

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
БЕЛСОВПРОФА ПО ВНЕДРЕНИЮ
ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ И ВСЕСОЮЗНОГО
ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА ГТО
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЗАНЯТИЯ МАССОВЫМИ ВИДАМИ
СПОРТА С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

(Учебное пособие)

Минск, 1986

Допущено Министерством высшего и среднего специального образования БССР в качестве учебного пособия для студентов институтов и техникумов физической культуры

Под общей редакцией В. А. Соколова и А. Г. Фурманова
Составители: В. А. Соколов, А. Г. Фурманов, В. М. Киселев, Т. Н. Шестакова, Т. П. Юшкевич, В. И. Зернов, С. Я. Юранов, В. Ф. Дроздов, Э. В. Ветошкина, Г. А. Рымашевский, В. Д. Павлов, В. Г. Половцев.

В большом многообразии форм и средств физической культуры, направленных на оздоровление широких слоев населения, особым вниманием пользуются занятия массовыми видами спорта — футболом, волейболом, плаванием, оздоровительной греблей, ритмической и атлетической гимнастикой, ездой на велосипеде, оздоровительным бегом, оздоровительной ходьбой и бегом на лыжах и коньках.

Несомненно, привлечение детей, молодежи, людей зрелого, среднего и пожилого возрастов к систематическим занятиям массовыми видами спорта будет способствовать укреплению их организма, сохранению долголетия, повышению работоспособности и соблюдению здорового образа жизни.

Рекомендуемое учебное пособие как раз и призвано вооружить студентов физкультурных вузов и техникумов, инструкторов-методистов, инструкторов-общественников и лиц, самостоятельно занимающихся физкультурой и спортом, необходимыми знаниями, послужит решению важных социальных задач, реализации программы «Здоровье» в Белоруссии.

Н. Т. ЗАИЧКОВ, заместитель председателя комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров БССР

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| От авторов | 4 |
| 1. ЗАНЯТИЯ МАССОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА С ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ | 6 |
| 2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ | 8 |
| 2.1. Теоретический раздел | 8 |
| 2.2. Практический раздел | 9 |
| 2.2.1. Волейбол | 9 |
| 2.2.2. Футбол | 13 |
| 2.2.3. Оздоровительный бег и ходьба | 17 |
| 2.2.4. Плавание | 22 |
| 2.2.5. Оздоровительная ходьба и бег на лыжах | 27 |
| 2.2.6. Гребля | 32 |
| 2.2.7. Ритмическая гимнастика | 37 |
| 2.2.8. Атлетическая гимнастика | 43 |
| 2.2.9. Велоспорт | 48 |
| 2.2.10. Конькобежный спорт | 53 |
| 3. ЛИТЕРАТУРА | 56 |

От авторов

Советское общество вступило в качественно новый период своего развития — период развитого зрелого социализма. В генеральных направлениях социального развития, намеченных КПСС, предусмотрены и основные задачи в области физической культуры и спорта. Особое внимание при этом сосредоточено на проблемах дальнейшего и всемерного развертывания массовости физкультурного движения, перерастание его во всенародное.

В сентябрьском (1981 г.) постановлении ЦК КПСС «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» предусмотрен развернутый комплекс действенных мер по широкому внедрению физической культуры в повседневный быт народа, ускоренному ее развитию как в сфере домашнего быта и культурно-организованного отдыха, так и на предприятиях, в производственных коллективах, совершенствование системы физического воспитания подрастающего поколения и оптимизации массовых форм физической культуры всех основных контингентов населения.

В решении этих задач используется все многообразие средств советской системы физического воспитания. Среди них видное место в оздоровлении и всестороннем физическом развитии занимают занятия массовыми видами спорта с учетом интересов занимающихся.

Программа и методические указания для занятий массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью предусматривают организацию физкультурно-оздоровительной работы среди широких слоев населения как по месту жительства, так и по месту работы, на базах отдыха, на спортивных базах и др.

Учебное пособие состоит из 2 разделов.

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|------------------|------------|---|
| 2. Техника, методика обучения и тренировки в беге на коньках. | 2 | 2 | |
| Практика | | | |
| 1. Общая физическая подготовка (упражнения с отягощением) | 36 | 47 | |
| 2. Катание на коньках | 30 | 45 | |
| 3. Специальные упражнения конькобежца | 30 | 45 | |
| 4. Езда на велосипеде | 30 | 45 | |
| 5. Плавание | 20 | 40 | |
| 6. Спортивные игры | 15 | 25 | |
| 7. Лыжи | 20 | 30 | |
| 8. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО | 10 | 16 | |
| 9. Участие в массовых соревнованиях | 8 | 10 | |
| | Всего 208 | 312 | |

Практический материал

Общезначительная подготовка. Упражнения с отягощениями — приседания со штангой (малый вес), метания набивных мячей, упражнения с гириями и т. д.

Катание на коньках и роликах. Бег на коньках и специальные упражнения. Езда на велосипеде — прогулки по 20—40 км. Плавание, спортивные игры — футбол, волейбол, баскетбол, теннис.

Лыжные прогулки по 10—15 км.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмеров Э. К. Волейбол для начинающих. — Мн.: Польша, 1985. — 79 с.
2. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. — Изд. 2-е испр., доп. — Мн.: Физкультура и спорт, 1982. — 104 с.
3. Цирик В. Д., Лукашин Ю. С. Футбол. — Мн.: Физкультура и спорт, 1975. — 120 с.
4. Мильнер Е. Г. Выбираю бег. — Физкультура и спорт, 1984. — 80 с.
5. Воробьев В. Н., Шедченко А. К. Вас приглашает КЛБ — Мн.: Физкультура и спорт, 1984. — 96 с.
6. Юшкевич Т. П. Оздоровительный бег. — Мн.: Польша, 1985. — 111 с.
7. Булгакова Н. Ж. Плавание: Пособие для инструктора-общественника. — Мн.: Физкультура и спорт, 1984. — 160 с.

8. Войцеховский С. М. Физическая подготовка пловца. — Мн.: Физкультура и спорт, 1976. — 142 с.
9. Булах И. М., Петрович Г. И. Научите меня плавать. — Мн.: Польша, 1983. — 63 с.
10. Пальчешский В. Н., Киселев В. М. На лыжах ходят все. — Мн.: Польша, 1985. — 127 с.
11. Беркутов А. Н. Народная гребля. — Мн.: Физкультура и спорт, 1983. — 32 с.
12. Кабанов Е. П. Народная гребля. — Мн.: Физкультура и спорт, 1971. — 64 с.
13. Шефер И. В. Гимнастика женщины. — Мн.: Физкультура и спорт, 1984. — 78 с.
14. Джен Фонда. Моя аэробика. Физкультура и спорт, 1985, № 10, 11, с. 19.
15. Петров В. К. Сила нужна всем. — Мн.: Физкультура и спорт, 1977. — 86 с.
16. Разумовский Е. А. Как стать сильным и выносливым — Мн.: Знание, 1984, № 3, с. 32—46.
17. Булгаков А. А. Велосипедный туризм для всех. — Мн.: Профиздат, 1984. — 128 с.
18. Любовицкий В. А. Велосипед для здоровья. — Мн.: Физкультура и спорт, 1983. — 14 с.
19. Юсин А. А. Я купил велосипед. — Мн.: Молодая гвардия, 1984. — 159 с.
20. Половцев В. Г., Панов Г. М. Юный конькобежец. — Мн.: Физкультура и спорт, 1977. — 182 с.

Под общей редакцией В. А. Соколова и А. Г. Фурманова.
Составители: В. А. Соколов, А. Г. Фурманов, В. М. Киселев,
Т. Н. Шестакова, Т. П. Юшкевич, В. И. Зернов, С. Я. Юранов,
В. Ф. Дрездов, Э. В. Ветошкина, Г. А. Рымашевский, В. Д. Павлов,
В. Г. Половцев.

ЗАНЯТИЯ МАССОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Допущено Министерством высшего и среднего специального образования БССР в качестве учебного пособия для студентов институтов и техникумов физической культуры.

Подписано в печать 21.XI.85 г. АТ № 17881. Тираж 500 экз.
Заказ 3660.

Типография БГУ, 220030, Минск, Красноармейская, 6.

Репозиторий БГПУ