

Сила и точность удара по мячу ногой зависят от места приложения силы удара к мячу. Например, при ударе с 20 м достаточно сбиться в точке приложения удара всего лишь на 1 см, чтобы мяч ушел от цели (например, по горизонтали) почти на 2 м в сторону [2].

Взгляд перед выполнением удара направлен на мяч, чтобы определить точку соприкосновения ноги с мячом [1]. На начальном этапе обучения все удары нужно выполнять со зрительным контролем, глядя на мяч, затем, по мере их усвоения - без такого контроля, глядя лишь на цель.

Таким образом, на основе анализа научно-методической литературы, мы выяснили, что под базовыми элементами техники понимаются входящие в содержание двигательного действия движения, правильное выполнение которых является обязательным условием успешного решения двигательной задачи. Базовыми элементами техники владения мячом являются выход на мяч и «стопа». Эти элементы являются обязательными при выполнении трех различающихся по решаемым двигательным задачам видов действий с мячом: остановки, обеспечивающей погашение скорости движения мяча; катания, толкания, удара и бросания, обеспечивающих перемещение мяча; обводки, обеспечивающей выигрыш единоборства у соперника.

Литература

4. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений" / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 115 с.
5. Дементьев П. Т. Пека о себе, или футбол начинается в детстве / П. Т. Дементьев. - М.: Известия, 1995. - 109с.
6. Кудяшев Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения / Н.Х. Кудряшев дисс... канд.пед.наук. – Набережные Челны, 2011. -159 с.
7. Тюленьков С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (теоретико – методические аспекты) / С.Ю. Тюленьков – М., 1998. – 290 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

Мусаева Н.Г., Посохов А.В., Бородкин А.А.
*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
turizmbel@mail.ru

Аннотация: В статье представлены данные об особенностях подготовки спортсменов к соревнованиям по спортивному туризму в закрытых помещениях.

Ключевые слова: спортивный туризм, техническая и физическая подготовка.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Рассматривая различные классификации видов спорта, можно отнести спортивный туризм к

комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической многоборной специальной туристской выносливостью.

Техника спортивного туризма – многогранное понятие. В самом кратком определении – это совокупность технических приёмов и технических средств, используемых для решения туристских задач. Технический приём – одно или несколько взаимосвязанных действий с использованием или без использования технических средств. К техническим средствам относится личное или групповое туристское снаряжение специального технического назначения. Техника туризма различна по видам туризма. В каждом виде туризма используют свои определённые совокупности технических приёмов и технических средств, которые образуют отличительные признаки техники данного вида туризма. Например: техника преодоления естественных препятствий, техника страховки, техника ориентирования на местности и т.п. [1].

Техника спортивного туризма в закрытых помещениях отличается от тех навыков, которые применяются на природных рельефах. В помещении от спортсменов требуется сила, выносливость и главное, скорость работы совместно с техническими приемами. Также многое зависит от размеров помещения и параметров.

Для наглядного примера можно увидеть, как выглядит оборудованный зал для проведения соревнований в закрытых помещениях для 3,4,5 классов дистанций (рис. 1).

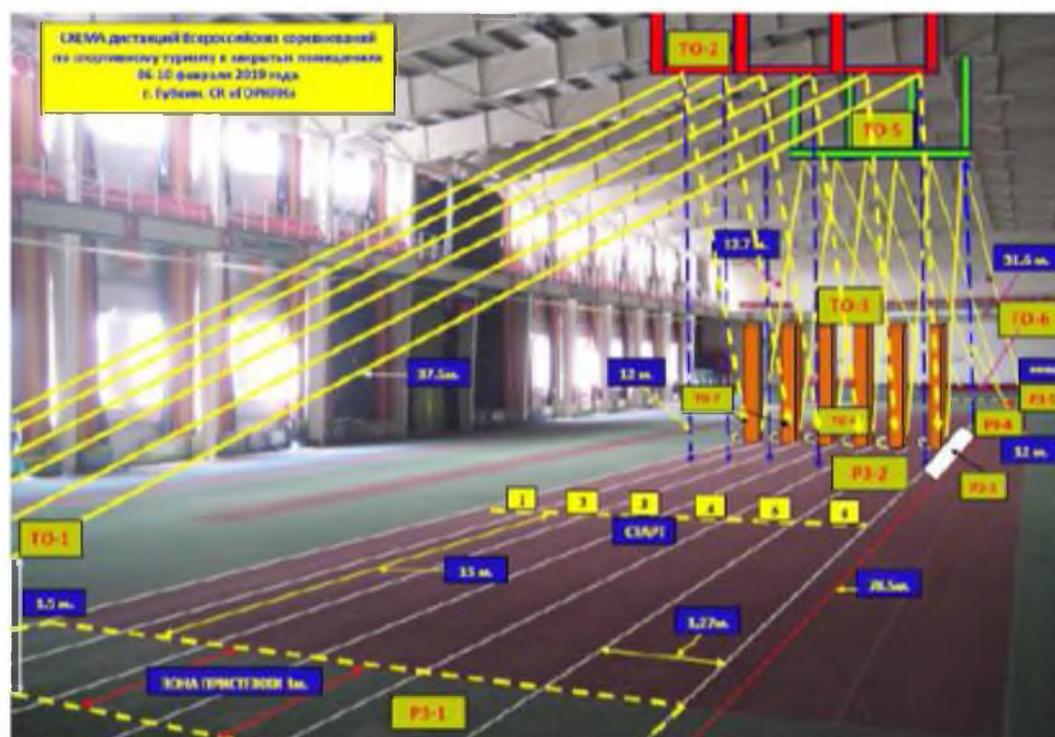


Рис. 1. Оборудованный зал для проведения соревнований в закрытых помещениях

Очень важно в подготовке спортсмена выработать основную силовую базу, на которой потом будет строиться вся подготовка к соревнованиям. Немаловажно значение разминки перед выполнением основной работы. Это может быть:

- бег на месте,
- прыжки на скакалке,
- бег по лестнице в умеренном темпе.

Всё направлено на разогрев мышц, и чтобы спортсмен не получил растяжение либо иные травмы в ходе скоростной работы на технических этапах. Основные технические этапы, которые нужно освоить для прохождения дистанций:

- навесная переправа,
- спуск,
- подъем по стенду с зацепами,
- вертикальный подъем.

Навесная переправа проходится следующим образом: при помощи снаряжения турист прищелкивается в горизонтальном положении к сдвоенной веревке, и подтягивая себя руками вверх, двигается вверх по перилам, отталкиваясь ногами попеременно (рис. 2).



Рис. 2 Навесная переправа

Спуск – спортсмен спускается либо по судейским перилам, либо наводит собственные, закрепляя их при помощи карабина и карабинной удавки.

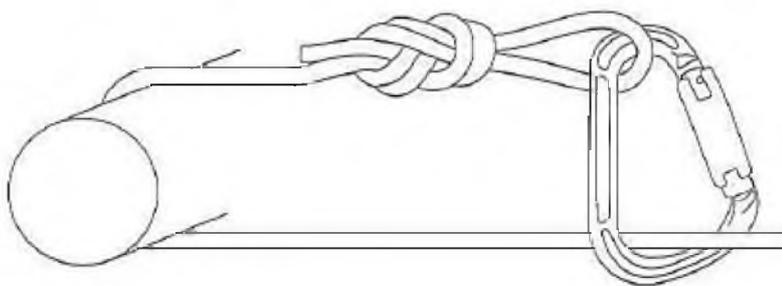


Рис. 3. Карабин и карабинная удавка



Рис. 4. Подъем по стенду с зацепами:

Вертикальный подъем – представляет собой перемещение вверх при помощи снаряжения «жумар» и ножного захвата веревки. Спортсмен становится ногой на этот зажим как на ступеньку и перемещает рукой жумар вверх, тем самым осуществляя подъем по судейским перилам (рис. 5 а). Но несколько лет назад большую популярность стал набирать приспособление «пантин», который устанавливается на ноге, тем самым избавляя спортсмена от необходимости делать зажим (рис.5 б).

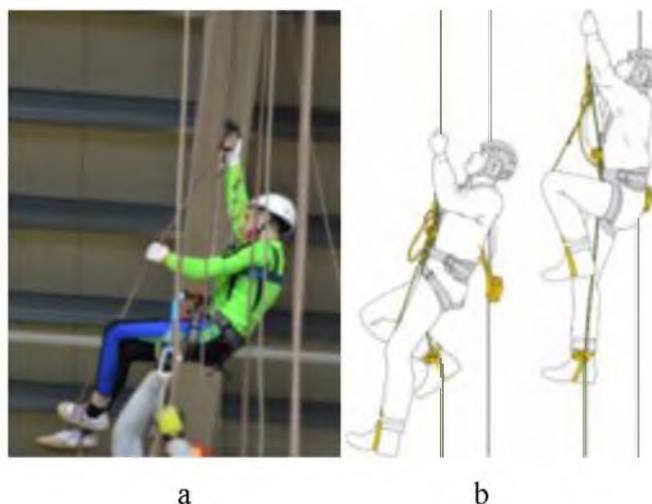


Рис. 5

Согласно многолетнему опыту, в зальных помещениях более высокие результаты показывают юниоры, возраст которых 14-20 лет. Именно в этом возрасте у спортсменов наблюдается самый пик физических и скоростных качеств.

Литература

1. Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов, Ю.Н. Федеотов. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.

ОСОБЕННОСТИ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Амурская О.В., Воропаева И.Е., Зайцева К.И.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*Белгородский государственный институт развития и образования, Россия, г. Белгород
amurskaya@bsu.edu.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются задачи этапа начальной подготовки в спортивной гимнастике. Раскрываются требования к процессу спортивной подготовки юных гимнастов, особенности организации тренировочного процесса и различные виды его контроля.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, физические качества, контроль, средства и методы.

Этап начальной подготовки в гимнастике имеет продолжительность 2 года. На данном этапе решаются следующие задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов в гимнастике: без использования снарядов (вольные упражнения, акробатика, силовая подготовка) и на снарядах (бревно, брусья, опорный прыжок); развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду; отбор перспективных юных гимнасток для дальнейших занятий спортивной гимнастикой [1, 2].

На этапе начальной подготовки по спортивной гимнастике тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, партерная разминка и простейшая разминка у гимнастической стенки, «обучающие» уроки на снарядах, акробатические элементы, висы, упоры, лазание (гимнастической стенка и канат), подвижные игры и базовая силовая