре­одо­левать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений (собственно-силовые, скоростно-силовые способности, силовая выносливость). Средствами воспитания силы являются уп­раж­нения, при выполнении которых преодолевается сопротивление различных отягощений (штанга, гири, гантели и т.п.), упругих предметов (резиновый жгут, эспандер); массы собственного тела (подтягивание, приседание) и другие.

*Быстрота –* комплекс морфофункциональных свойств че­ло­века, определяющих скоростные характеристики движений (быстрота реакции, быстрота одиночного движения, частота движений). Средст­вами воспитания быстроты являются такие упражнения, которые можно вы­полнять с максимальной скоростью (ускорения 30 м, 60 м, 100 м).

*Скоростные способности* - возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных дей­ствий в минимальный для данных условий промежуток времени.

*Выносливость* *–* это способность человека противостоять физическому утомлению и дли­тельно выполнять физическую работу без снижения интенсивности в процессе мышеч­ной деятельности. Различают общую и специаль­ную выносли­вость.

***Общая выносливость*** — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью.

***Специальная выносливость*** — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Общая выносливость в основном воспитыва­ется равномер­ным ме­тодом, а специальная – переменным, интер­вальным и со­ревнова­тельным методами.

*Ловкость –* это способ­ность человека перестраи­вать свою двигательную деятельность в соответствии с требова­ниями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость выступает как интегральное проявление координационных способностей. *Координационные способности –* это способности (свойства) индивида быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Различие между координационными способностями и ловкостью состоит в том, что координационные способности проявляются во всех видах деятельности, связанных с согласованностью и соразмерностью движений и с удержанием позы, а ловкость – в тех, где есть не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, которые требуют находчивости, быстроты, переключаемости движений.

В качестве средств развития координационных способностей и ловкости можно ис­пользовать разнообразные физические упражнения, которые требуют комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной активности. Большой набор такого вида упражнений используется в спортивных и подвижных играх.

При этом надо учитывать, что совершенствовать координацию движений на фоне утомления нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений.

*Гибкость –* это способность выполнять движения с большой ампли­тудой. Для воспитания гибкости ис­пользуются упражнения с посте­пенно увеличивающейся амплиту­дой: маховые, пружи­нящие движения и статические уп­ражнения.

В настоящее время для развития гибкости широко применяется «стретчинг» - система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Стретчинг - это не что иное, как привычная обществу растяжка. В современном мире часто происходит заимствование иностранных слов, и связано это историческими контактами народов, необходимостью номинации новых предметов и понятий модой. Поэтому сейчас принято использовать именно слово «стретчинг» вместо «растяжка». К основным задачам стретчинга относят: неторопливость и плавность растягивания, постепенное укрепление мышц всего тела.

**Планирование и контроль в физическом воспитании**

В деятельности по физическому воспитанию, как, впрочем, и в любой иной планомерной деятельности, можно условно выделить три части: 1) планирование, 2) реализацию запланированного, 3) контроль. Условность такого разграничения очевидна, поскольку в действительности все эти операции не только взаимосвязаны, но и как бы переходят друг в друга.

***Планирование******физического******воспитания*** - это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

По срокам планирования различают следующие его виды:

* перспективное планирование - это планирование на длительный срок;
* текущее планирование охватывает этапы работы.
* оперативное планирование осуществляется на ближайшее время.

*Требования к планированию в физическом воспитании*

1 Целевая направленность педагогического процесса. Заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала преподавателя использовать то, что непосредственно служит реализации цели. Намеченная цель должна быть реальной.

2 Всесторонность планирования задач педагогического процесса. Требование состоит в том, чтобы исходя из поставленной цели достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3 Учет закономерностей физического воспитания. Планирование только тогда является эффективным, когда оно основывается на объективных закономерностях физического воспитания и на соответствующих закономерностях педагогических принципов. В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности.

4 Конкретность планирования. Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий.

Все документы планирования можно разделить на две группы: государственные документы (федеральные государственные образовательные стандарты, программы, положения, методические и инструктивно-методические письма, перечни, организационно-методические указания по физическому воспитанию) и документы, составленные самим учителем на основе государственных (график учебно-воспитательной работы на год, учебная рабочая программа, поурочный календарно-тематический план, конспекты (технологические карты) уроков).

*Программы по физическому воспитанию* строятся на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.). Эти программы содержат научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

***Контроль в физическом воспитании*** является разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесообразного построения процесса обучения и воспитания занимающихся, управления его результативностью. В настоящее время под контролем понимают наблюдение, обследование, проверку и оценку.

В качестве внутренне присущих физическому воспитанию типов контроля надо различать: *«педагогический контроль»,* *«врачебный контроль»* и *самоконтроль занимающихся*.

*Педагогический контроль* – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Основная цель – это определение связи между факторами воздействия (средств, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения).

Термин «педагогический» в данном случае подчеркивает, что контроль осуществляется педагогом-специалистом (преподавателем, тренером, методистом) соответственно его профессиональным функциям с использованием тех средств и методов, какие он может и должен квалифицированно применять на основе полученного специального образования и практического опыта по профилю специальности.

В практике физического воспитания используется несколько видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

*Предварительный контроль* проводится обычно в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям. Контроль в процессе физического воспитания, подобно планированию, характеризуется последовательным выполнением контролирующих операций по ходу каждого отдельного занятия, в интервалах между занятиями, а кроме того, и по завершении их серии, циклов, этапов на пути к целевым результатам.

*Оперативно-текущий контроль -* постоянно осуществляемый по ходу занятий и в интервалах между ними, благодаря которому обеспечивается срочная оценка относительно быстро меняющихся признаков контролируемых явлений: их черт, моментов, фаз изменения.

*Цикловый и этапный контроль***.** Назначение циклового контроля — интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершенного цикла контролируемого процесса и, их общие результаты, сверить намеченное и реализованное в цикле, получить информацию, необходимую для правильной общей ориентации последующих действий. Цикловый контроль в процессе физического воспитания должен последовательно охватывать циклы различного масштаба (малые, средние, большие). Чтобы обеспечить это, нужен *этапный контроль*, который выявлял бы не обнаруживаемые текущим контролем основные тенденции контролируемого процесса на его относительно продолжительных этапах: в четвертях, кварталах учебного года и т.п.

*Врачебный контроль* - это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. *Основная форма врачебного контроля* - врачебное обследование. Врачебный контроль обеспечивается специалистами лечебно-профилактических учреждений, диспансерами спортивной медицины и под их организационно-методическим руководством всей сетью лечебно-профилактических учреждений. Допуск к организованным занятиям физической культурой и спортом осуществляется на основании медицинского освидетельствования с применением методов врачебного контроля.

*Основное предназначение врачебного контроля* в том, чтобы определить состояние здоровья школьников и распределить их по группам в целях выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

 В соответствии с состоянием здоровья, физическим разви­тием, уров­нем фи­зической подготовленностиучащиесяраспределяются на следующие медицинские группы: основная, подготовительная, специальная.

К *основной медицинской группе* для занятий физической культурой относятся несовершеннолетние:

без нарушений состояния здоровья и физического развития;

с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К *подготовительной медицинской группе* для занятий физической культурой относятся несовершеннолетние:

имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;

входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);

с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

*Специальная медицинская группа* для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б".

К специальной подгруппе "А" относятся школьники:

с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;

с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

К специальной подгруппе "Б" относятся учащиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к этой группе рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

***Самоконтроль*** - это самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

Результаты педагогического процесса в физическом воспита­нии, получаемые в рамках различного вида контроля, зависят от качества учебной и воспитательной работы, прово­димой на уроках. Это достигается последовательным решением задач, положенных в основу каждого урока. Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

*Образовательные задачи* заключаются в обучении детей выполнению физических упражнений, предусмотренных программой, в совершенствовании изученных упражнений, а также в развитии умений и навыков применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке. К образовательным задачам также относится получение деть­ми знаний о физической культуре и спорте, о сохранении здо­ровья, режиме дня, правильном дыхании, закаливании, правиль­ном выполнении физических упражнений.

Выполнение образовательных задач обычно сочетается с ре­шением *воспитательных* задач. На уроках фи­зической культуры воспитывается внимание, дисциплинирован­ность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремленность, само­стоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.

*Оздоровительные* задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья занимающихся, они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

С древних лет олимпийские игры были главным спортивным событием всех времен и народов. В дни проведения олимпиад на всей земле воцарялось согласие и примирение. Войны прекращались и все сильные и достойные люди соревновались в честной борьбе за звание лучшего. Древние Олимпийские игры представляли собой серию атлетических соревнований, которые проводились между различными городами-государствами Древней Греции. Первое документально подтверждённое празднование относится к 776 году до н.э. в Олимпии - этот год явился первой летописной страницей Олимпийских игр, и затем регулярно проводились вплоть до конца пятого века н.э..

Идея современного олимпизма принадлежит Пьеру де Кубертену, по инициативе которого в июне 1894 года был проведен в Париже Международный Атлетический конгресс. Сегодня олимпийские игры - это крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности, которые проводятся каждые четыре года.

Организационную основу олимпийского движения составляют МОК и национальные олимпийские комитеты, международные и национальные федерации по видам спорта, входящим в программу Олимпийских игр. Олимпийская хартия - официальный документ, излагающий цели и принципы олимпийского движения, регламентирующий отношения между МОК, НОК и МСФ, устанавливающий правила проведения Олимпийских игр. МОК — высшая инстанция при решении всех вопросов олимпийского движения и Олимпийских игр.

Современное олимпийское движение имеет большое социальное значение, оно способствует установлению связей между спортивными организациями различных стран, объединяет миллионы спортсменов, независимо от их политических и религиозных взглядов, расовой принадлежности. История современного олимпийского движения насчитывает более 100 лет. Главными факторами, обусловившими его возникновение, были бурное развитие спорта в конце XIX в., создание на этой основе национальных и международных спортивных объединений и проведение международных встреч. Олимпийские виды спорта, имеющие многовековую историю, развились из самобытных физических упражнений, форм трудовой и военной деятельности, использовавшихся человеком в целях физического воспитания ещё в глубокой древности

**Олимпийские игры древности**

Древнегреческая физическая культура стала складываться в условиях распада родового строя и образования классового общества в крито- микенский ( III-II тыс.до н.э ) и гомеровский ( XII- IX вв. до н.э ) периоды своего наивысшего развития физическая культура достигла в VIII-IV в.в. до н.э. в период наибольшего расцвета рабовладельческих отношений. Разделение труда и рост торговли с одной стороны, закабаление свободных членов общины и усиление общественных отношений, присутствовало так и в культурной жизни Греции.

Древняя Греция не была единым государством, а являлась собой союз полисов – городов – государств. В зависимости от экономического, политического и культурного развития, военной организации строились и системы воспитания, в том числе и системы физического воспитания. Наиболее типичными в этом отношении были Спарта и Афины. Спарта была консервативным полисом с замкнутым натуральным хозяйством. Здесь жили около 10 тысяч рабовладельцев ( спартанцев ) 30 тысяч ремесленников и землевладельцев,200 тысяч рабов ( илотов ). Спартанцы, ведя многочисленные войны и управляя рабами, опирались исключительно на военную силу и создали суровую систему воспитания.

С момента рождения ребенка его жизнь становилась под контроль государства. Всех новорожденных, имевших недостатки, умертвляли. До 7 лет дети оставались в семье, где их готовили к суровой жизни, приучали не боятся темноты, не плакать, не быть разборчивыми к пищи, закаливали. Затем их обучали в специально созданных государственных учреждениях. С 7 до 14 мальчики под руководством наставников педагогов получали там общую физическую подготовку, приучали переносить холод, голод, жажду и выносить боль. Для них ежегодно устраивали соревнования (метание копья и диска, в беге и борьбе, прыжках), а также военные игры и охота диких зверей, где проверялась их физическая подготовленность и моральная стойкость. В 20 лет молодые спартанцы снова подвергались испытаниям, после чего переводились в разряд эфебов, а затем воинов, участвовали в военных походах и продолжали заниматься военно–физическими упражнениями. В результате спартанцы вырастали стойкими войнами, не имевшими права признавать себя побежденными, а атлеты Спарты участвуют во многих Олимпийских и других играх часто выходили победителями. Так же строго воспитывались и спартанские девушки, которым наравне со сверстниками юношами занимались физическими упражнениями и участвовали в соревнованиях. Иначе строилась система воспитания в Афинах, которым нужны были не только хорошо физически подготовленные воины, но и образованные граждане. Афиняне считали, что гармоническое развитие человека должно состоять из умственного, нравственного, эстетического и физического воспитания. Но такое воспитание было доступно только полноправным гражданам Афин. До 7 летнего возраста афинские дети воспитывались в семье, получали физическое развитие с помощью различных подвижных игр. С 7 до 14 -16 лет дети посещали частные школы. Грамматические, где обучались грамоте, мусические – обучались музыке, пению, и гимнастические – палестры, где занимались разнообразными физическими упражнениями. С 14-16 лет до 18 юноши продолжали обучение в гимназиях, где проходили более серьезную школу физического воспитания и изучали политику, философию, литературу. Завершающей ступенью воспитания была эфебия – своеобразная государственная военная организация, где в течение 2 лет с 18-20 юноши занимались целенаправленно военно – физической подготовкой. В дальнейшем афиняне сами заботились о поддержании физической подготовленности, посещая для этого палестры и гимназии, участвуя в соревнованиях. Афинские девочки получали домашнее воспитание.

Примерно так же строились воспитания в других греческих полисах и везде главной целью физического воспитания была подготовка воина. Процесс физического воспитания греки называли гимнастикой. Она подразделялась на три раздела: палестрику, орхестрику и игры.

В палестрику входили разнообразные упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку. Основу палестрики составляло пятиборье – пентатлон, состоящий из бега на одну стадию (около 200 м), прыжке в длину, метания диска и копья, борьбы. Кроме пентатлона в палестрику входили бег на 2 стадии, на длинные дистанции, бег в вооружении с факелами. Палестрика включала панкратион, соединявший элементы кулачного боя и борьбы с применением болевых приемов, фехтование, стрельбу из лука, верховую езду, езду на колесницах и плавание.

В орхестрику входили различные ритуальные упражнения и танцы для развития пластики и грации, формирования осанки, красивых форм тела, красивых телодвижений, что должно было отличать свободнорожденного грека от раба.

Игры, в основном подвижные, использовались главным образом при занятиях с детьми, хотя в них охотно играли и взрослые. Были игры с мячом, палкой, обручем, перетягивания, игры с преодолением сопротивления партнера, удерживанием равновесия, качели.

С юных лет эллины познавали вкус победы в соревнованиях. Одной из задач физического воспитания было привитие навыков борьбы, состязания в силе, ловкости, быстроты, выносливости. Этот подход лежал в основе стройной системы соревнований, которую древние греки называли агонистикой.

Агонистика распадалась на агоны ( состязания, турниры, праздники ) и мусические соревнования ( в области музыки, танцев, поэзии).

Соревнования – агоны, проводились ежегодно во всех греческих полисах. Они были непременной частью любого праздника и всегда проводились в присутствии зрителей. Некоторые из агонов переросли местное значение и приобрели общегреческий статус.

Древние греки были язычниками и посвящали агоны своим любимым богам. Так, в честь бога морей Посейдона, устраивались Истмийские игры, в честь покровителей искусств Аполлона – Пифийские, богине Афине–Палладе посвящались Панафинейские игры. Но самым важным были соревнования в честь главного бога - Зевса Олимпийского. Они проводились в местечке Олимпия, у подножия горы Кронос, в долине реки Алфей. Там размещался храм Зевса со знаменитой его статуей, исполненной скульптором Фидием ( одно из чудес света), святилище его жены Геры, многочисленные алтари и сокровищницы, в которых хранились пожертвования олимпийским богам. Вокруг храма располагался целый комплекс спортивных сооружений, палестра, гимнасия, стадион, ипподром, бани, гостиница и другие вспомогательные строения.

В Олимпии раз в 4 года собирались лучшие атлеты из всех греческих полисов, чтобы участвовать в агонах, посвященных Зевсу. По четырехлетним циклам – Олимпиадам греки даже вели летоисчисления. Первая официальная запись об Олимпийских играх относится к 776 г. до н.э.

Участниками соревнований могли быть только свободнорожденные греки. Рабы, варвары, которыми греки называли всех иноземцев, а также женщины к играм не допускались. Каждый атлет должен был задолго до игры начать тренировки, а за месяц до открытия прибыть в Олимпию совершенствовать свое мастерство. Руководили их подготовкой элланодики – судьи. Они проверяли атлетов, отбирали наиболее достойных и комплектовали группы участников. Программа соревнований на протяжении многовековой истории игр неоднократно менялась, на первых Олимпиадах атлеты состязались только в беге, позже появились другие упражнения.

В период наибольшего расцвета игр основу программы составлял пентатлон. Первое упражнение выполняли все участники, но потом проигравшие выбывали из дальнейших соревнований. Финальным видом был поединок борцов, один из которых и становился победителем. Победитель награждался священной оливковой ветвью. Его ждали большие почести в самой Олимпии и в его родном полисе. В честь трехкратных победителей в Олимпии устанавливались статуи.

История Олимпийских игр насчитывает 1170 лет. За это время было проведено 290 игр (последние в 393 г.) и не было случая срыва или отмены соревнований.

Это говорит об огромном общественном значении игр. Они были не просто культовым обрядом, хотя и посвящались языческому божеству. Они являлись смотром, демонстрацией превосходства военной и аристократической знати греческих полисов в области физической подготовки. На весь период игр объявлялся священный мир и прекращали все войны. На игры съезжались лучшие представители эллинов, во время игр заключались политические союзы, торговые сделки, демонстрировались достижения культуры.

Но уже с 5 в до н.э. в Греции начали проявляться первые признаки кризиса рабовладельческой системы, упадка культуры. С появлением профессиональной армии постепенно теряла практическую значимость созданная греками система физического воспитания, утратили смысл смотры физической подготовленности воинов – атлетов и Олимпийские игры. В период упадка в числе участников игр появились чужеземцы. Атлеты – профессионалы. Изменился и порядок определения победителей: вместо многоборья, в котором отпала необходимость, победитель стал определяться в каждом отдельном виде программы. Постепенно ослабела связь игр с культом языческих богов. Распространение христианства ускорила гибель Олимпийских игр. В 394 г. византийский император Феодосий 1 под давлением духовенства запретил игры, и они канули в вечность на полторы тысячи лет.

В Древней Греции делались попытки обоснования физического воспитания. В трудах древних философов и ученых Платона, Аристотеля, Демократа и других было немало суждений и мыслей о физическом воспитании и занятиях физическими упражнениями.

Платон (427-347 гг.до н.э)- философ, олимпийский чемпион, афинский аристократ, двигая теорию гармоничного развития господствующего класса (рабовладельцев) придерживался спартанской системы воспитания, считал необходимым дополнить ее умственным образованием. По его системе дети дошкольного возраста должны заниматься играми на открытом воздухе, т.е. в этом возрасте следует обращать внимание на закаливание организма. С 12 до 16 лет они должны посещать школу гимнастики- палестру, а в последующие 2 года проходить военно – гимнастическую подготовку в эфебии.

Аристотель (384-322 гг. до н.э) - ученый и философ, воспитатель Александра Македонского, ученик Платона. По Аристотелю – трем составляющим души (растительной, нравственной, разумной) соответствуют три стороны воспитания: физическое, нравственное, умственное. Физическое предшествует остальным. В своем трактате «Политика» он указывал, что мальчиков должны прежде всего отдавать в руки учителей гимнастики, которые приведут в надлежащее состояние их организм. Аристотель, в отличие от Платона, отрицал спартанскую систему воспитания за суровость и тяжелые упражнения, был против атлетического направления воспитания, считал, что это мешает естественному росту детей.

Философ-материалист Демокрит (460-370 гг. до н.э) считал, что телесные упражнения имеют большее значение для формирования человека, чем его природные данные.

Древнегреческий врач Гиппократ (460-377 гг. до н.э) считал, что занятия физическими упражнениями важны для укрепления здоровья и как профилактика от различных болезней. Сократ (469-399 гг. до н.э) указывал на то, что крепкое здоровье гарантирует от многих невзгод.

**Современное олимпийское движение**

Зарождение и первоначальное развитие международного олимпийского движения относится ко второй половине ХIХ-началу ХХ вв., когда в мире сложились объективные экономические, политические и социальные предпосылки для преодоления национальной обособленности государств. Между странами зародились контакты в области экономики, науки, культуры, стали устраиваться промышленные, торговые, художественные выставки, научные конгрессы. В таких условиях за национальные рамки мог выйти и спорт. К этому времени в разных странах получили развитие современные виды спорта и игр, стали создаваться спортивные клубы, проводиться эпизодические соревнования и матчи. Первоначально они устраивались по клубным или договорным правилам, но расширение спортивных связей потребовало их согласования, что привело к появлению первых национальных объединений по видам спорта.

Возрастающий интерес к спорту способствовал организации межнациональных спортивных встреч. Однако их проведение затруднялось из-за отсутствия единых правил и норм проведения соревнований. Это и послужило стимулом к образованию первых международных спортивных объединений. Их создание позволило регламентировать правила соревнований, определить единые требования к технике выполнения спортивных упражнений, спортивному инвентарю и оборудованию, открыло возможности для регистрации рекордов и высших достижений и др.

Но самым значительным событием в истории развития международных спортивных отношений явилось создание Международного Олимпийского Комитета и его решение о проведении крупных комплексных соревнований – современных Олимпийских игр.

Впервые идеи проведения комплексных спортивных соревнований по образцу древнегреческих олимпиад возникли в эпоху Возрождения. Их проводниками были гуманисты, противопоставившие средневековым церковным проповедям аскетизма передовые взгляды о необходимости всестороннего воспитания здоровых, физически и духовно развитых людей. Одним из первых идею возрождения в этих целях древнегреческих олимпийских традиций высказал выдающийся итальянский деятель эпохи Возрождения Матео Палмиери (ок.1450 г.). Об Олимпийских играх писали в своих произведениях итальянский гуманист врач Иероним Меркуриалис и великий чешский педагог Ян Амос Коменский. Предложения об использовании олимпийских идей в последующие годы неоднократно высказывали многие педагоги, писатели, ученые разных стран. В их числе немецкий поэт Ф.Шиллер, французский мыслитель Ж.-Ж.Руссо, английский ученый Д.Вест, российский ученый энциклопедических знаний М.В.Ломоносов, педагоги - основатели немецкой системы гимнастики Г.Фит и И.Х.Гутс-Мутс, основоположник отечественной системы физического образования П.Ф.Лесгафт и другие. Истории известны попытки практической реализации идеи проведения Олимпийских игр. В 1516 г. показательные Олимпийские выступления в Бадене организовал И.Аквилла, с 1604 г. по инициативе Р.Довера проводились соревнования под названием «Английские Олимпийские игры». В 1766 г. в Петербурге по типу античных Олимпиад были устроены красочные соревнования столичной молодежи. Победителям вручались специально изготовленные медали, надпись на которых гласила: «С Алфеевых на Невские брега», образцы таких медалей хранятся среди экспонатов Эрмитажа. Соревнования подобного типа проводились в Швеции, США, Канаде. Предпринимались попытки их организации и в самой Греции, но большого влияния на развитие международного спорта все эти мероприятия не оказали, так как ограничивались национальными рамками.

Вновь широкий интерес к Олимпийским играм пробудился в связи с публикацией результатов археологических раскопок, проведенных на территории древней Олимпии, самыми успешными из которых были предприняты немецкой экспедицией профессора Эрнста Курциуса и его соратников. Они продолжались с 1875 по 1881 годы. Курциус опубликовал трехтомный труд о результатах археологических изысканий и цивилизованный мир узнал множество интересных, неизвестных ранее, фактов об Олимпии и эллинских Олимпиадах. Это событие послужило мощным толчком к изысканию новых путей возобновления Олимпийских агонов.

Наиболее активным поборником возрождения Олимпийских игр выступил человек, чье имя навечно соединилось с современным олимпийским движением – Пьер де Фреди барон де Кубертен (1863-1937) – выдающийся французский гуманист, педагог и общественный деятель. Отдавая должное всем пионерам, выдвигавшим до него идеи возрождения Олимпийских игр и пытавшимся их практически реализовать, следует подчеркнуть, что никто из них не предпринял серьезных попыток определить, какими они должны быть в Новое время. Пьер де Кубертен был первым, кто высказал и обосновал идею о возрождении Олимпийских игр как всемирных соревнований, на которые приглашались бы представители всех стран, в их программу включались все культивируемые вида спорта, и которые заняли бы ведущее положение в международной спортивной жизни.

Мысль о возрождении Олимпийских игр как крупнейшего интернационального спортивного праздника настолько овладела им, что он, молодой человек из французской аристократической семьи, отказался от открытой перед ним блестящей карьеры дипломата или офицера, и всю жизнь посвятил реализации этой высокой цели.

Впервые публично с предложением о возрождении Олимпийских игр Пьер де Кубертен выступил в ноябре 1892г. на заседании, посвященном годовщине Союза французских атлетических обществ, генеральным секретарем которого он состоял. По его инициативе Союз предложил созвать в 1894г. в Париже международный конгресс, который подготовил бы проведение Олимпийских игр. Накануне конгресса П. де Кубертен опубликовал статью «Олимпийский Ренессанс», в которой изложил свое понимание принципов и идеалов олимпизма, что помогло успешной подготовке и проведению форума.

Конгресс открылся 16 июня 1894 г. в старинном актовом зале Сорбонны в присутствии почти двух тысяч делегатов и вошел в историю как Первый Учредительный Олимпийский Конгресс. В его работе участвовали представители 12 стран, в том числе и России. 23 июня на конгрессе было принято историческое решение о возрождении Олимпийских игр. Первые Игры современного олимпийского четырехлетнего цикла намечено было провести в 1896г. на их родине - в Афинах, вторые – в 1900г. в Париже, а далее устраивать в разных городах мира. На Конгрессе, для руководства Играми был образован Международный Олимпийский Комитет (МОК), утверждена, разработанная Кубертеном Олимпийская Хартия, определявшая цели и задачи МОК и основные правила проведения олимпийских соревнований. Первым президентом МОК был избран гражданин Греции Деметриос Викелас, а генеральным секретарем – Пьер де Кубертен, который, после подавшего в 1896г. в отставку Викеласа, занял пост президента и оставался им до 1925 года. В числе первых 13 членов - учредителей МОК был и представитель России – генерал Алексей Дмитриевич Бутовский, кандидатуру которого предложил сам Кубертен. Выбор был не случайным – А.Д.Бутовский был ему хорошо знаком как блестящий педагог, ученый, поборник физического воспитания молодежи. После А.Д.Бутовского, ушедшего в отставку в 1900 г., еще пять россиян избирались при Кубертене членами МОК: граф Георгий Иванович Рибопьер (1900-1910 гг.), князь Сергей Константинович Белосельский-Белозерский (1900-1908 гг.), князь Семен Андреевич Трубецкой (1908-1910 гг.), князь Лев Владимирович Урусов (1913-1933 гг.) и Георгий Александрович Дюперрон (1913-1915 гг.), в последующем – преподаватель института физической культуры имени П.Ф.Лесгафта. Все они были единомышленниками Кубертена, помогая утверждать олимпийские идеи, в том числе и в России. Учитывая, что представители России участвовали в работе Учредительного Олимпийского Конгресса и избирались членами первых составов МОК, правомерно считать, что Россия была в числе стран, стоявших у истоков олимпийского движения.

В 1986 году состоялись первые Олимпийские игры современности, они прошли с 6 по 15 апреля 1896 года в Афинах и собрали 241 спортсмена из 14 стран. Всего было разыграно 43 комплекта медалей в 9 видах спорта. Самым первым олимпийским чемпионом Олимпийских Игр современности стал Джеймс Конноли, выиграв 6 апреля 1896 года соревнования в тройном прыжке, а также ещё несколько медалей.

С 1986 года Олимпийские игры проходили каждые четыре года. Однако были годы, когда Олимпийские игры не проводились. Так, в 1916 году они не состоялись в в связи с Первой мировой войной. Они должны были пройти в Берлине, но отменены в связи с началом Первой мировой войны.

Несмотря на то, что шестые игры не проводились, следующим играм 1920 года был присвоен номер семь, поскольку, согласно Олимпийской хартии, за несостоявшимися летними Олимпиадами номера сохраняются.

На историю международного олимпийского движения 1920-30-х гг. оказали влияние изменившиеся социально-экономические и политические факторы, вызванные результатами мировой войны и победой социалистической революции в России. Одним из последствий этих изменений было зарождение и бурное развитие международного рабочего спортивного движения. Участившиеся международные связи рабочих спортсменов нуждались в координации. Но отсутствие единства в самом международном рабочем движении привело к созданию двух центров руководства рабочим спортом. В 1920 г. рабочие спортивные организации, стоявшие на политической платформе II Интернационала, объединил под своим началом Люцернский (с 1929 г. – социалистический рабочий) Спортивный Интернационал (ЛСИ, САСИ). В 1921 г. под эгидой Коминтерна был образован Красный Спортивный Интернационал (КСИ). Оба они устраивали спортивные мероприятия для рабочих спортсменов более чем 20-ти промышленно развитых стран, где имелись классовые организации трудящихся. Самыми крупными спортивными соревнованиями рабочих спортивных центров были международные рабочие спартакиады (КСИ) и рабочие Олимпиады (ЛСИ, САСИ).

С середины 30-х годов рабочие спортивные организации активно включились в борьбу против надвигающейся угрозы фашизма и милитаризма, за единство рабочего спорта. В годы второй мировой войны в борьбе с фашизмом отдали жизни многие деятели и спортсмены рабочего спорта. В их числе – Эрнст Грубе, Фритц Леш, Вернер Зееленбиндер (Германия), Огюст Делон, Лео Лагранж (Франция), Карел Аксамит (Чехия), Януш Кусочинский (Польша), Дьердь Калман (Венгрия) и многие другие. В память о них проводят спортивные мемориалы.

Важным явлением в истории спортивного движения межвоенных лет стало организационное оформление студенческого спорта. Состязания студентов по отдельным видам спорта проводились и прежде, но в форме регулярных комплексных международных спортивных соревнований они оформились уже после мировой войны. Начало было положено в 1923 г. на Международном спортивном конгрессе университетов, состоявшемся в Париже. Уже с 1924 г. стали регулярно, с промежутками в 2-3 года, устраиваться студенческие чемпионаты мира по летним, а с 1928 г. и по зимним видам спорта. Из-за начавшейся мировой войны их проведение было прервано.

К межвоенному периоду относится также начало проведения крупных региональных соревнований – Панамериканских, Паназиатских, Балканских и других игр. Но центральным явлением международного спорта безусловно оставались Олимпийские игры. Главным новшеством в их организации стало появление наряду с летними и зимних Олимпийских игр.

Предвоенный период завершился Олимпийскими Играми в Берлине в 1936 году. И уже в 1940 году очередные Олимпийские Игры не состоялись.

XII летние Олимпийские игры должны были проходить с 21 сентября по 6 октября 1940 года в столице Японии — Токио. Однако в 1937 году началась Вторая японо-китайская война и по решению МОК XII летняя Олимпиада была перенесена в Хельсинки, в город, который боролся за проведение олимпийских игр, но проиграл Токио по итогам голосования. Проведение соревнований было запланировано с 20 июля по 4 августа 1940 года.  
Но в сентябре 1939 года началась Вторая мировая война, захватившая практически всю территорию Европы. Игры решено было отменить окончательно. (Хельсинки и Токио впоследствии смогли принять у себя летние Олимпиады: Хельсинки - в 1952 году, а Токио - в 1964 году.)

Отмена коснулась и Олимпиады 1944 года, право на проведение которой было дано Лондону еще до начала войны. И лишь четыре года спустя, в 1948 году, Лондон принял первые послевоенные Олимпийские игры.

В истории международного олимпийского движения послевоенных лет прослеживаются два относительно самостоятельных этапа. Первый охватывает годы от окончания второй мировой войны до начала 90-х годов ХХ столетия, второй – все последующие годы, вплоть до настоящих дней. События, происходившие в общественно-политической жизни мирового сообщества на каждом из этих этапов, неизбежно отражались на характере международных спортивных связей и развитии олимпийского движения.

Победа над силами фашизма и реакции в годы второй мировой войны и рост демократических настроений в послевоенном мире способствовали быстрому возрождению спортивной жизни, в том числе и в нашей стране. Успешный выход советского спорта на международную арену, вступление спортивных организаций СССР в международные спортивные объединения и официальное участие в первых послевоенных первенствах Европы, Мира и крупных двухсторонних встречах поставили вопрос об отказе от дальнейшей спортивной блокады Советского Союза. Становилось очевидным, что соревнования мирового масштаба, в том числе и Олимпийские игры, организуемые без участия спортсменов СССР, не могут считаться достаточно авторитетными и далее уже невозможны. В 1951 году в нашей стране был заново образован Национальный Олимпийский Комитет, признанный МОК. В состав МОК от СССР вошли руководители советского спорта Константин Александрович Андрианов и Алексей Осипович Романов. Так, после многолетнего перерыва было восстановлено представительство нашей страны в МОК, а спортсмены СССР стали полноправными участникам Олимпийских игр.

Именно с этого момента политика стала более активно вмешиваться в спорт, и противостояние двух разных общественно-политических систем красной нитью прошло по всей истории международных спортивных отношений первого этапа.

Второй этап начался после распада СССР и демонтажа мировой системы социализма. В отношениях между странами стала преобладать концепция приоритета общечеловеческих ценностей и нового политического мышления, означающего отказ от деления мира на противоборствующие социальные системы. Международный и олимпийский спорт становится ареной мирного сотрудничества большинства стран, постепенно приобретая глобальный характер и впитывая новые прогрессивные тенденции. Заметно активизировалась деятельность разных по форме и существу международных спортивных объединений. И не только по отдельным видам спорта. Так, в 1949 году была образована Международная федерация Университетского спорта (ФИСУ), объединившая национальные студенческие союзы и общества более 60-ти стран. Она регулярно проводит летние и зимние Универсиады – крупнейшие после Олимпийских игр комплексные спортивные соревнования. В 1946 году, вместо прекративших деятельность рабочих спортивных интернационалов КСИ и САСИ, был создан Международный рабочий спортивный комитет (КСИТ), членами которого являются рабочие спортивные союзы Австрии, Бельгии, Дании, Италии, Голландии, Финляндии, Франции, Швейцарии и некоторых других крупных, индустриально развитых стран. В том же 1946 году был образован Международный союз спортсменов железнодорожников (УСИК), который организует ежегодные соревнования по 19-ти видам спорта, разыгрывая учрежденный переходящий «Большой кубок». Международные спортивные федерации охватывают не только спортсменов. Существует, например, Международная федерация спортивной прессы, созданы объединения по разным направлениям спортивных наук – спортивной медицине, психологии спорта, истории и социологии и др. Цель научных ассоциаций – поддерживать развитие спортивных наук, стимулировать научные исследования в области спорта, для чего организуются научные конгрессы и симпозиумы, выпускаются научные бюллетени и сборники трудов и др.

Абсолютно новым явлением в послевоенном международном спортивном и Олимпийском движении стал выход на международную арену спорта для лиц с физическими недостатками. Для них с 1960 года проводятся летние, а с 1976 года – зимние Паралимпийские игры, с той же периодичностью, что и Олимпийские. Они проводятся сразу после официальных Олимпийских, в том же городе и на тех же спортивных аренах. Возникновение состязаний, в которых могут участвовать инвалиды, связано с именем английского нейрохирурга Людвига Гутмана, который своей практической деятельностью доказал, что спорт для людей с физическими недостатками создает условия для успешной жизнедеятельности, позволяет восстановить психическое равновесие, вернуться к полноценной жизни. Эти Игры проводятся под покровительством МОК. Команда СССР впервые приняла участие на VII Паралимпийских играх в Сеуле в 1988году и на IV зимних Паралимпийских играх в 1988г., которые были проведены в Альбервиле. Российские спортсмены-инвалиды являются активными и успешными участниками этих соревнований.

После вынужденного двенадцатилетнего перерыва, вызванного Второй мировой войной, с 1948 года возобновилось проведение летних и зимних Олимпийских Игр.

**Спортсмены-олимпийцы**

Лариса Латынина дебютировала на Олимпийских играх в 1956 году. Феноменальная гимнастка выиграла 4 золотых медали, одну серебряную и одну бронзовую. Триумфально Латынина выступила и на последующих двух Олимпиадах (1960 и 1964). Всего в копилку советского спорта Лариса Латынина положила 18 олимпийских наград: 9 золотых, 5 серебряных, 4 бронзовых.

Николай Ефимович Андрианов (1952‑2011 годы жизни) – выдающийся советский гимнаст, выступал на трех Олимпиадах с 1972 по 1980 год. Привез на родину 15 наград. Стал семикратным олимпийским чемпионом и пятикратным серебряным призером. Кроме того, выиграл три бронзовых медали.

Лидия Скобликова – символ советского конькобежного спорта. Первая шестикратная и единственная абсолютная олимпийская чемпионка в конькобежном спорте среди женщин.

Впервые попала на Олимпиаду в 1960 году, и сразу завоевала 2 золотые медали. Подлинную сенсацию, олимпийская чемпионка из СССР, сотворила в 1964 году. Легендарная спортсменка установила сразу два феноменальных рекорда.

Во-первых, на Олимпиаде-1964 Скобликова выиграла 4 золотых медали из четырех возможных. Во-вторых, Лидия Павловна является единственной в мире, кто выиграл на одной Олимпиаде все конькобежные дистанции среди женщин.

Легендарная Ирина Роднина является единственной трехкратной олимпийской чемпионкой в парном фигурном катании. Первое золото Ирина взяла в паре с Алексеем Улановым, в 1972 году. Затем пришел триумф в паре с Александром Зайцевым (1976, 1980).

Славные страницы олимпийской истории заполнены достижениями российских лыжников.

Раи́са Смета́нина — одна из самых успешных гонщиц за всю историю лыжного спорта; четырехкратная олимпийская чемпионка, семикратная чемпионка мира, многократная чемпионка СССР, заслуженный мастер спорта СССР. Обладательница неофициального Кубка мира сезона 1980-1981 годов.

Лариса Лазутина – пятикратная олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира. Заслуженный матер спорта СССР, заслуженный мастер спорта России.

Гали́на Кулако́ва — четырехкратная олимпийская чемпионка, пятикратная чемпионка мира, обладательница Кубка мира. Чемпионкой СССР Галина Кулакова становилась 39 раз!

Ольга Данилова – двукратная олимпийская чемпионка. На Олимпиаде 1998 года выиграла индивидуальную гонку и гонку в составе эстфеты. Четырехкратная чемпионка мира.

Вячеслав Веденин – выдающийся советский лыжник, двукратный чемпион олимпиады 1972 года, обладатель серебра на Олимпийских Ииграх 1968 года и бронзы на Играх 1972 года. Первый советский лыжник, выигравший олимпийское золото в индивидуальной гонке. Четырехкратный чемпион мира.

Владимир Смирнов – один из самых титулованных спортсменов по количеству завоеванных наград на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Обладатель золотой медали на Олимпийских Играх 1994 года, четырехкратный серебряный (1994) и двукратный бронзовый призер Олимпийских игр (1988 и 1998).

Советские спортсмены внесли огромный вклад Вал легкую атлетику. Так, Вале́рий Борзо́в — советский легкоатлет-спринтер дважды становился олимпийским чемпионом, и трижды - призёром Олимпийских игр, являлся членом Международного Олимпийского Комитета.

Легендарный советский прыгун в высоту Вале́рий Бру́мель — олимпийский чемпион 1964 года, чемпион Европы 1962 года, экс-рекордсмен мира, заслуженный мастер спорта СССР, кроме того – прозаик и драматург.

Олимпийское золото принесли в копилку достижений СССР на международной арене легкоатлет (стайер) Влади́мир Петро́вич Куц — двукратный олимпийский чемпион, многократный рекордсмен мира, Заслуженный мастер спорта СССР. С 1953 по 1956 годы являлся лучшим стайером мира. с 1953 по 1956 годы. А также Ви́ктор Дани́лович Сане́ев — советский легкоатлет, единственный в истории трёхкратный олимпийский чемпион в тройном прыжке. Заслуженный мастер спорта СССР. Выступал за спортивное общество «Динамо». Награждён орденом Ленина, орденом Октябрьской Революции, орденом Трудового Красного Знамени, орденом Дружбы народов.

Советский Союз прекратил существование в 1991 г. В период с 1992 по 2022 год прошло 17 Олимпийских турниров. Восемь Олимпиад провели летом, девять – зимой. За тридцать лет олимпийские чемпионы России положили в копилку отечественного спорта более трехсот золотых медалей. Десятки россиян носят титул многократного олимпийского чемпиона. Пять российских атлетов смогли покорить высшую ступень спортивного Олимпа более четырех раз.

Ромашина Светлана – семикратная олимпийская чемпионка. Является самой титулованной спортсменкой в истории синхронного плавания. Ромашина дебютировала на Олимпийских играх в 2008 году. Свое первое золото завоевала в составе группы. Следующие три Олимпиады (2012, 2016, 2021) выступала и группе, и в дуэте. Ромашина Светлана Алексеевна – единственная олимпийская чемпионка России, завоевавшая семь золотых медалей, за весь период после распада СССР.

Любовь Егорова – российская лыжница, единственная шестикратная олимпийская чемпионка современной России. Три золотых медали в копилку отечественного спорта Любовь Ивановна положила в 1992 году. На следующей зимней Олимпиаде (1994 г) выиграла еще три золота. По количеству золотых наград, завоеванных на зимних Олимпийских играх среди женщин, Егорова уступает только Марит Бьёрген.

Лариса Лазутина (лыжи) – положила в копилку российского спорта пять олимпийских наград высшей пробы. Два золота Лазутина и Егорова выиграли вместе. Лариса и Любовь выступали в одной команде на эстафетной гонке (1992, 1994 г). Зимняя Олимпиада-1998 стала триумфальной для Лазутиной. В 1998 году Лариса Евгеньевна привезла на родину три золотых медали.

Знаменитый воронежский спортсмен Дмитрий Саутин – единственный прыгун в воду, имеющий семь олимпийских медалей – две золотые (Атланта-1996, 10-метровая вышка; Сидней-2000, синхронные прыжки с вышки – с Игорем Лукашевым), одну серебряную и четыре бронзовые.Заслуженный мастер спорта России, подполковник запаса ВС России. Выступал за ЦСКА.

Также дважды принесла медали для российской сборной выдающаяся воронежская спортсменка, выпускница ВГИФК (ныне – ВГАС), Валентина Вадимовна Попова — российская тяжелоатлетка, серебряный призёр Олимпийских игр 2000 и бронзовый призёр Олимпийских игр 2004 годов.

Анастасия Давыдова – пятикратная олимпийская чемпионка (2004, 2008, 2012). Давыдова открыла счет легендарных достижений России в синхронном плавании. Олимпиада-2012 принесла Давыдовой пятую золотую медаль в ее карьере. На тот момент она стала первой и единственной в мире пятикратной олимпийской чемпионкой по синхронному плаванию. По состоянию на 2021 год, этот рекорд смогли повторить только два человека.

Наталья Ищенко – пятикратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию. Впервые на высшую ступень олимпийского пьедестала Наталья поднялась в 2008 г. Представляла Россию в составе команды. На Олимпийских играх 2012, 2016 года Ищенко выступала в обеих дисциплинах синхронного плавания.

За последние 30 лет, четыре спортсмена из России, смогли завоевать титул четырехкратного олимпийского чемпиона.

Александр Попов – единственный четырехкратный олимпийский чемпион по плаванию в истории современной России. Выступал на Олимпийских играх с 1992 по 2000 г. Специализировался на дистанциях 50 и 100 метров вольным стилем. Золотые медали завоевал на Олимпиаде-1992 и 1996.

Алексей Немов (спортивная гимнастика) – четырехкратный олимпийский чемпион. Завоевал для России 12 олимпийских наград за две Олимпиады (1996, 2000 г). Кроме четырех золотых медалей, положил в копилку российского спорта шесть бронзовых наград и два серебра олимпийской пробы.

Станислав Поздняков – фехтовальщик на саблях, четырехкратный олимпийский чемпион и президент Олимпийского комитета России (с 2018 года). Спортивную карьеру Поздняков завершил в 2008 году. Будучи спортсменом, защищал цвета российского флага на Олимпийских играх с 1992 по 2004 год. Помог России выиграть три олимпийских золота в составе команды. Одну золотую медаль завоевал в личных соревнованиях. Кроме того, является 10-кратным чемпионом мира, и 13-кратным чемпионом Европы по фехтованию на саблях.

Анастасия Ермакова – четырехкратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию. Представляла Россию на Олимпийских играх 2004, 2008 г. Выступала в составе команды и в дуэте с Анастасией Давыдовой.

Шесть Олимпиад подряд (с 2000 по 2021 г) Россия забирает все золотые медали в этом виде спорта. В XXI веке чемпионами Олимпийских игр становились только российские синхронистки.

Брусникина Ольга, Громова Мария, Киселева Мария, Пацкевич Александра, Хасянова Эльвира, Шишкина Алла, Колесниченко Светлана – трехкратные чемпионки Олимпийских игр по синхронному плаванию.

***Олимпийские игры Сочи-2014***

Россия стала столицей Олимпийских игр второй раз в олимпийской истории в 2014 году. XII зимние Олимпийские игрысостоялисьс 7 по 23 февраля 2014 года в городе Сочи.Сочи был выбран столицей зимних Олимпийских игр – 2014 на 119-й сессии МОК, проходившей в Гватемале 4 июля 2007 года. В Играх приняли участие 2876 спортсменов из 88 стран мира, было разыграно 98 комплектов наград. На Играх в Сочи было представлено7 видов спорта и 15 дисциплин: фигурное катание, прыжки с трамплина, фристайл, сноуборд, бобслей, горные лыжи, биатлон, кёрлинг, лыжные гонки, санный спорт, хоккей, скелетон, шорт-трек, лыжное двоеборье, конькобежный спорт. Впервые в программу зимних Олимпийских Игр вошли новые виды состязаний: командное соревнование по фигурному катанию, прыжки на лыжах с трамплина у женщин, смешанную эстафету в биатлоне, женский и мужской хавхайп во фристайле, эстафету в санном спорте, параллельный командный слалом в сноуборде, слоупстайл во фристайле, слоупстайл в сноуборде.

Символом Олимпийских игр 2014 года стал логотип города – столицы проведения Игр - «Звезда Сочи». Талисманами Зимних Олимпийских игр 2014 года были выбраны Белый Мишка, Леопард и Зайка.

Один из самых впечатляющих рекордов сочинских игр – эстафета олимпийского огня, которая продолжилась продолжалась 123 дня, продолжительноть её составила 2615 км. Эстафета началась 7 октября 2013 года, более чем за четыре месяца до открытия Олимпийских Игр. Церемония открытия Игр состоялась 7 февраля 2014 года. В день открытия Олимпийских игр право и честь зажечь олимпийский огонь было предоставлено легендарным спортсменам Владиславу Третьяку (советский хоккеист, трехкратный олимпийский чемпион и десятикратный чемпион мира)) и Ирине Родниной (советская фигуристка, трехкратная олимпийская чемпионка, десятикратная чемпионка мира).

Самыми молодыми участниками-призерами Сочи-2014 стали: японец Аюмо Хирамо (возраст 15 лет), а также российские фигуристки. Юлия Липницкая стала не только одной из самых юных участниц в истории Олимпиад , но и первой в истории самой молодой олимпийской чемпионкой в одиночном катании.

Самыми возрастными участника- призерами Олимпийских Игр в Сочи . стали: российский саночник Альберт Демченко (возраст 42 года) , а также биатлонист Уле японец Нориаки Касай – прыжки с трамплина (возраст 41 год).

Сборная России в общекомандном зачёте заняла первое место, завоевав 33 медали: 13 золотых, 11 серебряных и 9 бронзовых. Такое количество золотых медалей было у российской (советской) команды лишь однажды – на Олимпийских Играх в 1976 году.

После завершенияXII зимних Олимпийских игр в Сочи на тех же спортивных объектах состоялись XI Паралимпийские зимние игры, которые прошли с 7 по 16 марта 2014 года. В соревнованиях зимних Паралимпийских игр участвовало 547 спортсменов из 45 стран.Зажигали огонь на открытии Паралимпийских игр в г. Сочи двукратная олимпийская чемпионка по плаваниюОлеся Владыкина и шестикратный победитель паралимпийских игр в лыжных гонках Сергей Шилов. Кроме того, на арену факел вынес четырехкратный олимпийский чемпион Алексей Ашапатов, а затем факел поочередно пронесли многократные победители Паралимпиад Ольга Семёнова,Тарас Крыжановский и Оксана Савченко. Талисманами Паралимпийских игр стали Лучик и Снежинка, они были выбраны по итогам первого в итории олимпийского движения всенародного голосования. В программе Паралимпийских Игр в Сочи было представлено пять видов спорта: горнолыжный спорт, следж-хоккей (паралимпийская версия хоккея с шайбой), биатлон, лыжные гонки, кёрлинг (на колясках). За 9 дней соревнований было разыграно 72 комплекта медалей. Россия заняла первое место общекомандном зачете, установив новый рекорд – 80 медалей (30 золотых 28 серебряных и 22 бронзовых .

***Олимпийские игры Токио-2020***

ХХХII летние Олимпийские игры прошли в Токио (Япония) с 23 июля по 8 августа 2021 года. Проведение Игр планировалось в 2020 году, но в связи с распространением пандемии коронавирусной инфекции Игры были отложены на 2021 год, но при этом сохранили в названии «2020».

Олимпийские Игры в Токио явились также первыми в истории Играми, которые были перенесены в связи с чрезвычайными обстоятельствами, а не отменены. Это были также первые в истории игры, на которые не были допущены зрители. На церемонию открытия, которая состоялась 23 июля 2021 года на Японском национальном стадионе, были допущены только главы 15 государств мира и главы международных организаций. Знаменосцами сборной России, выступавшей под флагом ОКР, были олимпийский чемпион волейболист Максим Михайлов и двукратная олимпийская чемпионка саблистка Софья Великая. Церемония закрытия состоялась 8 августа 2021 года. Знаменосцем сборной команды России на церемонии закрытия стал двукратный олимпийский чемпион по вольной борьбе Абдулрашид Садулаев.

Талисманы Олимпийских Игр в Токио – Мирайтова ( будущее, вечность)и Сомэйти (производное от названия сорта сакуры).

В программе Олимпийских Игр в Токио было представлено 33 вида спорта, в которых были разыграны 339 комплектов медалей. В Играх приняли участие 11656 спортсменов из 207 стран мира.

Команда России, выступавшая под флагом ОКР, в медальном зачете Олимпиады в Токио-2020 заняла пятое место. Количество медалей, полученных командой России в медальном зачете Олимпиады в Токио – 71 олимпийская награда (20 золотых, 28 серебряных и 23 бронзовых).

***Олимпийские чемпионы России 2020 года***

Летние Олимпийские игры в Токио объединили 33 вида спорта. Каждый вид имеет множество подвидов (дисциплин). Всего олимпийцы разыграли 339 комплектов наград.

В 2021 году, по количеству золотых медалей, Россия заняла пятую строчку медального зачета. Российские спортсмены завоевали 20 золотых медалей в 9 видах олимпийского спорта. 35 спортсменов из России удостоены титула чемпиона XXXII летних Олимпийских игр.

Бокс в 2021 году принес России одну золотую медаль. Звание чемпиона Олимпийских игр в весовой категории до 57 кг завоевал Альберт Батыргазиев.

Борьба на Олимпийских играх представлена двумя видами: вольной и греко-римской.

Борцы вольного стиля завоевали 3 золотых медали. На первую ступень олимпийского пьедестала взошли: Заур Угуев, Заурбек Сидаков, Абдулрашид Садулаев.

Греко-римская борьба порадовала россиян одной золотой медалью. Муса Евлоев – чемпион Олимпийских игр 2021 г, в весовой категории до 97 кг.

Евгений Рылов – двукратный олимпийский чемпион Олимпиады-2020 по плаванию. Евгений выиграл заплывы на спине на дистанциях 100 и 200 метров. Для России, это золото стало первым за последние 25 лет.

В синхронном плавании разыграли две золотые медали (команды и пары). Обе забрали российские русалки. Чемпионки XXXII летних Олимпийских игр по синхронному плаванию: Ромашина Светлана, Колесниченко Светлана, Пацкевич Александра, Шишкина Алла, Чигирева Влада, Шурочкина Мария, Комар Полина, Голядкина Марина.

Две золотые медали в копилку отечественного спорта положили команды спортивных гимнастов. Мужская и женская сборные России по спортивной гимнастике завоевали олимпийское золото в командном многоборье.

Олимпийские чемпионы России (гимнасты): Никита Нагорный, Артур Далалоян, Давид Белявский, Денис Аблязин, Ангелина Мельникова, Виктория Листунова, Владислава Уразова, Лилия Ахаимова.

Королева летних Олимпийских игр Легкая атлетика подарила России одну золотую медаль. Мария Ласицкене – олимпийская чемпиона Олимпиады-2020, по прыжкам в высоту.

Виталина Бацарашкина – привезла на Родину две медали высшей пробы. Виталина выиграла олимпийские соревнования по стрельбе из пневматического пистолета на 10 м и скорострельного пистолета на 25 м.

Одна российская пара поднялась на первую ступень олимпийского пьедестала в Токио по теннису. Золотую медаль россияне завоевали в соревнованиях смешанных пар. Титул олимпийских чемпионов носят: Анастасия Павлюченкова и Андрей Рублев.

Два российских тхэквондиста покорили спортивный Олимп в 2021 г. Максим Храмцов (весовая категория до 80 кг) и Владислав Ларин (свыше 80 кг) – чемпионы Олимпийских игр по тхэквондо.

Российские фехтовальщицы в Токио выиграли три золотые медали. Одержали победу в командных соревнованиях (сабля и рапира) и забрали одно золото в личной сабле.

Олимпийские чемпионы России по фехтованию: Софья Великая, София Позднякова, Ольга Никитина, Инна Дериглазова, Лариса Коробейникова, Аделина Загидуллина, Марта Мартьянова.

***Олимпийские игры в Пекине (1922)***

Зимние Олимпийские игры 2022 года состоялись в Пекине с 4 по 22 февраля. Пекин стал первым городом мира, принимавшим и летние, и зимние Олимпийские игры. Однако организация Олимпийских игр проходила в чрезвычайно сложный условиях, в разгар пандемии коронавирусной инфекции COVID-19, в связи с чем были приняты беспрецедентные меры безопасности – в частности, олимпийские состязания проходили без зрителей, не были допущены болельщики из-за границы, не задействованы иностранные волонтёры. В Играх принялиучастие 28771спортсмен из 91 страны мира, было разыграно 109 комплектов наград в 7 видах спорта (15 дисциплин).

Официальный талисман олимпийских игр в Пекине стала панда в костюме изо льда по имени Бин Двэнь Двэнь (Бин Дунь Дунь) «с золотым сердцем и любовью ко всем зимним видам спорта». Вокруг мордочки панды расположены яркие разноцветные кольца, символизирующие ледовые и снежные арены Пекина, а сердечко на левой лапе панды – гостеприимность Китая.

В программу Олимпийских игр в Пекине были включены семь новых дисциплин: смешанные командные соревнования по фристайлу в акробатике, женские соревнования по бобслею среди одиночниц (монобоб), фристайл в дисциплине «биг-эйр», смешанная эстафета в шорт-треке, смешанные командные соревнования в прыжках на лыжах с трамплина, командный сноуборд-кросс

Российские спортсмены на Олимпийских играх 2022 года выступали под флагом Олимпийского комитета России (ОКР) и под музыку Первого концерта для фортепиано с оркестром Петра Ильича Чайковского. В общем медальном зачете Олимпийскиг игр в Пекине Россия заняла девятое место, завоевав 32 медали (6 золотых, 12 серебряных и 14 бронзовых).

Триумфальным было выступление российской сборной по фигурному катанию - две золотые, три серебряные, и одну бронзовую награду, показав лучший результат в медальном зачете этого вида спорта на Играх. Золото в женском одиночном катании завоевала Анна Щербакова, серебро в этой дисциплине выиграла Александра Трусова, также серебряными призерами стали Виктория Синицына/Никита Кацалапов (танцы на льду) и Евгения Тарасова/Владимир Морозов (парное катание). Бронза в состязаниях спортивных пар у Анастасии Мишиной и Александра Галлямова. Однако триумф трех одиночниц Камилы Валиевой, Анны Щербаковой и Александры Трусовой был омрачен последовавшим спорным допинговым скандалом, (во многом спровоцированным многолетним доминированием России в фигурном катании), который не получил своего окончательного разрешения до настоящего времени.

На играх в Пекине самым титулованным российским спортсменом стал Александр Большунов – он стал обладателем пяти олимпийских медалей: три золота – в скиатлоне, марафоне и мужской эстафете, серебро - в гонке на 15 км классическим стилем и бронза – в командном спринте (в паре с Алесандром Терентьевым). Александр Большунов стал знаменосцем команды России на церемонии закрытия Олимпийских игр в Пекине.

Ещё одним ярким достижением ознаменовались Олимпийские игры в Пекине! Впервые за 54 года (после победы Владимира Белоусова в 1968 году на Олимпийских играх в Гренобле) серебряную олимпийскую медаль в прыжках на лыжах с трамплина выиграла сборная России в составе: Ирина Аввакумова, Евгений Климов, Ирма Махиня, Данил Сандреев.

***Олимпийские чемпионы России 2022 года***

Зимние Олимпийские игры 2022 года принесли России 6 золотых медалей. Четыре золота из Пекина привезли лыжники. Дважды на первую ступень спортивного Олимпа поднимались фигуристы. 15 российских спортсменов носят титул чемпиона XXIV зимних Олимпийских игр.

Российские лыжники – чемпионы Олимпиады-2022

Восемь российских лыжников вернулись из Китая олимпийскими чемпионами.

Наша женская сборная выиграла соревнования среди команд (эстафета 4 человека по 5 км) – Наталья Непряева, Юлия Ступак, Татьяна Сорина, Вероника Степанова.

Мужская команда также одержала победу в эстафете (4х10) – Александр Большунов, Денис Спицов, Алексей Червоткин, Сергей Устюгов.

Александр Большунов стал в Пекине трехкратным олимпийским чемпионом. Кроме командных соревнований, Александр Александрович выиграл два золота в индивидуальных гонках. Российский лыжник финишировал первым на дистанциях 30 км (скиатлон) и 50 километров (масс-старт).

Семь российских фигуристов носят олимпийскую корону фигурного катания. Российская сборная выиграла командный турнир фигуристов. Одну золотую медаль наши фигуристы взяли в индивидуальных соревнованиях.

Олимпийские чемпионы фигурного катания в составе команды: Анастасия Мишина и Александр Галлямов, Виктория Синицина и Никита Кацалапов, Марк Кондратюк, Камила Валиева.

Анна Щербакова – олимпийская чемпионка женского одиночного катания.

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ**

История физической культуры является важным разделом научных знаний о физическом воспитании и спорте. Предметом ее изучения служит возникновение, становление и развитие физической культуры как составной части культуры общества, выявление и раскрытие общих закономерностей развития физической культуры у различных народов с древнейших времен и до наших дней.

Содержанием предмета история физической культуры является изучение различных форм, средств, методов, фактов и историй систем физического воспитания, спорта. Выявляя закономерности развития физической культуры и спорта, особо подчеркивается зависимость развития физической культуры от развития всей культуры человечества, смены общественно – экономических формаций.

Так физическая культура в первобытном обществе имела особенности, которые исчезли с появлением рабовладельческого общества. В свою очередь в условиях феодального общества возник новый тип культуры, который отличается от рабовладельческого и т.д.

Знание истории физической культуры помогает будущим специалистам познать и правильно оценить прошлое, избежать ошибок, которые имелись в этом прошлом взять оттуда лучшее, чтобы использовать в своей практике и учесть накопленный опыт для совершенствования. Таким образом, изучение физической культуры имеет большое воспитательное и образовательное значение, помогает формировать мировоззрение студента, дает специальные исторические знания, расширяет общий кругозор, повышает культуру, подготавливает к практической деятельности. История физической культуры как специфическая отрасль научных знаний имеет собственную историю. В нашей стране история физической культуры как учебная и научная дисциплина стала складываться во второй половине 19 века.

Наибольший вклад в ее становление и развитие внесли П.Ф. Лесгафт, А.Д. Бутовский, Е.А. Покровский, Г.А. Дюперрон. В дальнейшем вопросы истории физической культуры разрабатывались несколькими поколениями отечественных историков, внесших весомый вклад в ее развитие, ставших авторами научных трудов и учебников, по которым и изучается ныне история физической культуры.

Для познания истории физической культуры нужно овладеть методами ее изучения, уметь правильно ответить на вопросы: что и когда было? Какое это имело значение для развития теории и практики физической культуры? Это значит, что нужно прежде всего знать исторические факты – такие факты, явления, события, которые повлияли на ход истории, имели существенные последствия, внесли в развитие физической культуры новое, важное.

Нужно также уметь осмыслить эти факты, выяснить причины их появления, проанализировать последствия, к которым они привели. Установить причинно – следственные связи. На основе изучения исторических факторов и их анализа необходимо уметь дать правильную объективную оценку, сделать выводы. Основными методами изучения физической культуры относятся: историко – теоретический анализ, обобщение и систематизация исторического материала; исторические аналоги; сопоставления и сравнения; изучение и обобщение практики развития физической культуры и спорта.

**Физическая культура народов России до ХVIII века**

Возникновение и первоначальное развитие физической культуры у народов, проживающих на территории нашей страны относится к самому раннему периоду человеческой истории – первобытному обществу. Археологические раскопки и этнографические исследования показывают, что уже в древности у народов живших в условиях первобытной общины, применялись различные физические упражнения и игры, связанные охотничьей, земледельческой, скотоводческой деятельностью, с бытом и культовыми обрядами.

Представление об элементах первобытного физического воспитания дают рисунки на камне - петроглифы, сделанные древними охотниками и рыболовами. Такие рисунки найдены на стоянках первобытных людей у Онежского озера и Белого моря. На них — изображение фигурок в беге, передвижений на лыжах, стрельбе из лука, танцевальных движениях и играх. Характер некоторых изображений дает основание полагать, что уже тогда появились простейшие формы передачи опыта обучения физическими упражнениям, основанное на подражании трудовым действиям. Постепенно подражательные игры заменялись символическими. В игры вводились предметы, но имевшие прямого отношения к труду - бабки, свайки, клюшки, набивные мячи и др.

Судя по этнографическим материалам, у многих сибирских и дальневосточных племен широко использовались воспитательных целях коллективные состязания в беге, прыжках, плавании, гребле, метаниях. У манси и нанайцев, проживающих в тайге, популярны были игры в медведя, у ненцев, занимающихся оленеводством — игры в оленя и выполнение действий с арканом. У осетинского народа — восхождение на горные вершины и переход по качающейся перекладине через горные реки и т.п. Эти сведения дают представление о том, как зародилась физическая культура у народов, проживавших на территории нашей страны.

Возникнув в условиях первобытной общины, многие физические упражнения и игры в усовершенствованном виде применялись в быту племенных союзов скифов, сарматов, восточных славян и древних рабовладельческих государствах Закавказья, Северного Причерноморья. Здесь они использовались уже в целях не только трудовой, но и военной подготовки. Скифы и сарматы, кочевавшие по прикаспийским и приазовским степям, были прекрасными наездниками, отлично владели разными видами наступательного и оборонительного оружия, что достигалось специально организованным военно- физическим воспитанием юношества.

Сарматская система воспитания походила на скифскую. Сарматы также были отличными наездниками, в совершенстве владели мечом и щитом, умело вели рукопашный бой. Сарматские женщины не уступали мужчинам в искусстве верховой езды, в стрельбе из лука, метании дротика.

У всех племен во время праздников были состязания всадников, стрельба из лука, конные игры и единоборства. В некоторых захоронениях были найдены каменные, костяные и глиняные фигурки, предназначенные для игр.

Своеобразием отличалась физическая культура у древних славян. К V-VI векам они образовали политический союз племен с целью отражения набегов кочевых племен. Наряду с трудовой, большое внимание уделялось военно-физической подготовке. Воспитание детей осуществлялось всей родовой общиной. По свидетельству многих авторов славяне отличались высоким ростом, силой и закалкой, также отмечали их выносливость в ходьбе и беге, плавании, гребле. Известно, что в ответ на набеги варягов они совершали походы на парусниках и ладьях по рекам и морям, доходя до берегов Дании и юга Норвегии, пускались в плавание по Днепру в Черное море и доходили до Крита.

Основной формой занятий физическими упражнениями были игрища, которые устраивались в честь языческих богов Сварога, Ярилы, Перуна, Даждь-бога и других. В игрища обычно включались игры с элементами бега и прыжков, борьбы, стрельбы из лука, кулачные бои, игры с животными, культовые игры - горелки, прыжки через костер, «чур» и др. Различные боевые упражнения, военные танцы и хороводы обязательно исполнялись на тризнах - обрядах погребения павших воинов.

По мере разложения родовых отношений и появления имущественного неравенства, физическое воспитание стало приобретать классовый характер. Почти у всех народов, совершавших переход к классовому обществу, существовало в той или иной форме рабство. Но наиболее развитые рабовладельческие отношения сложились в Закавказье и Северном Причерноморье.

Древнейшей рабовладельческой формацией в Закавказье было государство Урарту (IX-V вв до н.э.). Многочисленные войны, которые вело это государство, требовало от жителей хорошей военно-физической подготовки. Основной силой была конница. В Урарту имелись даже конные заводы, проводились состязания в езде на колесницах, в скачках. Кроме того, были развиты фехтование и стрельба из лука.

Наследниками культуры Урарту, в том числе и физической, стали древние Армения и Грузия. В древней Армении, население которой состояло из рабовладельческой аристократии, крестьян-общинников и рабов, помимо конницы, в состав армии входило и крестьянское ополчение. Поэтому физическое воспитание получали не только рабовладельцы, хотя оно у них было лучше организовано, чем у крестьян. Дети аристократов с 7-8 лет обучались верховой езде, фехтованию, стрельбе из лука, кулачному бою, борьбе. Много времени отводилось охоте и конным играм. На крупных праздниках, таких как Навасард и Вардавар, устраивались состязания с большим числом участников. Для их проведения строились спортивные арены. Жители Армении и Грузии были хорошо знакомы с культурой Древней Греции и Рима, многое перенимали у них и в области физической воспитания. Известно, что армянские атлеты принимали участие в Олимпийских играх и добивались побед. Так, одним из последних олимпиоников был армянский князь Вараздат, выигравший на 291-х играх в 385 г. соревнования по кулачному бою.

В VII-V вв. до н.э. на севере Черного моря возникли возникли города Ольвия, Херсонес, Феодосия и другие, основанные древними греками как города-колонии – Северное Причерноморье.В них применялись многие элементы древнегреческой системы физического воспитания, имелись палестры и гимнасии, проводились регулярные тренировки и состязания. Наиболее известные – в честь богов Ахилла и Гермеса. На них состязались атлеты из многих городов. В программе были состязания в беге, прыжках, метании диска и копья, кулачном бое, стрельбе из лука, скачках и гонках на колесницах. Кроме того, атлеты колоний выезжали в Афины для участия в Панафинейских играх и нередко выходили победителями, награждаясь амфорами с оливковым маслом и зерном. Такие амфоры были найдены участниками археологических экспедиций у Черного моря и хранятся теперь в Эрмитаже.

В IX веке на территории Восточной Европы возникало государство славян, центром которого стал Киев. Образование Киевской Руси стало переходом славянских и иных племен, проживающих на этой территории, от первобытных отношений к феодальным. С установлением феодального строя на Руси стал формироваться феодальный тип физической культуры, характеризующийся разделением на физическую культуру господствующих классов и народных масс.

Киевское Государство возглавлял Великий князь, которому подчинялись князья и посадские мужья, у всех были военные дружины. Во время участия в военных походах и отражения набегов враждебных племен к основному составу княжеских дружин, состоявшей из феодалов, набирали народное ополчение из крестьян. Поэтому феодалы были заинтересованы в хорошей физической подготовке ополченцев и нередко сами занимались ею.

В XI-XIV веках Русь вела длительную борьбу за свою независимость с половцами, литовцами, немецкими рыцарями, шведами, поляками, татаро- монголами, всего более 160 войн, не считая междоусобных. Это борьба требовала от народных масс высоких физических качеств — выносливости, силы, ловкости, умения бороться, владеть оружием. Все это и определило военно-прикладную направленность физического воспитания, но наряду с военными, в народе широко бытовали физические упражнения, связанные с трудом, зимними и летними развлечениями и играми. Ценными источниками, дающими представление о распространенных на Руси физических упражнениях и играх, являются Ипатьевская и Лаврентьевская летописи, литературные памятники: «Слово о полку Игореве», «Повесть временных лет», былины и сказания о русских богатырях, пословицы и поговорки. Из них мы узнаем, что на Руси широко популярна была борьба, кулачные и фехтовальные бои, стрельба из лука, поднятие и метание камней, бег, ходьба на лыжах, плавание, гребля, верховая езда. В Лаврентьевской летописи описывается игра с домашним быком.

Популярны в народе были разнообразные приемы ратоборства. Они включали фехтование на палицах, с копьями, обоюдоострыми мечами, рубку саблями. В фехтовальных поединках применялись дубинки - «ошарашники». Ратоборцы обучались приемам защиты телом, подножкам, уходам и уверткам от ударов. Особой популярностью на Руси пользовались кулачные бои - поединки - «сам на сам» и групповые - «стенка на стенку». Участники делились на «стены» по возрасту - подростки, юноши, взрослые, причем подростки дрались с подростками и не имели права биться с юношами, а юноши- со взрослыми. Существовал целый ряд и других неписанных правил и этических норм, которые строго соблюдались. Например, «лежачего не бить», «подножек не ставить», «биться лицом к лицу», «со спины не нападать», «заначку в рукавицу не класть», «на чужую сторону не переходить» и др. В приемах кулачного и фехтовального боя было много сходного с тактическими приемами, используемыми во время боевых действий княжеских дружин.

В зимнее время были распространены катания на санках, коньках, лыжах, игры в снежки, «взятие снежных крепостей». Летом играли в бабки, городки, чурки, свайки, набивные мячи, бытовали игры с элементами погони и поиска (бег взапуски, «прятки») и др.

В народе ценили целебные свойства воды и широко использовали купание, плавание и ныряние в гигиенических и закаливающих целях. Распространенным средством закаливания служили имеющиеся в каждом подворье парные бани с обливанием холодной водой, а в зимнее время - с купанием в прорубе.

Важное прикладное значение имело гребное дело. Гребля широко использовалась в трудовой практике и во время военных походов, что требовало специальной подготовки. Русские дружинники были хорошими гребцами, умело управлялись парусом. В скандинавских сагах говорится, что славянский флот из 160 ладей в 1136 г. участвовал в морском сражении у норвежского города Конундахалду и захватил его. В одну ладью помещалось по 44 война и 2 лошади.

Несмотря на то, что после крещения Руси официальной религией стало христианство, во многих местах продолжали проводить игрища, посвященные языческим богам. Судя по летописным записям, игрища носили массовый характер. Нередко они устраивались на местах исторических битв в память о подвигах героев.

Своя система военно-физической подготовки сложилась у княжеской дружины. Она основывалась на народных упражнениях и играх, но имела различия в средствах физического воспитания и формах его организации. Важное место в обучении молодых воинов отводилось овладению прикладными навыками в верховой езде, владению всеми видами холодного оружия, охоте с соколами и гончими, облавами на крупного зверя. В качестве средств физической подготовки использовали бег на большие расстояния, упражнения в лазанье, борьба и кулачный бой.

При дворах Великого и удельных князей устраивались «конные ристания», в программу которых входили скачки, рубка на скаку, вольтижировка, стрельба из лука, метания копий, фехтование и борьба. О так называемых «турнирах знати» - «господарских утехах», организуемых в княжеских дворах, упоминается в Ипатьевской летописи.

Представление о физическом воспитании и физической подготовки феодалов можно составить по сведениям о Владимире Мономахе. Он был крепкого телосложения, физически силен и вынослив. Он вступал в единоборство с медведями, кабанами, лосями и даже зубрами. Митрополит Никифор в одном из писем упоминает о привычке Мономаха ходить зимой на лыжах. Мономах со своей дружиной провел 83 дальних похода верхом и на ладьях. В «Поучении детям своим» Мономах, перечисляя важнейшие занятия княжичей на каждый день, называет охоту и верховую езду, рекомендует заниматься физическими упражнениями, развивать в себе силу, ловкость, выносливость и смелость. Он завещал потомкам быть мужественными, не бояться «ни рати, ни зверя». «Поучение» - своеобразное педагогическое сочинение, которое донесло до нас цели и содержание физического воспитания господствующего класса.

Мономах много сделал для укрепления Киевского государства, но после его смерти обострились междоусобицы, феодальная раздробленность привела к ослаблению государства. Тяжелым ярмом легло монгольское иго. Русичи были оттеснены различными завоевателями на северо- восток, оказались в стороне от выгодных торговых путей, были лишены контактов с Европой. Но в этих условиях Русь смогла сохранить свою самобытность, письменность, религию, искусство, культурные традиции, в том числе и в области физической культуры.

Необходимость защиты от завоевателей с Запада, освобождение от татаро- монгольского ига, потребности выхода к морским торговым путям, объективно способствовали постепенной ликвидации удельной розни и привели к объединению русских княжеств в 15 веке. На их территории было создано Русское национальное, а затем и многонациональное централизованное государство во главе с Москвой.

Укрепление феодальной власти и усиление крепостной зависимости крестьян привели к более заметному обособлению физической культуры господствующих классов от самобытной народной системы физического воспитания. Вместе с тем, объединение земель в единое государство способствовало формированию общенациональной физической культуры. Элементы физической культуры русского народа распространялись среди населения вошедших в состав государств территорий. Некоторые упражнения и игры народов Севера, татар, башкир и других народностей стали применяться у русских. Шел процесс естественного отбора наиболее рациональных форм и методов физического воспитания, дифференциации отдельных видов упражнений. Помимо традиционных средств физического воспитания, получили развитие и новые виды упражнений и игр: катание на качелях, гигантские шаги, ходьба на ходулях, катальные горки, прыжки с подкидных досок, лазание по столбам, перетягивание каната, лапта, кила – игра, похожая на футбол.

Народная физическая культура развивалась стихийно. Православная церковь рассматривала игры и развлечения народа как проявление язычества и объявляла их греховными. Против них были направлены свод церковных законов «Стоглав» (1551 г.), 92-я глава которого именовалась «Об игрищах эллинского беснования», и книга житейских правил «Домострой» (1580г.). Мусульманская религия, распространенная среди некоторых народов Поволжья, также проповедовала аскетизм, объявляя игры и физические упражнения делом не угодным Аллаху. Светская власть также выступала против народных форм физических упражнений и в 1648г. царь Алексей Михайлович издал указ, запрещающий народные игры и забавы.

Физическое воспитание феодалов было связано с подготовкой их к военному делу, по-прежнему использовались упражнения прикладного характера: верховая езда, фехтование, стрельба из лука, охота. Детей феодалов готовили к военной службе, которая к этому времени стала для феодалов наследственной обязанностью. Все занятия носили военно-прикладной характер.

В быту дворян и бояр наиболее распространенными развлечениями стали «потехи», на которых выступали борцы, кулачные бойцы, скоморохи- акробаты, канатоходцы, участники поединков с медведями, просто силачи.

Организованная физическая подготовка войск до 17 века не проводилась. Только к началу 18 века, в связи с зарождением линейной тактики и усовершенствованием огнестрельного оружия, возросла роль пехоты. Для ее подготовки русский полководец Скопин-Шуйский разработал в 1647 г. руководство. «Учение и хитрость ратного строения пехотных людей», в котором предусматривал строевую и физическую подготовку, обучение бегу, стрельбе, преодолению препятствий. Особое место в русском войске занимали лыжные рати.

Рост и укрепление Русского государства повысили потребность в просвещении. Появилась медицинская и педагогическая литература, в которой отражались и вопросы физического воспитания. Труд ученого монаха Епифания Славинецкого, жившего в середине17 века, *«Гражданство обычаев* *детских»* и выделенная в нем глава *«О игрании»,* в которой была сделана первая попытка классификации игр для детей и выявлена их ценность для физического и нравственного воспитания. Славинецкий разделил игры на *«пригодные»* и *«непригодные»* для воспитания. Первые — это те, которые развивают силу, ловкость, смекалку и другие полезные качества и навыки. «Непригодными» он назвал игры в кости, карты и другие азартные игры, развивающие корысть, тщеславие, принуждающие ко лжи и обману. Славинецкий ошибался, относя к «непригодным» также борьбу, плавание и лазанье, считая их опасными для здоровья и жизни детей. Труд Славинецкого был прогрессивным явлением, он отражал идеи новой, гуманистической педагогики.

**Физическая культура народов России в ХVIII веке**

В начале 18 века образовалась Российская империя с новой столицей — Санкт- Петербургом. В период образования империи усилился абсолютизм, укрепились позиции русского дворянства, началось развитие капиталистических отношений.

Проведенные Петром I реформы, обеспечили значительные сдвиги в развитии экономики и культуры страны и сказались на развитии физической культуры. Следует помнить, что перемены, произошедшие в сфере физической культуры, коснулись только дворянства. Народные формы не претерпели существенных изменений и продолжали развиваться стихийно.

Наибольшее значение для развития физической культуры имели преобразования, проведенные Петром 1 в области военного дела, просвещения и быта дворян.

Военная реформа, направленная на создание регулярной армии и флота, началась с организации Петром1 потешных отрядов из дворянской и крестьянской молодежи подмосковных сел Преображенского и Семеновского. Созданием этих отрядов Петр 1 осуществил военно-физическую подготовку и овладение боевыми навыками юношества, состоящие из военных игр - потех, проводимых как на суше, так и на воде. Потехи проводились в условиях, приближенным к боевым, включали походы, учебные сражения, во время которых формировались необходимые физические и морально-волевые качества будущих солдат. Потешные учились штурмом преодолевать препятствия, брать крепости, важное место отводилось штыковому бою и рукопашной схватке. Заслугой Петра было то, что он не слепо перенимал европейскую систему обучения войск, а выбирал из нее самое ценное, соответствующее национальным особенностям. В результате он добился того, что российская армия по боевой выучке и физической подготовке стала превосходить лучшие армии Европы.

Другим крупным нововведением Петра 1 было внедрение физического воспитания в учебные заведения. Учредив «цифирные школы», школы математических и навигацких наук, гимназию, морскую академию и духовную семинарию, Петр 1 заложил основы государственной системы образования в России. Во всех этих учебных заведениях преподавались фехтование, верховая езда и танцы. В режим учебного дня включались прогулки, игры, телесные упражнения. В Москве, в Сухаревой башне, где размещалась школа математических и навигацких наук, имелся «рапирный зал». За успехи в овладении «рапирной наукой» ученикам даже прибавлялось жалование. Таким образом, впервые в России физическое воспитание соединилось с умственным, став составной частью дворянского образования.

Изменения произошли и в быту дворянства. Одним из начинаний Петра 1 были *«экзерциции» парусных и гребных судов*. В основе этого начинания лежало стремление пробудить у россиян интерес к морскому делу. Известно, что с целью «приохотить» своих подданных к занятиям парусом и греблей Петр 1 вначале даже запретил строить мосты через Неву и указом от 3 июля 1710 года назначил комиссара Потемкина следить, чтобы через Неву переправлялись на судах. Указом от 12 апреля 1718 года было положено начало регулярных занятий парусным и гребным делом. В бесплатное пользование дворянам было роздано 141 судно *– «Невская флотилия»* - и, согласно указу, каждое воскресенье с ранней весны до поздней осени все владельцы судов должны были участвовать в учебных занятиях, включающих разнообразные приемы парусного и гребного дела. Вскоре такие же занятия стали проводиться и на Москва-реке. Петру 1 принадлежит инициатива государственной регламентации парусного и гребного дела. Целью была подготовка офицеров и матросов, гребцов и рулевых, как резерва для создаваемого военного и торгового флота. Это же стало одной из форм культурных развлечений дворянской молодежи.

На смену боярским потехам с медвежьими поединками пришло еще одно начинание — ассамблеи, развлечения дворян, в программу которых включались конными и пешие прогулки, катание на лодках, игры в шахматы и шашки, а в зимнее время катание на коньках и санках. Стремясь изменить нравы, унаследованные от Московской Руси, Петр 1 и его сподвижники старались распространять новые взгляды на воспитание и поведение молодых людей в обществе. Этому послужила книга *«Юности честное зерцало»* (1717г.), авторство которой приписывается Петру 1. Она содержала свод правил поведения молодого человека высшего сословия: знать иностранные языки, ездить верхом, фехтовать, уметь танцевать, быть начитанным и уметь вести беседу.

Примером отражения вопросов физического воспитания в общественной мысли петровских времен служат сочинения В.Н. Татищева, Ф. Прокоповича и Ф. Салтыкова.

Русский ученый В.Н. Татищев (1686-1750) в трактате «Разговор о пользе наук и училищ» отнес к нужным наукам физическое воспитание детей. Архиепископ Феофан Прокопович - автор «Духовного регламента», утвержденного Петром 1 в 1721 году, дает указание о включении физических упражнений в программы духовных учебных заведений в форме оздоровительных мероприятий: «на всяк день два часа определить на гуляние семинаристам, а именно по обеде и по вечери и тогда б не вольно никому учиться и ниже книжки в руках иметь. А гуляние было бы с играми честными и телодвижеными». Эти же вопросы поднимались в «Пропозициях» - проекте организации образования, представленном в 1713 году Петру 1 русским государственным деятелем Федором Салтыковым. В числе обязательных учебных дисциплин там перечислены верховая езда, фехтование и танцы.

Таким образом, в эпоху Петра 1 в России впервые получили распространение педагогические идеи о соединении умственного образования с физическим воспитанием.

Деятельность Петра 1 содействовала обогащению и развитию национальной культуры, в том числе и физической культуры. Однако знакомство с западноевропейской культурой имело и негативные последствия. Российское дворянство, легко восприняв ее внешние атрибуты, слепо ей приклоняясь, стало проявлять пренебрежение ко всему русскому. Особенно это проявилось у высшего дворянства, окружавшего императорский двор. В результате дворцовых смут и переворотов, после смерти Петра 1 (1725) во главе государства нередко оказывались люди, стремившиеся насадить в России иноземные порядки.

Эта тенденция проявилась и в армии. Созданные Петром основы национальной системы военно-физической подготовки начали вытесняться прусской системой, основанной на муштре. Преуспел в этом фаворит Анны Иоановны – фельдмаршал Миних. При нем все внимание в подготовке солдат стали обращать на внешнюю выправку, парадность шага, равнение в строю. Всякое проявление инициативы строго наказывалось. Основным методом поддержанием дисциплины было наказание. Передовая часть русского офицерства старалась противодействовать этим тенденциям, сохранять и развивать петровские традиции. Среди них в те годы особо выделялся фельдмаршал П.А. Румянцев (1720-1796). Отказом от слепого подражания западным образцам и попытками улучшить военно-физическую подготовку солдат был известен Г.А. Потемкин (1739-1791).

Главная заслуга в развитии петровских традиций в армии принадлежит выдающемуся полководцу А.В. Суворову (1730-1800). Во времена Суворова во всех западноевропейских армиях господствовала линейная тактика, основанная на «кордонной», - защитной стратегии, а главная роль в боевых действиях отводилась огнестрельному оружию. А.В.Суворов, учитывая его небольшую дальнобойность и низкую скорострельность, выступил инициатором наступательной стратегии и маневренной тактики, суть которой - быстрое преодоление солдатом огневой зоны и мощный штыковой удар. Применение такой тактики требовало от солдат не только владения боевой техникой, но и высоких физических качеств, быстроты, умения определять дистанцию, проявления инициативы, смелости и решительности. Эти требования Суворов, с присущей ему лаконичностью определил в формуле "глазомер, быстрота и натиск". Свои взгляды А.В.Суворов изложил в сочинениях «Полковое учение» и «Наука побеждать». Физическая подготовка сол­дат подчинялась этим искусствам. Солдаты учились быстроте пере­строений и передвижений, меткому огню, рукопашной схватке, кото­рой придавалось решающее значение ("пуля - дура, штык - молодец"). Знаменитый поход суворовской армии через Альпы стал воз­можным лишь потому, что в мирное время А.В.Суворов придавал большое значение воспитанию физической выносливости и закаливанию солдат. Учения и маневры включали в себя быстрые марши на большие расстояния, проводимые днем и ночью, независимо от погоды и условий местности, преодоление естественных препятствий, форсирование водных преград. Солдат обучали плаванию, бегу, лазанию по лестницам, переходам через валы и рвы и т.п. В результате А.В.Суворов поднял систему подготовки войск на такую высоту, на которой она не стояла в те времена ни в одной армии мира.

На флоте петровско-суворовские традиции военно-физической подготовки воплощал адмирал Ф.Ф. Ушаков (1744-1817). Специальная физическая подготовка матросов включала упражнения в лаза­нии по канатам и мачтам, бег по корабельным снастям, упражнения на быстроту в установке и уборке парусов, занятия плаванием и греблей, прицельной стрельбой с движущихся качелей, имитирующих качку, учебные абордажные бои и десантные операции, штурмы крепостей и пр. Будучи одной из наиболее прогрессивных систем военно-физической подготовки моряков, она способствовала повышению боеспособности российского флота.

С середины XVIII века представители передовой русской интеллигенции стали широко распространять идеи просветительства и прогрессивной педагогики, в том числе, и применительно к физиче­скому воспитанию. Своей деятельностью они внесли существенный вклад в развитие научных основ физического воспитания.

Гениальный ученый М.В. Ломоносов (1711-1765) поднял ряд вопросов личной и социальной гигиены, имевших общенародное зна­чение. Он считал, что особую роль в сохранении здоровья и физического развития имеет движение, и предлагал поставить перед правительством вопрос о государственных мероприятиях по организации физического воспитания граждан России. Одна из статей, которые М.В.Ломоносов собирался написать, названа "Олимпийские игры".

О физическом воспитании детей заботился и известный государственный деятель И.И. Бецкой(1704-1795). Будучи за рубежом, он познакомился с трудами Ж.Ж. Руссо и Д. Локка, а вернувшись в Россию, выступил с идеей создания воспитательных домов для детей разных сословий. Он разработал для них Устав и программу, а также подготовил методическое руководство - "Краткое наставление, выбранное из лучших авторов, с некоторыми физическими примечаниями о воспитании детей от рождения до юношества" (1766). Бецкой установил пять возрастных групп детей, с учетом которых рекомендовал проводить занятия, направленные на развитие тела и укрепление здоровья воспитуемых. Лучшими средствами физического воспитания он считал прогулки, забавы и игры на свежем воздухе, различные телодвижения, закаливающие процедуры. Старшие воспитанники привилегированных учебных заведений сверх того должны были заниматься "мячиковой игрой", верховой ездой, вольтижировкой и фехтованием. Как представитель дворянской педагогики, И.И.Бецкой выразил в своей воспитательной системе интересы, прежде всего, господствующего класса.

Значительное место физическое воспитание занимало в просветительской деятельности Н.И. Новикова (1744-1818). Он опубликовал статью "О воспитании и наставлении детей для распространения общеполезных знаний и всеобщего благополучия", в которой изложил свои взгляды на систему воспитания, предназначенную для народа и состоявшую из трех составных частей: физического, нравственного и умственного воспитания. Начинать физическое воспитание он рекомендовал с грудного возраста, путем закаливания детей, в дальнейшем оно должно дополняться ходьбой, бегом, борьбой, подвижными играми и народными танцами. Распространение прогрессивных педагогических и просветительских идей Н.И.Новикова оказало большое влияние на формирование теоретических основ физического воспитания в России.

Еще более решительно против дворянской системы воспитания того времени выступал великий русский просветитель и философ А.Н. Радищев (1749-1802). Он считал, что оно рассчитано, главным образом, на подготовку "высокомерных щеголей", а главным, по мнению Радищева, в воспитании должно быть воспитание "истинных сынов отечества, активных борцов за счастье народа". Этой цели должно подчиняться и физическое воспитание, которому А.Н. Радищев отводил важную роль. Лучшими средствами физического воспитания Радищев считал закаливание, естественные упражнения, широко применяемые в народном быту, физический труд. В *"Путешествии из Петербурга в Москву"* он рассуждает о том, что нужно учить юношей не по паркетам ногами шаркать, а бегать быстро, плавать не утомляясь, поднимать тяжести без натуги, ездить верхом, стрелять, владеть холодным оружием. На страницах повести отведено место рекомендациям и по физическому воспитанию девушек.

Взгляды А.Н.Радищева на физическое воспитание вытекали из его философского понимания человека, как существа социального. Поэтому он считал, что оно должно носить общественный характер и одним из первых в нашей стране провозглашал идею государственной организации системы воспитания для детей всех сословий, а не только дворян.

Просветительские реформы не оказали существенного влияния на практику физического воспитания, но, тем не менее, под их воздействием во второй половине XVIII века, у представителей привилегированных кругов наметился повышенный интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В Россию активно стали приглашаться учителя фехтования, верховой езды, танцев, начали выходить пособия по обучению этим упражнениям. Так, в 1796 году, учитель фехтования Балтазар Фишер опубликовал книгу "Искусство фехтования во всем его пространстве". Значительное место в дворянском быту занимали игры с мячом, шахматы, шашки. При Екатерине II на берегу Невы архитектором Кокориновым был выстроен роскошный корпус для игры в мяч. Из Франции был выписан "профессор мячиковой игры", который обучал столичную молодежь игре в "же де пом", прообраз современного тенниса. Дворяне с увлечением играли в волан, игру, напоминавшую бадминтон, крокет, лапту и др. Во многих пригородах, городских площадях стали сооружаться катальные горки, на реках и прудах расчищаться катки для катания на коньках.

Известны факты проведения первых соревнований: "шлюпочный бег" по Неве - состязания типа открытых стартов, куда приглашались все желающие. Старт - у Летнего сада, финиш - у Сенатской площади, где победителям вручали денежные награды.

Увлечению столичной молодежи верховой ездой способствовало устройство в Петербурге российских каруселей - конных состязаний по образцу западноевропейских, пришедших на смену рыцарским турнирам. В каруселях состязались группы всадников и всадниц - кадрилии, участники которых одевались в разные наряды. Соответственно были кадрилии: римская, славянская, индийская, турецкая. Игры и состязания проходили на площади перед Зимним дворцом под наблюдением специально назначенных судей и пользовались большим успехом у участников и зрителей.

Возможно, под влиянием идей М.В.Ломоносова, Екатерина II уч­редила в 1766 году *"Петербургские олимпийские игры"* - праздник, в программе которого помимо аттракционов и разнообразных развлечений, были состязания всадников, борцов и кулачных бойцов. Победителям вручали золотые медали с подписью "С Алфеевых на Невские берега". Образец такой медали хранится среди экспонатов Эрмитажа. К сожалению, ни об условиях состязания, ни об именах победителей, пока сведений нет, но сам факт проведения таких соревнований примечателен для истории физической культуры России XVIII века.

**Физическая культура в России в ХIХ – начале ХХ века**

Начало 19 века в России характеризуется началом кризиса феодально – крепостнических отношений, что приводит к появлению как прогрессивных идей о переустройстве общества, так и к усилению реакции. В связи с этим вся история первой половины 19 века проходит под эгидой борьбы между прогрессивными и реакционными силами в обществе, что естественно отражается и на развитии физической культуры. Продолжается тенденция улучшить физическое воспитание в учебных заведениях, армии и быту дворянства, которая получила начало еще во второй половине 18 века. Реформа в образовании началась с создания в 1802 году «Министерства народного просвещения», которое через два года (1804 году) утвердило «Устав учебных заведений». Данный документ определил в России четыре преемственно связанных с собой ступени обучения:

- приходские школы,

- уездные училища,

- губернские гимназии и университеты,

- лицеи.

Хотя и прогрессивная, но данная реформа была направлена в основном на укрепление сословной системы образования, да и физическому воспитанию это не принесло особых изменений. Физическое воспитание вообще отсутствовало в приходских школах и уездных училищах, в губернских гимназиях и университетах носило необязательный характер: есть условия – пожалуйста, занимайтесь телесными упражнениями, танцами. И лишь в лицеях, где обучались дети представителей привилеги­рованных сословий, физическое воспитание было обязательным. Так, в Царскосельском лицее проводились занятия лицеистов гимнастикой, фех­тованием, плаванием, верховой ездой, стрельбой из пистолета, борьбой, греблей и играми. Для этого имелась достаточная материальная база (гимнастический зал, бассейн, тир, манеж для верховой езды и др.).

Прогрессивное Суворовское направление военно-физической подготовки войск развивали замечательные русские полководцы М.И.Кутузов, П.И.Багратион и другие офицеры, но им противостояли реакционные силы, которые методично внедряли в систему военно-физической подготовки русской армии – прусскую муштру, где основное внимание уделяется не физической подготовке, а строевому шагу, выправке, заучиванию ненужных приемов с оружием, что снижало не только физическую, но и боевую подготовленность солдат. Лишь после восстания декабристов правительство Николая 1, почувствовав угрозу абсолютизму со стороны части офицерства, сделала некоторые попытки улучшения физической подготовки армии. Были приняты меры по обязательному преподаванию гимнастики в военных учебных заведениях (1826), а также с 1838 года гимнастикой и фехтованием стали заниматься и в гвардейских полках. Главная цель военно-физической подготовки войск - это укрепление здоровья и физическое развитие солдат. В связи с этой установкой было разработано руководство – «Военная гимнастика и фехтование на штыках и саблях верхом», в котором для решения данных задач предполагалось строить специальные гимнастические городки со специальным оборудованием и снарядами. Однако, как показала практика, реализовать данный прогрессивный документ было не так-то просто. Дело шло медленно, так как не хватало кадров, специалистов, а также мешала нерасторопность командования, которое вплоть до окончания Крымской войны (1853-1856 года) и не думало о введении физической подготовки войск.

В первой половине XIX в. наметился повышенный интерес дворян­ской молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениям. Если в XVIII в. этот интерес ограничивался приглашением учителей в дома зажиточных граждан, то в начале XIX века в Петербурге, Москве и других крупных городах и губернских центрах стали появляться частные учреждения, предназначенные для удовлетворения этого интереса. Чаще всего их открывали предприимчивые иностранцы, приезжавшие в Россию для обогащения. Это были коммерческие заведения, где за определенную плату можно было научиться искусству фехтования и верховой езды, стрельбе и плаванию, поправить здоровье, занимаясь разнообразными гимнастическими упражнениями. Иногда владельцы заведений устраивали для развлечения посетителей соревнования. Стали создаваться специальные со­оружения для занятий - залы, манежи, тиры, ипподромы, дорожки для верховой езды в пригородных парках и т.п. В помощь занимающимся из­давались печатные пособия, в которых излагались основы техники и мето­дики обучения различным видам физических упражнений. В 1827 году в Петербурге на Неве была открыта первая в России школа плавания. В 1834 г. в Петербурге же был открыт первый публичный платный тир. В 1830 г. в Москве начал работать ортопедический институт, где имелся гимнастический зал, а для занятий в летнее время - гимнастический городок. В 1836 г. частное гимнастическое учреждение открылось и в Петербурге. Появление в России конных заводов способствовало зарождению конного спорта. С 1816 г. стала культивироваться манежная езда. Зимой 1826 г. в Петербурге были устроены бега лошадей по льду, а в 1848 г. - состязания русских троек. На ипподромах регулярно проводились скачки и бега. В 1846 г. был создан Императорский Санкт-Петербургский яхт-клуб для именитой знати. В 1847 г. он провел парусные гонки с участием 11 яхт. Это были первые официальные парусные соревнования в России. Но главным занятием членов клуба были просто прогулки на яхтах. И вообще, деятельность всех этих учреждений не имела еще четко выраженной спортивной направленности.

В быту народных масс продолжали развиваться и совершенствоваться традиционные виды физических упражнений и игр, среди которых наибольшее распространение имели борьба, кулачный бой, стрельба из лука, бег наперегонки, различные виды метаний и прыжков, поднимание и переноска тяжестей, игры с мячом, в городки, горелки, бабки, свайки, катание на санках и коньках, ходьба на лыжах. Широко бытовали в народе гребля, хождение под парусом, плавание и ныряние, элементы закаливания. Весь этот богатый комплекс игр и упражнений, несмотря на неблагоприятные условия, связанные с ростом эксплуатации народных масс, продолжал развиваться, переходя, по традиции, от одного поколения к другому.

Наибольшее значение для развития научной системы физического воспитания имели труды революционной интеллигенции, выступавшей на защиту интересов народа Н.Г. Чернышевского (1828-1889) и Н.А.Добролюбова (1836-1861). Они считали, что для сохранения и укрепления здоровья необходима активная функциональная деятельность всех органов человеческого тела, а здоровье человека они оценивали очень высоко. Всестороннее гармоническое развитие личности невозможно без сочетания физического, умственного, эстетического и нравственного воспитания.

Чернышевский и Добролюбов критиковали немецкую муштрующую гимнастику, усиленно насаждавшуюся в России правительством. Они высоко ценили народные игры и физические упражнения, так Чернышевский положительно отзывался о борьбе, а Добролюбову нравились народные физические упражнения киргизов и башкир. Все вопросы просвещения и воспитания масс они связывали с революционной борьбой. Просвещенный человек выступает у них как активный борец за переустройство общества. Литературный герой романа Чернышевского «Что делать?» - Рахметов разработал систему закаливания и развития физических и моральных качеств для того, чтобы отдать их на служение своему народу. Это был идеал, ставший впоследствии идеалом передовой русской молодежи.

Идеи революционеров – демократов нашли свой отклик в деятельности демократической русской интеллигенции: педагогов, врачей, писателей и др.

Значение физического воспитания в своей педагогической системе показал К.Д. Ушинский (1824-1870). В своей работе «Человек как предмет воспитания» Ушинский утверждал, что физическое состояние неизбежно оказывает влияние и на интеллект. Правильно построив процесс физического воспитания ребенка, можно оказывать воздействие на развитие его умственных способностей, и наоборот, умственная деятельность способствует правильному физическому развитию. Основными средствами физического и нравственного воспитания он считал труд и детские игры, которые отражают жизнь и творчество народа. Как педагог он обратил внимание на необходимость во время учебных занятий по теоретическим дисциплинам проводить пятиминутное занятие физическими упражнениями.

Выступая в печати, русский критик и публицист Д.И. Писарев (1840-1868) требовал серьезной коррекции существующей системы физического воспитания детей. Он считал, что необходимо ввести школьную гигиену, организовать врачебный контроль, чтобы физическое воспитание детей носило оздоровительный и закаливающей эффект.

За «свободное воспитание» выступал писатель Л.Н. Толстой (1828-1910), который считал, что всякое воспитание есть насилие, так как воспитатели навязывают ученикам свои представления, а это противоречит свободному развитию личности. Физическое воспитание детей Толстой считал частью общего «свободного воспитания», что и было внедрено в практику в Яснополянской школе созданной и руководимой им. Во время занятий физическими упражнениями дети действовали совершенно самостоятельно, без организованного руководства.

Большое значение для естественнонаучного обоснования вопросов физического воспитания имели работы русского хирурга и анатома Н.И. Пирогова (1810-1881), который указал на необходимость изучать отдельные органы не с ознакомления с их внешним видом и устройством, а с уяснения назначения этого органа и его функций. Таким образом, Пирогов положил начало функциональной анатомии. Данное положение дало возможность русским ученым понять зависимость строения органов движения от их функций и выяснить влияние повторных движений, в том числе и физических упражнений, на изменение форм тела. А также физиолога И.М. Сеченова (1829-1905), который опытным путем доказал, что деятельность нервно-мышечного аппарата непрерывно связана с деятельностью центральной нервной системы и зависит от нее. Сеченов показал, как при повторных движениях, организм постепенно освобождается от излишних сокращений, ненужных для данной работы и это открытие легло в основу теории формирования двигательных навыков. Он доказал, что восстановление работоспособности утомленных мышц происходит быстрее при работе их антагонистов, и это позволило дать материальную основу теории активного отдыха.

Развитие капитализма в России к концу 19 и началу 20 века вызвало потребность в образованных рабочих и специалистах. Однако, сложившиеся условия с образованием населения могли констатировать, что ¾ населения страны были неграмотными. Невозможность посещать школы детям рабочих и крестьянской бедноты приводило к неудовлетворительному состоянию и их физического развития, а это повышало процент не пригодных к военной службе. Подобное положение не могло не привлечь внимание русской общественности к народному образованию. Известный детский врач, педагог и редактор журнала «Вестник воспитания» - Е.А. Покровский (1834-1895) свои многочисленные работы и статьи (более 70) посвятил физическому воспитанию детей и молодежи сельской местности. Он выступал с требованием кардинального пересмотра существующей системы физического воспитания и считал народные игры главным средством физического воспитания детей. Именно игры, писал Покровский в своей книге «Детские игры», являются отражением различных сторон жизни народа и поэтому они «и симпатичнее, и понятнее, и увлекательнее для детей». Игры, отмечал Покровский, содействуют физическому развитию, оздоровлению, укреплению воли, способствуют развитию творческих сил, значительно оживляют психическую деятельность и увлекая ребенка, дают всему его организму равномерную физическую нагрузку. Высоко оценивая роль преподавателя детских игр Покровский считал, что они должны обладать глубокими знаниями в области анатомии, физиологии, психологии, медицины.

Ученик и соратник Покровского врач-гигиенист Е.М. Дементьев (1850-1918) в своих работах «Гимнастика или игра», «Физическое воспитание юношества в современной системе школьного воспитания» и других разделял взгляды учителя. Дементьев считал, что игры способствуют оживлению деятельности внутренних органов, благотворно влияют на нервную систему, развивают органы чувств и воспитывают волю. В отличие от Покровского предпочтение отдавал спортивным играм: футбол, хоккей, волейбол, тенис и др. Его сборник игр на протяжении многих лет был лучшим руководством для преподавателей физического воспитания.

Весомый вклад в дальнейшую разработку как теоретического, так и медико-биологического направлений основ физического воспитания внесли В.С.Пирусский (1857-1933) – врач, который работал в области спортивной медицины и физической культуры в Сибири. Впоследствии он основал институт физической культуры в городе Томске.

В.В.Гориневский (1857-1937) – закончил медико-хирургическую академию в Петербурге. В работе «Физическое образование» он подробно осветил состояние здоровья детей и постановку физического воспитания в школах. Гориневский был сторонником гармонического развития личности ребенка, выступая против военной гимнастики, за проведение игр в школе, а также за медицинский контроль при занятиях физическими упражнениями. Он автор многих работ по спортивной медицине, что впоследствии легло в основу науки о физическом воспитании.

В.Е.Игнатьев (1867-1927) – ученый-гигиенист, который в работе «Физическое воспитание» с медико-биологической стороны показал значение гимнастики и игр для развития мышечной, сердечно-сосудистой и костной систем организма. Работал в области общей теории физического воспитания, впоследствии ректор института физической культуры в Москве.

Значительную роль в развитие теории и практики физического воспитания в России сыграл П.Ф. Лесгафт (1837-1909) – выдающийся российский ученый, который первым начал изучать процесс физического воспитания как объект специального научного исследования.

Система физического образования П.Ф.Лесгафта была самой научно обоснованной, но она не стала в России основой национальной системы физического воспитания в связи с отсутствием квалифицированных педагогов. Одним из первых П.Ф.Лесгафт обратил внимание на подготовку кадров специалистов в области физического воспитания. Он инициатор и руководитель Петербургского общества содействия физическому развитию учащейся молодежи (1893), а в 1896 году получил разрешение открыть «Временные курсы для приготовления руководительниц физических упражнений и игр» при данном обществе, которые в дальнейшем были переименованы в «Высшие курсы воспитательниц и руководитель ниц физического образования». Это было наиболее престижное учебное заведение, где преподавали лучшие ученые, а в годы первой русской революции курсы были преобразованы в «Высшую вольную школу», ее помещения использовались для студенческих сходок, рабочих собраний, что и привело к закрытию школы, которая возобновила свои занятия, но, увы, после смерти П.Ф.Лесгафта.

Работы П.Ф.Лесгафта и сегодня сохраняют свою научную ценность как в теории, так и в практике физической культуры. Его именем назван один из старейших вузов физической культуры нашей страны – Государственный институт физического образования в Ленинграде, ныне Национальный Государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.

**Становление и развитие советской физической культуры**

В истории отечественной физической культуры наступил новый период с победой Октябрьской революции. Придя к власти, партия большевиков основной целью считала строительство нового социалистического государства. Решая задачи переустройства общества, партия большевиков и советское правительство уделяли большое внимание преобразованию физической культуры. В это время формируется принципиально новый тип физической культуры, отличительным признаком которого стало партийно-государственное руководство ее развитием. Физическая культура была возведена в ранг государственной политики и полностью подчинена задачам социалистического строительства, а физическое воспитание населения признано важным средством коммунистического воспитания, проводимого как государственными, так и общественными организациями. Это на долгие годы определило идейную направленность советской физической культуры, и нашла отражение в формирование её организационных и методических основ.

Одним из первых решений по вопросам физического воспитания было создание в ноябре 1917 года в составе народного комиссариата просвещения школьно-гигиенического отдела с функцией введения в школах обязательного физического воспитания и наблюдения за физическим развитием школьников.

Мирное строительство нового государства было прервано гражданской войной и иностранной военной интервенцией. Созванный в марте 1918 года экстренный съезд РКП (б) в резолюции «О войне и мире» решил, что первейшей и основной задачей партии в этих условиях является принятие самых энергичных, беспощадно решительных мер для всестороннего, систематического, всеобщего обучения взрослого населения военном знаниям.

Выполняя это решение, ВЦИК в апреле 1918 года издал декрет «Об обязательном обучении военному искусству» всех граждан, не эксплуатирующих чужой труд. По этому декрету было образовано Главное управление всеобщего военного обучения и формирования резервных частей Красной Армии - Всевобуч. Составной частью военного обучения была физическая подготовка. При всех военкоматах были созданы пункты Всевобуча, на которых была организована работа по военно-физической подготовке для допризывной молодежи в возрасте 16-18 лет и призывников 18-40 лет. Для призывников была разработана программа на 96 часов, включавшая занятия по военно-полевой гимнастике, рукопашному бою и стрельбе. Для допризывников программа была рассчитана на два года регулярных занятий 480 часов (на селе 340 часов). В содержание программы входили гимнастика, фехтование, легкоатлетические упражнения, плавание, где позволяли условия, занятия гребным и парусным делом, в зимнее время - лыжная подготовка.

Деятельность Всевобуча не ограничивалась обязательной военно-физической подготовкой. Органы Всевобуча практически руководили всей физкультурной работой страны. Они организовали военно-спортивные клубы, где рабочая молодежь уже на добровольных началах, по своему выбору занималась различными, в основном прикладными видами спорта и участвовали в спортивных соревнованиях.

Осенью 1920 г. при Главном управлении Всевобуча был образован Высший совет физической культуры — совещательный орган. На совет возлагалась разработка программ, уставов и других документов, регулирующих организацию физического воспитания и спортивных мероприятий. Всевобуч организовал в Петрограде, Москве и ряде других городов сеть курсов и школ по подготовке инструкторов для работы в учебных пунктах и военно-спортивных клубах. В октябре 1918 г. в Москве на базе инструкторских курсов был образован одногодичный институт физической культуры, преобразованный в 1920 г. в высшее учебное заведение. В октябре 1919 года на базе Высших курсов П.Ф.Лесгафта был учрежден Государственный институт физического образования (ГИФО). Таким образом, еще в начале 20 -х годов было положено систематической подготовке специалистов по физической культуре.

Активно включился в организацию физкультурно-спортивной работы созданный в октябре 1918 г. Коммунистический союз молодежи. На 2-ом съезде в 1919 г. РКСМ принял постановление «О физическом воспитании и скаутизме», где оценил сущность скаутской системе воспитания молодежи как буржуазную. Съезд призвал бороться против скаутских организаций и выделить политруков на пункты допризывной подготовки и военно-спортивные клубы для проведения политико-воспитательной работы. Активную роль в развитии физической культуры в эти годы стали играть профессиональные союзы. Они создавали физкультурные кружки на фабриках и заводах, в рабочих клубах и обеспечивали их необходимыми материальными средствами.

Общими усилиями Всевобуча, комсомола, профсоюзов в стране, не смотря на трудности, связанные с гражданской войной, оживилась физкультурно - спортивная работа, стали проводиться спортивные праздники и соревнования. Получили развитие гимнастика, легкая и тяжелая атлетика, лыжный, конькобежный спорт, футбол.

Самыми первыми республиканскими соревнованиями стал чемпионат по конькобежному спорту, проведенный 20-21 января 1918 г. в Москве. Победил на всех дистанциях Я.Мельников. 17-18 марта 1918 г. состоялся розыгрыш первенства республики по тяжелой атлетики. В мае 1919 г. в Москве на Красной площади состоялся парад, посвященный годовщине Всевобуча. Это был первый физкультурный парад в стране. Зимой 1920 г. в Москве было проведено первое первенстве республики по лыжному спорту. Участвовали команды Москвы, Владимира, Калуги, Костромы, Нижнего Новгорода, Подольска, Ржева.

К концу гражданской войны по данным Всевобуча количество занимающихся физической культурой насчитывало 143 тыс. человек. После окончания гражданской войны страна приступила к мирному строительству и задачи военно-физической подготовки отодвинулись. Главной задачей физической культуры стала забота о восстановлении здоровья населения, подорванного голодом, болезнями военных лет и подготовке ее к активной трудовой деятельности. Для этого, прежде всего надо было решить вопрос о новых формах организации физкультурного движения. Органы Всевобуча были расформированы и вопросы организованного строительства стали первостепенными, так как от них в большой мере зависела успешность решения задач, возложенных на физическую культуру. В эти годы в связи с проведением новой экономической политикой (НЭП), активизировалась деятельность старых буржуазных спортивных организаций. В противовес им комсомол стал создавать свои физкультурные общества - «Муравей» в Москве и Московской губернии, «Спартак» в Петрограде и Новгороде, на Украине и в Закавказье, «Красный молодняк» в Белоруссии и др. Конец этим исканиям новых организационных форм был положен в 1923г. Советское правительство вынесло решение о создании Высшего Совета физической культуры при Всероссийском ЦИК. Совет был создан на правах постоянной комиссии для согласования и объединения научной, учебной и организационной деятельности по физическому воспитанию различных ведомств и организаций. В состав ВСФК вошли представители ряда наркоматов. Председателем был назначен нарком здравоохранения Н.А.Семашко. Позднее такие советы были созданы и в других союзных республик СССР.

Одновременно в 1923 г. был разрешен вопрос и об организационных формах самодеятельного физкультурного движения. Наиболее рациональной и соответствующей данному периоду был признан кружок физической культуры при профсоюзном клубе. Старые буржуазные спортивные общества и клубы были ликвидированы, а комсомольские физкультурные организации переданы профсоюзам. Центром всей культурно воспитательной работы среди трудящихся в те годы были профсоюзные клубы. Поэтому и работа по физической культуре была включена в общий план их деятельности. С созданием клубных кружков физической культуры, было, положено начало клубно-территориальному принципу организации самостоятельного физкультурного движения, просуществовавшего в стране до 1930 года. Возглавлял работу кружка инструктор, назначаемый правлением клуба, то есть кружок не обладал организационно-правовой самостоятельностью. Несмотря на это, создание кружков способствовало вовлечению рабочей молодежи в физкультурное движение и оживило спортивную работу в стране. Таким образом, организационная структура физкультурного движения была определена.

Летом 1927 г. в Москве состоялся Всероссийский летний спортивный праздник. С 1928 г. стали проводиться комплексные соревнования, получившие название спартакиад. В начале 1928 г. состоялась Зимняя Спартакиада, включавшая лыжные гонки, горное двоеборье, соревнования лыжников-стрелков и др. Самым крупным событием тех лет стала Всесоюзная Спартакиада, прошедшая в Москве в августе 1928 г. В ней приняло участие свыше 7 тысяч спортсменов из союзных республик, краев и областей. Свыше 600 участников составили гости - рабочие спортсмены, прибывшие из 14-ти зарубежных стран. Программа соревнований включала более 20 видов спорта, соревнования проходили на вновь построенном стадионе “Динамо”. На ней было установлено много всесоюзных рекордов. Первое место заняла команда РСФСР, второе - Украина, третье - Белоруссия.

В 30-е годы произошла организационная и методическая перестройка физкультурного движения. Она была связана с социалистическим переустройством общества. Задачи коренного переустройства экономической и культурной жизни потребовали повышения роли физкультурных организаций, их активного участия в практике социалистического строительства. На этом этапе в стране отсутствовал всесоюзный орган руководства физической культурой. Высшие советы физической культуры, созданные 1923-1924 гг., существовали на правах согласительных комиссий и не имели полномочий руководства и контроля за всей физкультурной работой в стране. Это вызвало разнобой и параллелизм в работе отдельных ведомств и общественных организаций. Некоторые ведомства недооценивали эту работу. Например, Наркомпрос (Народный комиссариат просвещения) до 1927 г. не разработал программ по физическому воспитанию школьников, во многих школах уроки физической культуры вообще не проводились. Наметилось увеличение рекордами в ущерб массовости физкультурного движения. В этих условиях дальнейшее сохранение старых форм руководства становилось нецелесообразным. 23 сентября 1929 ЦК ВКП (б) принял постановление «О физкультурном движении», в котором предложил усилить и централизовать государственное руководство физической культурой в стране и обеспечить участие в физкультурном движении широкой рабочей общественности.

В апреле 1930 Президиум ЦИК СССР внес постановление об учреждении Всесоюзного совета физической культуры с правами государственного руководства и контроля за работой по физической культуре с правами государственного руководства и контроля за работой по физической культуре, проводимой всеми организациями страны. В это же время решался вопрос об организационной перестройке самостоятельного физкультурного движения. Поэтому с 1930 г. начался переход от клубно-территориального принципа построения физкультурных организаций к производственному, который мог обеспечить лучшие условия роста массовости и более тесную связь физкультурной работы с задачами социалистического производства. Вместо клубных кружков на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях стали создаваться коллективы физической культуры, которые действовали под руководством местных профсоюзов. Коллективы физической культуры, в отличие от кружков, были наделены большей организационной самостоятельностью, обладали широкими возможностями для использования физической культуры в целях организации труда и отдыха работающих, формирования социалистического отношения к физической культуре.

Началась работа по внедрению физкультурных мероприятий в производственный процесс - производственная гимнастика. Эти мероприятия рассматривались как фактор научной организации труда, предупреждающий утомление в процессе рабочей смены, повышающий производительность труда. Было организовано научное изучение применения производственной гимнастики. К работе были привлечены лучшие научные силы — А.Н Крестовников, С.П. Летунов, А.Ц.Пуни, И.М Коряковский, С.Л.Фейгин, С.В.Янанис и др. К середине 30-х годов производственная гимнастика проводилась свыше чем на 1000 промышленных предприятий.

Важное значение для становления методических основ советской системы физического воспитания имело введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В мае 1930 года в газете «Комсомольская правда» была высказана мысль о необходимости разработки единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи, предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит - награждать значком. В марте 1931 года Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о физкультурном комплексе ГТО. Сначала комплекс состоял из одной ступени и включал 15 нормативов по различным физическим упражнениям и 3 теоретических требования — знакомство с основами советского физкультурного движения, военного дела и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. В 1932 годы была введена вторая ступень комплекса, включавшая 22 более сложных практических норматива и 3 теоретических требования. В 1934 году для школьников была введена ступень «Будь готов к труду и обороне (БГТО), содержащая 13 норм и 5 требований. Комплекс ГТО был признан программно- нормативной основой советской системы физического воспитания, стал ядром программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и учебно-тренировочной работы в спортивных секциях.

Введение комплекса ГТО создало предпосылки для основанной на всесторонней физической подготовке спортивной специализации. В 1934 году правительство приняло решение об установлении первого спортивного звания — заслуженного мастера спорта СССР. В 1937 г. была разработана и утверждена Единая всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК), которая устанавливала разрядные нории и требования по видам спорта.

Внедрение в практику работы комплекса ГТО И ЕВСК содействовало упорядочению всей учебно-спортивной работы, системы спортивных соревнований, способствовало развитию массовости физкультурного движения и рост мастерства спортсменов. В 30-е годы улучшилась работа по физическому воспитанию и спорту среди учащейся молодежи. На основе комплекса ГТО были пересмотрены государственные программы по физическому воспитанию в школах и других учебных заведениях. С 1930 года физическое воспитание как обязательный предмет было введено во всех средних специальных и высших учебных заведениях. В вузах создавались кафедры физического воспитания.

В 1934 году появились первые детские спортивные школы (ДСШ), на базе которых строилась внешкольная физкультурно-спортивная работа. К 1937 году в году в стране действовало более 200 ДСШ. Стали регулярно проводиться спортивные соревнования и спартакиады школьников. В 1934 году впервые была проведена Всесоюзная студенческая спартакиада.

В этот период развернулась научно-исследовательская и методическая работа в области физического воспитания и спорта. В Москве, Ленинграде, Харькове, и Тифлисе были открыты научно-исследовательские институты физической культуры. Началась подготовка научно-педагогических кадров через аспирантуру. Все это способствовало внедрению достижений научной мысли в практику физического воспитания и спорта. За вклад в развитие физиче­ской культуры московский (1934г.) и ленинградский (1935г.) институ­ты физической культуры были удостоены высших правительственных наград.

В середине 30-х годов произошла организационная перестройка, изменившая государственные и самодеятельные формы управления физкультурным движением.

В мае 1936 года ВЦСПС принял решение о создании при Центральных Комитетах профсоюзов Всесоюзных отраслевых добровольных спортивных обществ (ДСО), которые объединяли коллективы физической культуры, входящие в их отрасли. По примеру «Динамо» (1923 г.), «Спартак» (1935 г.) были образованы ДСО «Водник», «Локомотив», «Буревестник», «Медик», «Нефтяник», «Пищевик», «Шахтер», «Энергия», и др. Образование ДСО способствовало организованному укреплению самостоятельного физкультурного движения, были разработаны уставы ДСО, которые определяли цели , задачи, принципы построения и структуру, права и обязанности членов ДСО. Создание ДСО позволило объединить квалифицированные тренерские и инструкторские кадры, финансовые средства и материальную базу, необходимые для развития массовой физкультурно- спортивной работы и повышения спортивного мастерства. Началось строительство стадионов, гимнастических залов, лыжных баз и т. п.

Вскоре после создания ДСО в июне 1936 года решением правительства Всесоюзный совет физической культуры при ЦИК СССР был преобразован во Всесоюзный Комитет по делам физической культуры и спорта при Совете народных Комисаров СССР. Создание нового государственного органа было продиктовано необходимостью упорядочить повседневное руководство деятельностью всех организаций, занятых в сфере физической культуры. На Комитет возлагалась функция государственного руководства и контроля за деятельности всех органов, осуществляющих работу по физической культуре. В его обязанности входило руководство подготовкой кадров и организацией научных исследований, строительством спортивных сооружений, производством спортивного инвентаря, разработка основных нормативных документов и др. Серьезное внимание было обращено на руководство спортом. В аппарате комитетов появился учебно-спортивный отдел. Богаче стал всесоюзный календарь спортивных соревнований. В нем были представлены соревнования по 34 видам спорта. Первенства страны проводились поочередно по территориальному и ведомственному признаку. Спорт стал успешно развиваться в национальных республиках, на селе, в армии, среди учащейся молодежи и взрослого населения.

С 1939 года стал праздноваться Всесоюзный день физкультурника. Все эти изменения способствовали росту массовости – к 1940 году физкультурное движение объединяло более 5 млн.человек, и повышению мастерства спортсменов – за 1937 год было установлено 112 всесоюзных рекордов, 44 достижения советских спортсменов превысили официальные мировые рекорды, но они не были зарегистрированы, т.к. советские спортсмены не являлись членами международных спортивных федераций. Возросшее спортивное мастерство советские спортсмены демонстрировали и в международных встречах, которые в основном проходили в рамках рабочего спорта. Только в 1938 -1944 гг. в СССР побывало 250 иностранных спортсменов. Успешно выступили советские спортсмены на Артверпенской рабочей Олимпиаде 1937 году.

В конце 30-х годов международная обстановка существенно усложнилась. В связи с реальной угрозой войны на первый план встала задача повышения обороноспособности страны. Важную роль в решении этой задачи отводилась и физкультурным организациям. Все это требовало пересмотра форм и методов физкультурной работы, усиления ее военной направленности. В армии было введено новое «Наставление по физической подготовке», в соответствии с которым физическая подготовка стала обязательной частью строевой и тактической подготовки всех родов войск.

Основу всей физкультурно-массовой работы по-прежнему составлял комплекс ГТО, но в сложившихся условиях появилась необходимость пересмотра его нормативов. В ноябре 1939 года СНК СССР принял постановление о введении с 1 января 1940 года нового комплекса ГТО. Он существенно отличался от прежнего. В новом комплексе общее количество норм было сокращено, в каждой ступени вводилась два раздела – обязательные нормы и нормы по выбору. Обязательные нормы для каждого сдающего включали: гимнастику, бег, плавание, преодоление полосы препятствия, стрельбу, ходьбу на лыжах (или пеший поход), а также теоретические сведения об основах советского физкультурного движения и гигиене. Нормы по выбору состояли из групп упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств - силы, ловкости, быстроты и выносливости. Они включали упражнения по различным видам спорта, в том числе и прикладных. На основе нового комплекса ГТО были пересмотрены программы по физическому воспитанию в учебных заведениях. В спортивно – массовой работе больше внимания стало уделяться занятиям военно-прикладным видам спорта. Широкое распространение получил стрелковый спорт, стали создаваться клубы автомотоспорта, водномоторные, парашютные, планерные, стал развиваться альпинизм.

В феврале 1939 году состоялся Всесоюзный праздник по оборонным видам спорта – были проведены военизированные игры на местности, состязания конников, мотоциклистов, стрелков, лыжников, гранатометчиков, мастеров рукопашного боя. В спортивной работе стали популярны дальние пробеги, проплывы, походы, массовые легкоатлетические и лыжные кроссы.

С началом Великой Отечественной войны вся деятельность физкультурных организаций была подчинена нуждам военного времени - «все для фронта, все для победы».

Главной задачей стала массовая военно-физическая подготовка населения. С сентября 1941 года в стране было введено всеобщее военное обучение. Все физкультурные организации были привлечены к этой работе. Они предоставляли кадры специалистов, спортивные базы, инвентарь и оборудование. Будущих воинов обучали штыковому бою, метанию гранаты, преодолению полосы препятствия, переправе вплавь и спасению утопающих. В зимнее время добавлялась военно-лыжная подготовка. В контакте с оборонительными организациями готовились стрелки-снайперы, разведчики, парашютисты, мотоциклисты, альпинисты, гранатометчики, истребители танков. Соответственно условиям военного времени пересматривались программы по физическому воспитанию во всех учебных заведениях. В комплексе ГТО некоторые нормативы были заменены военно- прикладными упражнениями, появились требования по знанию материальной части винтовки, знанию основ топографии и санитарного дела.

Физкультурные организации активно участвовали в работе по вос­становлению здоровья и возвращению в строй раненых солдат и офицеров средствами лечебной физической культуры (ЛФК). В госпиталях, батальо­нах выздоравливающих и других лечебных учреждениях работали более 2000 методистов ЛФК. Разработкой методов ее применения занимались видные специалисты - профессора В.К.Добровольский, И.М.Саркизов-Серазини и др. Если в 1942г. лечебной физической культурой было охва­чено около 60% от общего числа раненых и больных, то к концу 1944г. этот показатель увеличился до 87%.

С первых дней войны многие спортсмены – воспитанники спортивных обществ, преподаватели и студенты физкультурных учебных заведений были мобилизованы в армию или ушли добровольцами на фронт. Они направлялись в тыл врага, сражались в специальных подразделениях, партизанских отрядах. В рядах защитников Родины было много известных спортсменов - боксеры Н.Королев, Н Князев, В Галушкин, борцы – Г.Пыльнов, А Кантулин, конькобежцы – А. Канчинский, К. Кудрявцев, гребцы- А.Долгушин, А.Смирнов, штангисты- В.Крылов, Н.Шатов и многие другие. В самом начале войны из числа студентов и преподавателей института физической культуры им. П.Ф.Лесгафта было сформировано 13 особых партизанских отрядов. Они действовали в исключительно сложных условиях в тылу врага, нанося ему ощутимые удары. Только за первый год войны партизаны-лесгафтовцы уничтожили около 3000 вражеских солдат и офицеров, взорвали 87 железнодорожных мостов, пустили под откос более 1000 вагонов с войсками и военными грузами, совершили 24 нападения на вражеские аэродромы. Особенно прославился своими боевыми действиями отряд, возглавляемый Д.Ф.Косицинным. Званиями Героя Советского Союза посмертно были удостоены Д.А.Балаханов, В.А.Мягков, Клава Назарова. За боевые подвиги в 1942 году институт имени П.Ф.Лесгафта был награжден орденом Красного Знамени.

Из преподавателей и студентов московского института физической культуры была сформирована отдельная мотострелковая бригада особого назначения, совершавшая дерзкие диверсии против врага. За проявленное мужество и умелые действия 150 бойцов этой бригады были удостоены правительственных наград, а погибших в одном из боев Г.Галушкин - посмертно – звание Героя Советского Союза. В память о погибших спортсменах проводиться и в наше время спортивные мемориалы.

В трудные годы войны не прекращалась и спортивная работа, она в основном переместилась в тыловые регионы – Закавказье, Среднюю Азию, Урал, Сибирь. Там продолжали проводиться кроссы, пробеги, и другие массовые соревнования. В напряженные дни боев под Москвой в декабре 1941 года были проведены соревнования на Кубок Москвы по русскому хоккею, конькобежные соревнования. В осажденном Ленинграде в 1942 году состоялся матч по футболу, показавший, что город жив и борется с врагом.

С 1943 года, когда в ходе войны произошел коренной перелом, возобновились соревнования на первенство страны по 8 видам спорта. Когда же территория СССР была полностью освобождена от немецко-фашистских захватчиков, масштабы спортивной работы расширились. В 1944 г. первенство СССР было проведено по 14 видам спорта, возобновился розыгрыш Кубка СССР по футболу, победителем стал ленинградский «Зенит». В 1945 г. первенство СССР было проведено по 22 видам спорта, проводились матчевые встречи и соревнования между спортивными обществами. В 1945 г. все спортивные мероприятия проходили под знаком победоносного завершения Великой Отечественной войны, испытания в которой с честью выдержали вместе со всем народом и спортсмены нашей страны.

**Физическая культура в постсоветской России**

С декабря 1991 года СССР прекратил свое существование. Его правопреемником стала Россия – уже новое государство, строящее свои отношения с бывшими союзными республиками на международной основе. В истории России наступил новый этап развития. Страна получила возможность преобразований, для выхода из кризисного состояния общества.

Принятая в 1993 году Конституция, подвела черту под советским периодом истории России. Был избран новый либеральный путь развития, направленный на строительство цивилизованного демократического общества, основанного на рыночной экономике.

Демократические силы, пришедшие к власти, из двух возможных вариантов перехода к рыночной экономике- постепенного или радикального – выбрали второй, получивших название «шоковой терапии». Она вызвала резкое ухудшение положения в экономике страны, на грани полного развала оказались многие предприятия и даже целые отрасли. Был нанесен серьезный удар по бюджетной сфере (образование, здравоохранения, наука, культура).

Особенность этого периода в полной мере сказались и на состоянии физической культуры. Начался трудный процесс формирования федеральных органов управления физкультурным движением.

Курс на демократизацию жизни общества получил преломление в расширении прав органов образования в области физического воспитания учащийся молодежи. Но их реализация была неоднозначной. Появилась возможность увеличивать количество учебных часов на предмет «физическая культура» в общеобразовательных школах, но эта мера была подкреплена государственным финансированием. По усмотрению местных учреждений образования разрешалось увеличивать количество часов до 5-6 в неделю при условии, если сами школы изыскивали средства на их проведении. Большинство школ таких возможностей не имели. Учителям физической культуры позволялось самостоятельно совершенствовать содержание государственных программ и даже полностью заменять их т.н. «авторскими программами» при условии положительной оценки их экспертными комиссиями местных органов образования. Но и это новшество не дало ожидаемого эффекта из-за недостаточной компетентности многих учителей. В связи с изменением условий финансирования в большинстве школ была свернута внеклассная спортивно- массовая и физкультурно- оздоровительная работа.

В 1994-95 годах федеральные органы образования предложили проект классных спортивно-оздоровительных игр-тестов, получивших название «Президентские состязания». Проект предусматривал проведение дважды в течение учебного года тестирование при помощи специальных упражнений. Смысл тестирования - помочь оценить физическую подготовленность учащихся.

Из-за отсутствия финансирования заметно сузились масштабы внешкольной спортивной работы. Сократилось количество детско-юношеских спортивных школ и оздоровительных лагерей. В стране резко упал охват спортом детей школьного возраста, были вынуждены оставить работу многие опытные тренеры- преподаватели. Одним из последствий упадка детско-юношеского спорта стал рост правонарушений среди детей и подростков.

В 90-е годы тяжелое положение сложилось в организации физкультурно- спортивной и оздоровительной работы среди взрослого населения. Профсоюзы, прежде обладавшие для этого необходимыми финансами, материально- техническими и кадровым потенциалом. резко сократили масштаб своей деятельности. Приватизированные предприятия сочли экономически нецелесообразным оплачивать расходы на содержание штатных физкультурных работников и организацию физкультурно-оздоровительной работы. Они стали снимать с баланса принадлежавшие им спортивные и оздоровительные базы, которые либо прекращали свою деятельность, либо сдавались в аренду коммерческим структурам и чаще всего использовались не по назначению.

В условиях перехода к рыночной экономике на коммерческие начала перестроилась и деятельность большинства спортивных сооружений. Это повлекло за собой возрастание арендной платы и многократное повышение цен на оплату физкультурно-спортивных услуг, что сделало их недоступными и для многих физкультурных организаций и для большинства граждан. Неблагоприятно сложилась стартовая ситуация для российского спорта. С упразднением СССР распалась существовавшая до этого стройная система организации спорта высших спортивных достижений. Сократились спортивные связи с бывшими союзными республиками, распались сборные команды, нарушились календари спортивных соревнований по видам спорта. За пределами России остались хорошо оснащенные спортивные комплексы - центры олимпийской подготовки для большинства видов спорта. Многие молодые перспективные спортсмены из-за отсутствия средств лишились возможности выезжать на учебно-тренировочные сборы и спортивные соревнования. Начался отток наиболее квалифицированных спортсменов и тренеров за рубеж в поисках более благоприятных условий для жизни и работы, что отрицательно сказалось на общем состоянии российского спорта.

Резкое сокращение государственного финансирования сферы физической культуры и спорта побудило спортивные федерации и клубы к поиску необходимых источников, развитию коммерческих начал, предпринимательской деятельности, привлечению спонсорских средств, профессионализации спортивной деятельности. Официальное признание получил в эти годы профессиональный спорт.

Говоря о развитии физической культуры и спорта в России в условиях переходного периода, следует отметить, что принципиальное значение для успешного выхода физкультурного движения из кризисного состояния имеет создание для этой законодательной основы.

В 1993 году впервые в отечественной законодательной практике были утверждены «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте», которые установили общие принципы правового регулирования в области физической культуры и спорта.

В 1999 году был принят еще более важный юридический документ — Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Он устанавливал правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно - спортивных организаций.

В современных условиях задачи развития физической культуры и спорта у нас в стране решают государственные и общественные организации. Функции государственного управления осуществляет Министерство спорта и подведомственные ему структуры. В его компетенцию входят обязанности по развитию физической культуры среди населения страны, организация физического воспитания учащийся молодежи, развитие массового спорта и спорта высших достижений, строительство спортивных сооружений, баз, детских спортивных школ, подготовка кадров, развитие спортивной науки, популяризация здорового образа жизни.

К общественным организациям относятся Олимпийский комитет России, Паралимпийский комитет, Сурдолимпийский комитет, целями которых являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, укрепление международного сотрудничества в указанной сфере, участие в Паралимпийских и Сурдолимпийских играх, Всемирных специальных Олимпийских играх. Эти общественные организации создают условия для физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Олимпийский комитет России (ОКР) является руководящим органом олимпийского движения в стране. В настоящее время наличие этого органа является обязательным условием участия российских спортсменов в Олимпийских играх.

При этом необходимо, чтобы ОКР объединял не менее пяти национальных федераций по олимпийским видам спорта. Основной миссией ОКР является развитие и защита олимпийского движения в стране в соответствии с Олимпийской хартией. ОКР должен пропагандировать основополагающие принципы Олимпизма, заботиться о распространении Олимпийских знаний среди населения, развитие в стране спорта высших достижений и массового спорта. Обязанностью ОКР России является борьба против использования препаратов и процедур, запрещенных МОК и МСФ. В выполнении своей миссии ОКР может сотрудничать с неправительственными и правительственными органами, однако, никогда не должен быть причастен к деятельности, противоречащей Олимпийской хартии.

К общественным организациям также относятся и спортивные федерации по видам спорта со статусом неправительственных общественных объединений, управляющих на федеральном уровне развитием своего вида спорта.

В плане реализации задач, стоящих перед физической культурой и спортом, появляются новые формы работы, отвечающие требованиям времени. С целью улучшения физического воспитания школьников в школах увеличилось количество учебных часов на физическую культуру до трёх уроков в неделю. Улучшается спортивная база школ, а именно: появляются игровые поля с искусственным покрытием, площадками для игры в баскетбол и волейбол. Организуются массовые соревнования учащихся школ, интернатов, гимназий.

Появляются новые и возрождаются проверенные временем формы работы со взрослым населением страны. Если в 1990-е гг. и в начале 2000-х гг. возможность заниматься физической культурой была только у достаточно обеспеченных людей, так как занятия проводились на платной основе и требовали значительных финансовых затрат, то к 2010 г. появились различные спортивные и фитнес-клубы, в жилых микрорайонах стали строиться комплексные спортивные сооружения для проживающих на данной территории взрослых и детей.

Объединяет работу с детским и взрослым населением общероссийская общественная организация – Всероссийское добровольное общество «Спортивная Россия». Основной задачей этого общества является укрепление здоровья граждан независимо от их возраста, социального положения и уровня физической подготовки. Значительная часть всех соревнований, организуемых и проводимых «Спортивной Россией», посвящена детям и пожилым людям, поскольку их здоровье и качество жизни – показатель жизнеспособности культуры всего общества.

В последнее десятилетие многое делается для оживления студенческого спорта. Возрождается деятельность Студенческого спортивного общества «Буревестник», основной задачей которого является содействие государству в реализации молодёжной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта и развития международного сотрудничества в студенческом спортивном движении.

По инициативе и при непосредственном участии «Буревестника» в России возрождены традиции проведения соревнований по популярным в студенческой среде видам спорта и всероссийских универсиад. Проводятся чемпионаты мира и Европы среди студентов на территории нашей страны, формируются сборные команды для участия во всемирных универсиадах.

Особое место в современном спортивном движении России занимает оборонное общество. На протяжении более чем восьмидесятилетней истории независимо от названия – Осоавиахим, ДОСААФ, РОСТО – оборонное общество вносило весомый вклад в укрепление обороноспособности страны, решая задачи развития технических и прикладных видов спорта.

Занятия, например, авиационным спортом, другими техническими и прикладными видами способствует выработке у молодёжи профессиональных качеств и умений, физической подготовленности, что особенно актуально в условиях реформирования Российской армии и сокращения срока службы по призыву. Региональные организации общества каждый год проводят до 500 стартов по военно-прикладным видам спорта. И те преобразования, которые сегодня происходят в оборонном обществе, позволяют создать качественно новую систему физической подготовки молодёжи.

Спорту высших достижений в современных условиях уделяется огромное внимание как со стороны Министерства спорта, Олимпийского комитета России, так и Советом при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. Совместными усилиями укрепляется, а в некоторых случаях заново создаётся материально-техническая база, реконструируются и строятся новые спортивные базы для подготовки сборных команд России по видам спорта. К тренировочному процессу в сборных командах привлекаются молодые, перспективные спортсмены, укрепляется тренерский состав, восстанавливается деятельность научных бригад в сборных командах страны.

**СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Баскетбол: история возникновения и эволюция игры / [Электронный ресурс] // Википедия: [сайт]. — URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол
2. Белиц-Гейман, С.В. Плавание / С.В. Белиц-Гейман.- М.: Просвещение, 2000.
3. Буланов, М. И. Профильный туристско-экологический лагерь / М. И. Буланова, Н. А. Буланова // Физическая культура в школе. - 2004. - № 3. - С. 57-63.
4. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова.- М.: Просвещение, 2001.
5. Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996. –  430 с.
6. Все олимпийские чемпионки по художественной гимнастике: от наших звёзд до сенсации Ашрам: статья // Дзен [Сайт]. – Режим доступа: [Все олимпийские чемпионки по художественной гимнастике: от наших звёзд до сенсации Ашрам | NVSPORT.RU | Дзен (dzen.ru)](https://dzen.ru/media/nevasport/vse-olimpiiskie-chempionki-po-hudojestvennoi-gimnastike-ot-nashih-zvezd-do-sensacii-ashram-6256d7f1f9064d3c02ad4729)
7. Дивинская, Е. Физическая культура и спорт в России до начала ХХ века / Е. Дивинская.- М., 2016.
8. Истомин, П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики / П.И. Истомин. - М.: Педагогика, 1987.- 96 с.
9. История физической культуры / Под ред. С.Н. Комарова.- СПб., 2015.
10. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс]: И.Е. Корельская. - Архангельск: ИД САФУ. - 114 с. - // www/student lubrari.ru/book/
11. Корягина, Л.В. Туризм в сельской школе / Л. В. Корягина // Физическая культура в школе. - 2005. - № 6. - С. 59-60.
12. Крючек, Е.С. теория и методика художественной гимнастики» «равновесия»: Учеб. пособие / Е.С. Крючек, Р.И. Терехина.- М.: Спорт, 2021.- 344 с.
13. Легоньков, С.В. Волейбол в школе: учебное пособие / С.В. Легоньков, Т.К. Комарова. - Смоленск: Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма, 2012. - 236 с.
14. Лепешкин, В.А. Волейбол в школе: обучение тактике игры / В.А. Лепешкин. - Москва: Чистые пруды, 2007. - 32 с.
15. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства / П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. - М.: Советский спорт, 2009. - 60 с.
16. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.
17. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 2012.- 237 с.
18. Назарова, В.А. Основы туристической подготовки / В. А. Назарова // Физическая культура в школе. - 2005. - № 4. - С. 58-64.
19. Некрасов, И.Б. Подготовка группы к многодневному туристическому походу / И.Б. Некрасов // Физическая культура в школе. - 2003. - № 3. - С. 59-63.
20. Некрасов, И.Б. Основы физической подготовки туриста / И.Б. Некрасов // Физическая культура в школе. - 2006. - № 4. - С. 62-65.
21. Нечушкин, Ю.В. Основы правил, техники и тактики игры в волейбол: учебно-методическое пособие / Ю.В. Нечушкин, А.Л. Удовиченко.- М.: Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2019. - 48 с.
22. Олимпийское движение: история и современность / Под ред. В.А. Аикина.- Омск, 2014.
23. [Олимпийские чемпионы по спортивной гимнастике. Абсолютное первенство](https://zozhnik.ru/olimpijjskie-chempiony-po-sportivnojj-g/): статья // Зожник [Сайт]. – Режим доступа: [Зожник | Олимпийские чемпионы по спортивной гимнастике. Абсолютное первенство (zozhnik.ru)](https://zozhnik.ru/olimpijjskie-chempiony-po-sportivnojj-g/?ysclid=l9e4b25bda107536979#gsc.tab=0)
24. Официальные правила баскетбола / [Электронный ресурс] // Российская федерация баскетбола : [сайт]. — URL: https://russiabasket.ru/Files/Documents/Официальные%20Правила%20Баскетбола%202022%201.1.1.pdf
25. Официальные правила баскетбола: баскетбольное оборудование / [Электронный ресурс] // Российская федерация баскетбола : [сайт]. — URL: https://russiabasket.ru/Files/Documents/Баскетбольное%20оборудование%202022.pdf
26. Официальные правила баскетбола 3х3 / [Электронный ресурс] // Российская федерация баскетбола : [сайт]. — URL: https://russiabasket.ru/Files/Documents/Официальные%20правила%20игры%203х3%202019.pdf
27. Питерских, Г. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах.- М., 2012.
28. Правила игры в футбол.- Балашиха: ООО «Издательство Астрель», 2004.
29. Прохоренков, С.А. Методические рекомендации по применению специальных упражнений при обучении волейболу учащихся 5-7 классов общеобразовательных школ / Прохоренков С. А. - Москва: Перо, 2020. - 31 с.
30. Раменская, Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: «Буки Веди», 2015. - 564 с.
31. Родиченко, В.С. Твой олимпийский учебник / В.С. Родиченко.- М., 2004.
32. Сизоненко, В.В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебное пособие / В.В. Сизоненко.- М.: Юрайт, 2022.- 116 с.
33. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / М.А. Годик, Г.Л. Борознов.- М.: Советский спорт, 2011.
34. Туризм в школе: книга руководителя путешествия / И.А. Верба, С.М. Голицын, В.М. Куликов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 160 с.
35. Уроки футбола для молодёжи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет / Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп, 2010.
36. Уроки футбола для молодёжи. Обучение с базовых задач. Матч 11 на 11. Часть 21 Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Распределение основных задач внутри команды. Часть 3. Игроки 14-15 лет / Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп, 2010.
37. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Учиться играть командой. Побеждать командой. Часть 4. Игроки 16-19 лет / Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп, 2010.
38. Физическая культура. 7-9 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. - М.: ДРОФА, 2019. - 237 с.
39. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
40. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.: Вентана-Граф, 2019.- 126 с.
41. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2019.- 255 с.
42. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. - М.: ДРОФА, 2019. - 288 с.
43. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2017.- 239 с.
44. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2017. - 191 с.
45. https://obuchalka.org/vse-knigi-po-fizkulture/po-klassam/