МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ «КРИКЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В методических рекомендациях дана история развития игры «Крикет», освещены основные правила игры, рассмотрены основы и дан анализ технике и тактике игры в нападении и защите, приведены средства и методы развития скоростных и сложно-координационных способностей игроков, а также рассмотрены основные положения по предупреждению травматизма и оказанию первой помощи при обучении игре «Крикет».

Москва, 2019

Содержание

	Введение	2
1.	Характеристика крикета как вида спорта	3
2.	Основные правила игры	3
3.	Методические принципы обучения.	5
4.	Средства, методы, способы и приёмы обучения.	9
4.1.	Техническая подготовка и методика обучения	17
4.1.1.	Этапы обучения технике выполнения упражнений, приёмов, действий	19
4.1.2.	Средства и методы развития скоростных и координационных способностей игроков	21
4.1.3.	Техника игры в «нападении» и методика обучения	23
4.1.4.	Техника игры в «защите» и методика обучения	25
4.2.	Тактика игры и методика обучения	31
4.2.1.	Анализ действия игроков и методика обучения игре в «нападении»	31
4.2.2.	Анализ действия игроков и методика обучения игре в «защите»	32
5.	Система анализа, выявления ошибок и оценки технической подготовленности спортсмена	34
6.	Физическая подготовка. Соотношение объёмов физической и специальной подготовки по этапам спортивной подготовки, в том числе ограничения по объёмам тренировочных нагрузок.	37
7.	Типовой план спортивной подготовки на годичный цикл.	39
8.	Требования к обеспечению безопасности. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении игре	40
	Выводы	42
	Приложение 1: Судейские жесты	43
	Приложение 2: Схема поля	44
	Приложение 3: Терминология	45
	Приложение 4: Форма и инвентарь	46

Введение

Крикет – полезная и увлекательная игра, не требующая особых дорогостоящих принадлежностей и специальных фундаментально оборудованных площадок. Основу игры составляют естественные движения: бег, прыжки, броски мяча и т.д. Игра в крикет способствует физическому развитию, воспитывает в игроках чувство коллективизма, формирует бойцовские качества.

Крикет является действенным средством физического воспитания, так как представляет широкую возможность разностороннего воздействия на занимающихся. Этой игре свойственна высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект.

Крикет очень популярен в ряде стран и свою популярность он заслужил благодаря зрелищности и динамичному, непредсказуемому характеру нападения. Очень важны физическая и тактическая подготовка, понимание основ игры, командное поведение спортсменов в защите.

Несмотря на то, что крикет требует специальной экипировки, основной инвентарь – бита и мяч – простые и понятные игрокам предметы.

1.Характеристика крикета как вида спорта

Крикет — командная игра с мячом и битой. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Крикет относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Крикет в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В крикете в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в крикете спортсменов различают по амплуа. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий; в защите — подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

Безусловно, перспективы развития любого вида спорта диктуют необходимость решения возникающих научно-методических задач. В исследовательской работе крикет является одним из самых малоизученных видов спорта, необходимость расширения масштабов научно-исследовательской работы в этом виде обусловливается отсутствием на сегодняшний день научно обоснованной методики подготовки игроков в крикет различной квалификации.

Тенденция развития крикета на современном этапе ставит перед специалистами задачи по разработке методики подготовки игроков, обладающих высоким индивидуальным мастерством.

В практике в основном используются методы командной подготовки игроков, а индивидуальной подготовке, с учетом особенностей функций, выполняемых спортсменами в игре, часто уделяется недостаточное внимание, так как методика подготовки игроков в крикет различных игровых амплуа, по существу, не разработана и тренеры команд по лапте не располагают экспериментально обоснованными рекомендациями по подготовке игроков с учетом их игровых специализаций.

Рекомендуемые в теории и практике методы управления тренировочным процессом в спортивных играх приемлемы и для крикета. Задача состоит в том, чтобы всесторонне изучить специфику деятельности игроков в крикет в тренировочных и соревновательных условиях.

Крикет - эффективное средство развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей.

Свежий воздух, высокий эмоциональный фон оказывают мощное оздоровительное воздействие на организм занимающихся.

В связи с тем, что в основе игры лежат такие двигательные действия, как бег и метания, крикет можно включать и в уроки лёгкой атлетики, как подводящую, вспомогательную игру для обучения и совершенствования этих действий, что позволяет разнообразить урок, повысить эмоциональный фон и интерес учащихся к занятию.

2. Основные правила игры

Крикет – двухсторонняя командная игра с мячом и битой. Играют две команды по 11 человек. Игроки одной из них выбивают битой как можно дальше и во время его полета бегут через специально обозначенную часть поле от одних «калиток» до других. Набрать большее число очков, чем соперник. Очко команде нападения начисляется за так называемую "перебежку" – игровую ситуацию, при которой оба игрока нападения бетсмен (бьющий) и второй бетсмен (запасной бьющий) добежали до противоположенной калитки. Количество перебежек напрямую зависит от того, насколько далеко бэтсмен отбил поданный ему мяч. Чем дальше улетел мяч, тем больше времени игроки подающей команды затратят на то, чтобы вернуть его в центр поля, а в это время игрок с битой, перемещаясь от одной "калитки" до другой, набирает те самые "перебежки".

Бита для игры в крикет должна быть цельнодеревянной, плоской, длинной не более сантиметров и шириной не более 15 сантиметров. Диаметр ее рукоятки не менее 3 см, длина – не более 30 см. Конец рукоятки имеет утолщение, обеспечивающее безопасность при проведении ударов по мячу. Каждый бетсмен может пользоваться индивидуальной битой, соответствующей установленным размерам или использовать командный инвентарь.

В крикет играют на большом овальном поле длиной 120 метров максимум для мужчин и 110 метров максимум для женщин и шириной 60 и 50 метров соответственно. в центре которого размечена прямоугольная дорожка, которая называется линией подачи (pitch). Она представляет собой прямоугольник 20 метров в длину и три в ширину. На противоположных концах дорожки находятся калитки, состоящие из столбиков (stumps) - 71 см в высоту и общей шириной в 22 см - с лежащими на них перекладинами (bail).

Задача бьющего игрока - специальной битой защитить калитку от бросков подающего. Все 11 игроков команды, которая подает мяч, находятся на поле. У команды противников, которая отбивает, на поле только два бьющих, которые находятся у противоположных калиток. Из 11 человек подающей команды девять могут быть расставлены по полю так, как решит капитан, 10-й игрок - боулер - (bowler) бросает мяч по калитке (обязательно сверху вниз прямой рукой из-за плеча), а 11-й викеткипер (wicketkeeper) находится прямо за игроком с битой. Его задача - поймать мяч за калиткой.

Одна команда считается нападающей, другая – защищающейся. После удачного удара битой по мячу игроки нападения стараются пробежать между воротцами максимальное количество раз.

Каждая пробежка дает команде 1 очко. При выведении игрока в аут, выходит следующий бьющий.

Таким образом, цель одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки путем выведения игроков в аут.

Правила предусматривают следующие условия вывода из игры бьющего:

1. Мяч пойман на лету спортсменами защищающейся команды;
2. Подача боулера сбила калитку (бьющий не отразил брошенный мяч);
3. Летевший в калитку мяч зацепил бьющего (в случае если бьющий загораживал калитку).

4. Калитка разрушена в тот момент, когда бьющий бежит.

5. Игрок потерял биту при совершении «пробежки».

После того, как израсходован лимит бросков либо все игроки нападения выведены в аут, команды меняются местами и команда вновь ставшая командой нападения старается набрать большее количество очков, чем соперники.

3. Методические принципы обучения.

Содержание работы со спортсменами по крикету на всех этапах подготовки определяется тремя факторами: спецификой игры, модельными характеристиками для квалифицированных игроков и возрастными особенностями.

Подготовка спортсменов - предусматривает этапы:

- начальной подготовки (3 года обучения) - воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к крикету: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств с учетом специфики крикета, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, вариации крикета); освоение основ гигиены и самоконтроля;
- спортивной специализации (4 года обучения) освоение теоретического раздела программы; базовой технической, тактической, физической, специальной, интегральной, соревновательной подготовки; обучение элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие);
- совершенствования спортивного мастерства (без ограничения) - повышение уровня технико-тактического мастерства игроков, специализации по игровым функциям, адаптации к требованиям в командах высших разрядов; участие спортсменов в различных всероссийских соревнованиях.
- Высшего спортивного мастерства - совершенствование уровня технико-тактического мастерства по игровым функциям, выполнение требований в командах высших разрядов; участие спортсменов в различных всероссийских и международных соревнованиях.

Тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов системы подготовки спортсменов. Крайне важно грамотно управлять этой системой, и ведущая роль в этом отводится тренеру, так как именно от его знаний и умений зависит конечный результат. Тренер должен быть одновременно и педагогом-организатором, и психологом, знать основы биомеханики, физиологии, биохимии, и кроме того уметь строить тренировочный процесс в своём виде спорта. Основной целью является достижение результата на соревнованиях, который зависит от взаимодействия тренера со спортсменом, знания средств и методов тренировочного процесса и умение успешно их сочетать, а также использование перспективных тренировочных методик.

Рекомендуется следующая последовательность этапов разработки тренировочной программы:

1. Определение цели;
2. Постановка задачи, в соответствии с выбранной целью, определение этапов подготовки;
3. Определение средств и методов тренировочного процесса, определяется их сочетание;
4. Практическое применение разработанных идей в соответствии с выбранной тренировочной программой, с использованием методов контроля, текущее сопоставление полученных данных с запланированными программой;

5. Подведение итогов, сопоставление полученного результата с поставленной целью;
6. Анализ допущенных ошибок, устранение несоответствий поставленным задачам.

Тренировочный процесс представляет собой единую структуру соподчиненных звеньев и в зависимости от времени его реализации может представлять собой микро, мезо, и макроструктуру.

Микроструктура представляет собой малый тренировочный цикл. Во временных рамках он ограничен, как правило, одной неделей, имеет законченную структуру и носит название недельного микроцикла. Включает в себя несколько тренировочных занятий, в зависящих от возраста спортсмена и уровня его подготовленности.

В зависимости от поставленной цели и реализуемых задач, места в системе годичной подготовки, выделяют несколько видов микроциклов: собственно тренировочные микроциклы, подводящие, соревновательные и восстановительные. В системе подготовки игрока в крикет микроцикл представляет "малые" волны, отличающиеся разной степенью нагрузки и отдыха.

Мезоструктура более продолжительна, чем микроструктура, реализуется по времени от 2 до 6 недель. Основу составляют "средние" волны, т.е. колебание нагрузок, их увеличение и снижение. Это обусловлено необходимостью подвести игрока к определяющим соревнованиям в максимальной физической форме, не нарушив динамического равновесия в системе подготовки, стараясь не снижать адаптационные возможности организма спортсмена.

Макроструктура представляет собой совокупность микро и мезоциклов и является более завершенной глобальной структурой. Макроцикл является "большой" волной, равной по продолжительности одному игровому сезону, т.е. одному году.

Особенное внимание следует уделить построению тренировочного занятия - наименьшего по длительности и сложности организации элемента в системе подготовки, в то же время неотъемлемой и обязательной составляющей микро, мезо, макроструктур. Тренировочное занятие состоит из ряда последовательных звеньев, ему свойственны следующие положения:

1. упорядоченное расположение элементов содержания тренировки (средств, методов, видов подготовки спортсменов);
2. соотношение компонентов нагрузки (объем и интенсивность);
3. последовательность звеньев тренировки (отдельных занятий и их частей).

При построении тренировочного процесса следует учитывать возрастные особенности спортсмена:

1. К занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Врачебный контроль за состоянием здоровья юных спортсменов проводится не реже двух раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

2. Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания. В целях оптимизации тренировочного процесса, целесообразно соотнести продолжительность этапов спортивной подготовки с

минимальным возрастом лиц для зачисления в группы и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.

3. Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок. Изучение нового материала необходимо строить на принципе: «от простого к сложному».

4. Специализация проводится на базе общей физической подготовки. Кроме того, необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.

5. Не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

6. Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта крикет

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный этап (Этап Спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	2

Структура цикла

1.На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта крикет;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта крикет.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта крикет;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта крикет;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

4. Средства, методы, способы и приёмы обучения.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- освоение техники и тактики;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;
- воспитание должных моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные стороны (направления) спортивной подготовки, имеющие самостоятельные признаки: **техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную**. Из содержания каждой из этих сторон вытекают конкретные задачи подготовки.

В области **технического совершенствования** такими задачами являются: создание нужных представлений о спортивной технике, овладение необходимыми умениями и навыками, усовершенствование спортивной техники путем изменения ее динамических и кинематических параметров, а также освоения новых приемов и элементов, обеспечение вариативности спортивной техники, ее адекватности условиям соревновательной деятельности и функциональным возможностям спортсмена, обеспечение устойчивости основных характеристик техники к действию сбивающих факторов.

Тактическое совершенствование предполагает анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики на предстоящие соревнования. При этом следует постоянно совершенствовать наиболее приемлемые для конкретного спортсмена тактические схемы, отрабатывать оптимальные варианты в тренировочных условиях путем моделирования особенностей предстоящих соревнований, функционального состояния спортсмена, характерного для соревновательной деятельности. Необходимо также обеспечивать вариативность тактических решений в зависимости от возникших ситуаций, приобретать специальные знания в области техники и тактики спорта.

В процессе **физической подготовки** спортсмену необходимо повышать уровень возможностей функциональных систем, обеспечивающих высокий уровень общей и специальной тренированности, развивать двигательные качества — силу, быстроту, выносливость, гибкость, координационные способности, а также способность к проявлению физических качеств в условиях соревновательной деятельности, их «сопряженное» совершенствование и проявление.

В процессе **психологической подготовки** воспитываются и совершенствуются морально-волевые качества и специальные психические функции спортсмена, умение управлять своим психическим состоянием в период тренировочной и соревновательной деятельности.

Отдельная группа задач связана с интеграцией, т. е. объединением в единое целое качеств, умений, навыков, накопленных знаний и опыта, преимущественно связанных с различными сторонами подготовленности, что достигается в процессе **интегральной подготовки**.

Разделение процесса подготовки на относительно самостоятельные стороны (техническую, тактическую, физическую, психологическую, интегральную) упорядочивает представления о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом спортивного совершенствования.

Вместе с тем в тренировочной и, особенно, соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно; они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие обусловливаются

закономерностями формирования функциональных систем, нацеленных на конечный результат, специфический для каждого вида спорта и компонента тренировочной или соревновательной деятельности.

Следует учитывать, что каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и обусловливает их уровень. Например, техническое совершенствование спортсмена зависит от уровня развития различных двигательных качеств — силы, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Уровень проявления двигательных качеств, в частности выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. С другой стороны, тактическая подготовленность связана не только со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, умением составить рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и определяется уровнем технического мастерства, функциональной подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Средства спортивной подготовки – разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов. Состав средств спортивной подготовки формируется с учетом особенностей конкретного вида спорта, являющегося предметом спортивной специализации.

Физические упражнения

Средства спортивной тренировки – **физические упражнения** — условно могут быть **подразделены на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.**

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Они могут как соответствовать особенностям избранного вида спорта, так и находиться с ними в определенном противоречии (при решении задач всестороннего и гармоничного физического воспитания).

Вспомогательные (полуспециальные) упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований. Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей. Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных

упражнений. Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена.

Средства спортивной тренировки разделяются также по направленности воздействия. Можно выделить средства, преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности — технической, тактической и др., а также направленные на развитие различных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей отдельных органов и систем организма.

Методы спортивной подготовки

Под методами спортивной подготовки, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение.
В практических целях все методы условно делят на три группы:

- **словесные;**
- **наглядные;**
- **практические.**

В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной подготовки. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности. В спорте, где особое место уделяется связи с практикой, а также в силу специфических особенностей спортивной деятельности основная роль отводится практическим методам.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обусловливают действенность процесса подготовки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен.
В спортивной практике широко применяются вспомогательные средства демонстрации — учебные фильмы, видеозаписи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры. Широко используются также методы ориентирования. Здесь следует различать как простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др., так и более сложные — световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических

характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию.

Методы практических упражнений:

1) **методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники**, т. е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

2) **методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств**.

Следует учитывать, что освоение спортивной техники практически всегда предполагает одновременное овладение тактикой применения технических приемов и действий в соревновательных условиях. Особенно это характерно для единоборств, спортивных игр, велосипедного спорта, горнолыжного спорта, в которых овладение тем или иным техническим приемом (например, приемом в борьбе или баскетболе) непременно предполагает изучение тактики применения этого приема в условиях соревнований.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, развивают не только физические качества, но и совершенствуют технико-тактическое мастерство, психические качества. Обе группы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве и в совокупности обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники

Следует выделять методы разучивания упражнения в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При использовании методов освоения движений как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения служат для облегчения освоения спортивной техники путем планомерного освоения более простых двигательных действий, обеспечивающих выполнение основного движения. Это обусловливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений. Так, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений применяется бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжками и др.

Каждое из этих упражнений является подводящим по отношению к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов: эффективного отталкивания, высокого выноса бедра, уменьшения времени опоры, совершенствованию координации в деятельности мышц-антагонистов и др.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. В качестве имитационных упражнений может быть использованы в крикете имитации отбивания, приёма мяча и т.д..

Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов различной квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения и облегчить процесс его усвоения, способствовать настройке оптимальной координационной структуры движений непосредственно перед соревнованиями, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями, повышают эффективность реализации функционального потенциала в соревновательном упражнении.

Эффективность методов, направленных на освоение спортивной техники, в решающей мере зависит от количества, сложности и особенностей сочетания применяемых упражнений. При освоении движений, особенно сложных в координационном отношении, очень важно подобрать совокупность упражнений, объединенных общностью программы, исходных положений, подготовительных и основных действий, и различающихся лишь координационной сложностью. При этом освоение каждого сложного технического приема предполагает наличие большого количества упражнений различной сложности, увязанных в единую дидактическую цепь. В случае рационального подбора и распределения упражнений в этой цепи удается обеспечить планомерный процесс освоения спортивной техники с широким использованием возможностей положительного переноса двигательных навыков, при котором освоение нового упражнения опирается на широкий фундамент предпосылочных умений и навыков.

Эффективность методов обучения прямо связывают с подбором упражнений на основе их структурных отношений и соответствующих им медицинских приемов. В качестве основных приемов, разработанных на материале одного из наиболее сложных в техническом отношении вида спорта — спортивной гимнастики, рекомендуются следующие:

- включение — введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;
- экстраполяция — усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;
- интерполяция — освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

Методы, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств

Важнейшими показателями, определяющими структуру практических методов тренировки, является то, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках **двух основных методов — непрерывного и интервального.**

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы; интервальный — предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режимах. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер.

При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обусловливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном — преимущественное развитие отдельных качеств.

При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывный метод тренировки, применяемый в условиях равномерной работы, в основном используется для повышения аэробных возможностей, развития специальной выносливости к работе средней и большой длительности. В качестве примера можно привести греблю на дистанциях 5000 и 10 000 м с постоянной скоростью при частоте сердечных сокращений 145-160 уд-мин$^{-1}$, бег на дистанциях 10 000 и 20 000 м при такой же частоте сердечных сокращений. Указанные упражнения будут способствовать повышению аэробной производительности спортсменов, развитию их выносливости к длительной работе, повышению ее экономичности.

Возможности непрерывного метода тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнения, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных видов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Например, при пробегании на коньках дистанции 8000 м (20 кругов по 400 м) один круг пробегается с результатом 45 с, следующий свободно, с произвольной скоростью. Такая работа будет способствовать развитию специальной выносливости, становлению соревновательной техники, повышению аэробно-анаэробных возможностей.

Прогрессирующий вариант связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения, а нисходящий — с ее снижением. Так, проплывание дистанции 500 м (первый стометровый отрезок, который проплывается за 64 с, а каждый последующий — на 2 с быстрее, т. е. за 62, 60, 58 и 56 с) является примером прогрессирующего варианта; пробегание на лыжах 20 км (4 круга по 5 км) с результатами соответственно 20, 21, 22 и 23 мин — пример нисходящего варианта.

Интервальный метод тренировки, предполагающий равномерное выполнение работы, широко применяется в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой продолжительности с постоянной интенсивностью и строго регламентированными паузами является типичным для данного метода. В качестве примеров можно привести типичные серии, направленные на развитие специальной выносливости: 10 х 400 м — в беге и беге на коньках, 10 х 1000 м — в гребле и др. Примером варьирующего варианта могут служить серии для развития спринтерских качеств в беге: 3х 60 м с максимальной скоростью, отдых – 3-5 мин; 30 м с хода с максимальной скоростью, медленный бег — 200 м.

Примером прогрессирующего варианта являются комплексы, предполагающие последовательное прохождение отрезков возрастающей длины (пробегание серии 400 м + 800 м + 1200 м + 1600 м 4- 2000 м) либо стабильной длины при возрастающей скорости (6-кратное проплывание дистанции 200 м с результатами 2 мин 14 с, 2.12, 2,10, 2.08, 2.06, 2.04). Нисходящий вариант предполагает обратное сочетание: последовательное выполнение упражнений уменьшающейся длины или выполнение упражнений одной и той же продолжительности с последовательным уменьшением их интенсивности.

В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты. В качестве примера может быть представлен комплекс, широко применяемый для развития специальной выносливости в плавании на дистанцию 1500 м: 600 м, отдых 30—40 с; 400 м, отдых 20-30 с; 200 м, отдых 15 с; 100 м, отдых 10 с; 50 м, отдых 5 с; 50 м (скорость 85—90 % максимально доступной на соответствующем отрезке). В этом случае от одного повторения к другому планомерно возрастает скорость плавания и убывает протяженность отрезков.

Выполнение упражнений с использованием интервального метода может носить непрерывный характер (например, 10х800 м — в беге, 6 х 5 км — в лыжном спорте и др.) или серийный 6 х (4 х 50 м) — в плавании и т. п.

В качестве самостоятельных практических методов принято также выделять игровой и соревновательный.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Все это предопределяет эффективность игрового метода для решения задач, относящихся к различным сторонам подготовки спортсмена. Однако действенность игрового метода не ограничивается решением задач, связанных с повышением уровня подготовленности спортсменов. Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психологическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к требованиям, в наибольшей мере способствующим решению поставленных задач. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по отношению к тем, которые характерны для официальных соревнований.

В качестве примеров усложнения условий соревнований можно привести следующие:

- проведение соревнования в среднегорье, в условиях жаркого климата, при плохих погодных условиях;
- соревнования в спортивных играх на полях и площадках меньшего размера, при большей численности игроков в команде соперников;
- проведение серии схваток (в борьбе) или боев (в боксе) с относительно небольшими паузами против нескольких соперников;
- соревнования в играх и единоборствах с «неудобными» противниками, применяющими непривычные технико-тактические схемы ведения борьбы;
- применение в процессе соревнований утяжеленных снарядов (в метании молота, толкании ядра), ограничения дыхательных циклов в циклических видах спорта.

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено:

- планированием соревнований на дистанциях меньшей протяженности в циклических видах, уменьшением продолжительности боев, схваток — в единоборствах;
- упрощением соревновательной программы — в сложнокоординационных видах;
- использованием облегченных снарядов – в метаниях, уменьшением высоты сетки — в волейболе, массы мячей — в водном поло и футболе;
- применением «гандикапа», при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество — он стартует несколько раньше — в циклических видах, получает преимущество в заброшенных шайбах или мячах — в спортивных играх и т, д.

4.1.Техническая подготовка и методика обучения.

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения требуемого результата.

Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Техника – специальные индивидуальные приемы (элементы) игрока, используемые в игре. Степень развития техники определяет темпы роста мастерства игроков и их успехи в соревновательной деятельности.

Необходимо уделять серьезное внимание изучению техники, но хорошая техника еще не делает игры, а потому технику нужно сочетать с тактикой.

Тактика – это согласованные командные действия, направленные на достижение победы, исходя из возможностей игроков своей команды и команды противника. Тактика предполагает сочетание различных технических приемов.

Требования, предъявляемые тактикой, могут стимулировать развитие техники. Поэтому тренировки, направленные на совершенствование техники, должны основываться на требованиях практики и проводиться в соответствии с требованиями тактики. Несмотря на то, что техника является основой тактики, тренировки технического плана не могут

заменить тренировки тактической направленности. Необходимы специальные занятия по тактике, чтобы научиться лучше применять технические приемы в игре.

В теории и методике спорта под техникой принято понимать способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

В крикете под техникой принято понимать совокупность специальных игровых приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой и соревновательной деятельности с целью набора максимального количества очков. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых условиях игрок в крикет должен владеть широким кругом технических приемов и эффективно использовать их в игре.

Технические приемы – это средство ведения игры. От того, насколько полно владеет игрок в крикет всем многообразием этих средств, как умело и эффективно он применяет в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития игроков в крикет.

К критериям технического мастерства можно отнести следующие количественно-качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в крикете технических приемов и их сочетание (как в защите, так и в нападении).

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

3. Надежность определяемого постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, т.е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами.

В крикете, как и во многих спортивных играх, можно выделить следующие фазы: подготовительную, основную и заключительную. Они отличаются конкретными особенностями элементов движений и частичными двигательными задачами.

В подготовительной фазе действия направлены на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В основной фазе действия направлены на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом посредством биты, удары в нападении и рук в защите (ловля, передача, осаливание ворот).

В заключительной фазе технический прием завершается, и игрок переходит к новым действиям. Например, нападающий после удара производит перебежку, защитник – после ловли – передачу мяча и т.д.

Каждая фаза содержит несколько элементов – суставных движений. Все элементы при выполнении приема взаимосвязаны, поэтому для изменения результата иногда достаточно изменить определенный элемент в начале двигательного действия.

Техника у игроков в крикет имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональная возможность.

К особенностям формы и строения тела относится рост, длина и пропорции тела. Сила, ловкость, быстрота и другие качества, характеризующие функциональные возможности организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру.

В процессе соревновательной деятельности игроку в крикет необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку (например, в какую зону произвести удар или каким способом выполнить удар), создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно технической обстановке (точно поймать мяч и сделать нацеленную передачу партнеру, для осаливания калитки, пока бетсмены делают перебежку).

4.1.1. Этапы обучения технике выполнения упражнений, приёмов, действий.

Можно выделить три этапа обучения технике выполнения:

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

Начальное разучивание движения. На первом этапе ставятся задачи по ознакомлению с новыми двигательными действиями; созданию у спортсмена целостного представления о движении, упражнении или приёме, выполнение его. Осуществлению этих задач способствует воздействие на основные анализаторные системы — зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания, создание правильного представления о целостном двигательном действии

Исходя из поставленных задач, тренер пользуется методикой начального разучивания, которая включает:

а) показ движения, приёма, действия;

б) детальный разбор, сопровождаемый подробным устным разбором;

с) выполнение показываемого движения спортсменом.

Показ физического упражнения осуществляется тренером четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе. Такой показ формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его.

Детальный (т.е. расчлененный) показ двигательного действия выполняется тренером в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения, сопровождая показ выполнения движения словом, тренер создает предварительную ориентировку в движении: воздействует на сознание спортсмена, вызывая ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве, способствуя усвоению пространственной терминологии: «влево—вправо» и т. д.; дает представление об исходном положении рук, ног и т.д.; о движении частей собственного тела — «влево— прямо», «вправо—прямо». После этого спортсмен выполняет упражнение под контролем тренера.

Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию спортсменом последовательности элементов движения, объединению в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения.

После расчлененного показа движения спортсмены самостоятельно воспроизводят упражнение при помощи аудиальной подсказки, т.е. практически проверяют сложившийся у них образ движения, а тренер следит за правильностью выполнения этого движения.

Если появляется какое-то несоответствие движений заданию, тренер уточняет, разъясняет или показывает их, активно наблюдая за выполнением упражнения.

В младших группах для обучения (детских группах) рекомендуется использовать игровые приемы или показ образца движения. Это определяется спецификой младшего возраста, так как ребенок еще не обладает достаточной концентрацией внимания и получает удовлетворение от простого подражания конкретному образцу и в этом случае успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребенка к движению, что вызывается благодаря поощрению.

На втором этапе (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, тренер восстанавливает в сознании и мышечном ощущении спортсмена последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом тренера.

Методика углубленного разучивания движений

Исходя из процесса усвоения движения, тренер использует разнообразные методические приемы. Обучая, он обращает внимание на правильность выполнения действия, используя словесное поощрение («Хорошо стоишь, у тебя правильное исходное положение»), обращает внимание на ошибки, предлагает определенные команды корректирующие технику. Тренер, дает указания, исправляет, если есть необходимость, позу, что позволяет осознанно стремиться к качественному и точному выполнению упражнения.

Тренер предлагает вспомнить и рассказать, как выполняются те или иные упражнения, приёмы, действия. При этом возможно использование план-схемы, например: «Исходное положение рук, ног; в какую сторону нужно наклоняться вначале: влево или вправо, в какую потом». Такое напоминание вызывает идеомоторное представление, позволяющее вспомнить последовательность движений и осознанно их выполнить.

Постепенно приобретенные навыки двигательного действия закрепляются и совершенствуются; стимулируется его творчество, активность и самостоятельность; он начинает использовать собственный двигательный опыт в повседневной жизни и х.

Методика закрепления и совершенствования движений

На третьем этапе обучения движению спортсмен сознательно воспринимает задания, целенаправленно действует, действия его автоматические, внимание сосредоточено на качестве движения. Появляется точность, красота, выразительность движения.

На этом этапе спортсмен работает как под руководством тренера, так и с использованием методов самоконтроля (например, наблюдение в зеркале при выполнении упражнения). Приветствуется самостоятельная работа.

Основной акцент делается на скорости, корректности выполнения, возможно использование дополнительного инвентаря, усложняющего выполнение упражнения или приводящие к совершенствованию его отдельных элементов.

4.1.2 Средства и методы развития скоростных и координационных способностей игроков

Крикет является прекрасным средством развития физических качеств занимающихся. Игроки, обладающие хорошими скоростными качествами и координационными способностями, имеют большое преимущество в обучении и совершенствовании техники и тактики игры.

В игровой деятельности в крикет элементарные формы проявления быстроты находят свое выражение в быстроте восприятия, анализе и оценке ситуаций, в быстроте принятия решения и начала действия, в быстроте перебежки и выполнении отдельных технических приемов и, наконец, в быстроте смены одних приемов другими. Уровень быстроты зависит от всех этих сторон, так как они являются составными абсолютного большинства целостных двигательных действий при игре в крикет.

Известно, что быстрота в различных видах деятельности имеет свою специфику. В крикете она обусловлена тем, что проявление ее происходит в непрерывно изменяющихся ситуациях при непосредственном соревновании с соперником в скорости.

В этих условиях характерными для игры являются реакция с выбором и реакция на движущийся предмет; неоднократные стартовые ускорения со сменой направления при перебежке, за соперником; замена одних приемов и действий другими и, наконец, выполнение приемов техники и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении.

В основе методики развития быстроты при перебежке лежит комплекс специальных спринтерских упражнений.

Для игровой деятельности наиболее характерно последовательное выполнение многих приемов, в самых разнообразных комбинациях, с быстрой сменой одних другими. Поэтому важно также сочетание высокой скорости передвижения с быстротой и точностью выполнения передач (бросков), осаливания и т.д. Усложняется это тем, что меняются разные по характеру и структуре приемы, которые невозможно предусмотреть заранее.

Совершенствуются эти умения при помощи специфических средств. Одним из таких средств являются рекомендуемые упражнения в быстроте реакции и передвижений с одновременным выполнением нескольких технических правил, сменяющих друг друга, а также специальные игры.

Важной особенностью игр является то, что смена приемов и действий в них происходит в зависимости от изменения ситуаций, то есть с одновременной, возможно более быстрой ориентировкой и решением тактических задач.

Таким образом, главной задачей предлагаемых упражнений и игр является совершенствование умений сочетать максимальную скорость передвижения с высокой скоростью и точностью выполнения различных приемов, а также с быстротой и точностью смены выполнения одних приемов другими в соответствии с игровой обстановкой.

Ловкость имеет значение во всех видах спорта, но особую важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями.

Ловкость определяется как способность овладевать новыми движениями – с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность с условиями изменяющейся обстановки – с другой.

Различают три степени ловкости.

Первая характеризуется пространственной точностью и координированностью движений.

Вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки.

И третья, высшая степень ловкости проявляется в точности и координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях, проще можно констатировать, что первая степень ловкости – это точность, вторая – точность в быстроте и третья – точность в быстроте при переменных условиях. Таким образом, несомненна зависимость проявления качества быстроты и ловкости в специфических условиях игры, а в связи с этим и необходимость параллельной работой над развитием этих качеств.

Для успешной игровой деятельности игрокам в крикет необходимы все три степени ловкости. При этом важную роль играет высшая степень.

Главным направлением в развитии ловкости считается овладение новыми разнообразными навыками и умениями. Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые сроки используются упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации.

С этой точки зрения сама игра в крикет является достаточно эффективным средством для развития ловкости. При высоком уровне развития ловкости и высоком спортивном мастерстве особое значение имеет направленное развитие данного качества.

Упражнения рекомендуется применять близкие к соревновательным, с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения приемов содержания упражнений, так в условия и обстановку их осуществления.

Рекомендуемые средства могут быть использованы также в тренировочном процессе по ручному мячу, футболу, баскетболу и в других спортивных играх с соответствующими коррективами дистанции для ускорений и выполняющих приемов.

4.1.3. Техника игры в «нападении» и методика обучения

Во время игры спортсменами применяется большое количество технических приемов, командных действий, которые классифицируются как действия игроков и команды в нападении; действия игроков и команды в защите.

К этому разделу технической подготовки игроков в крикет относятся стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, навыки броска и приема мяча.

Удары битой по мячу

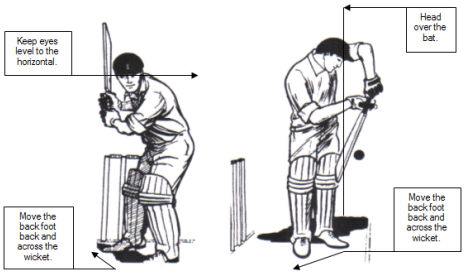
В соревнованиях по крикету выигрывает тот, кто умеет сильно и точно бить по мячу, так как основной особенностью крикета является игра битой. Для хорошего удара по мячу, игрок должен обладать хорошей техникой владения битой, зрительной ориентацией, гибкостью тела, резкостью рук и достаточной мышечной силой. В зависимости от функций, игроки за весь матч выполняют от 1 до 160 ударов битой по мячу каждый. Удар битой по мячу – это самый сложный элемент игры в крикет.

Плоскость соприкосновения биты с мячом представляет пятно около пяти квадратных сантиметров. Плохо отбитый мяч предоставляет хорошие возможности для ловли для

игроков защиты, поэтому очень важно не просто попасть по мячу, но и направить удар в соответствующую сторону, исходя из текущего игрового положения, знания уровня игроков защиты.

Выбор биты чрезвычайно важен. Каждый игрок подбирает биту исходя из своих антропометрических данных. Баланс, длина и вес биты должны соответствовать возможностям. Множество факторов влияют на исполнение сбалансированного удара: при ударе не нужно делать выпадов или слишком больших шагов, загораживать собой калитку. Нельзя отрывать от мяча глаз, более того необходимо уметь определять хорошо поданные мячи и не отбивать, если мяч подан неудачно.

Удар по мячу осуществляется из основной стойки.



Игрок становится боком к воротам, в специально ограниченной зоне, лицом к боулеру. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Одна нога выдвинута вперед. Бита находится на уровне пояса параллельно (может быть небольшой уклон в любую сторону). Хват биты должен обеспечивать удержание биты, но при этом требуется избежать мышечного перенапряжения, расположены одна над другой, причем обхват кистями рук производится почти вплотную к концу рукоятки.

При замахе руки отводятся назад, кисти рук на уровне талии, корпус слегка наклоняются вперед, дальнее от боулера плечо приподнимается вверх, нижний конец биты поднимается на уровень головы или выше.

Как только боулер совершил подачу, бьющий ближней к боулеру ногой делает маленький скользящий шаг по направлению к боулеру. Корпус раскрывается (разворачивается) по направлению к бьющему, руки выводятся вперед. Руки выводят биту вперед зачерпывающим движением. Ноги при выполнении удара сгибаются в коленях, причём колено дальней от боулера ноги опускается почти до уровня земли.

Завершая удар, необходимо сделать поворот кистей рук (захват кистями), который придаст удару максимальную силу.

Положение головы и взгляда не меняются, т.е. всегда направлены на мяч. Движения должны координироваться так, чтобы сохранить равновесие.

Недопустимо при отбивании загораживать калитку левой ногой, выставляя её на траекторию движения мяча.

Огромное значение имеет движение биты по отношению к мячу. Если бить по мячу «снизу вверх», то он полетит вверх «свечой», что важно в плане тактики игры. Если движение биты в момент удара было параллельно земле, то и мяч полетит параллельно или по возрастающей траектории.

Для того, чтобы выполнить хороший удар, игрок должен внимательно следить за подающим и бить только по правильно поданному мячу. Это позволит рассчитать силу удара и придать нужное направление полету мяча.

Упражнения для обучения ударам по мячу

1. Имитация удара в медленном темпе.
2. Удары по подвешенному на консоли мячу.
3. В парах. Удар сбоку по подвешенному партнёром мячу.
4. Удары на дальность, задавая достаточно высокую траекторию полёта мяча с помощью ударного движения биты.
5. Выполнение ударов «свечой», т.е. на максимальную высоту, с углом вылета мяча 70 – 80 градусов.
6. Удары с низкой траекторией полёта мяча, чему способствует ударное движение биты параллельно или под небольшим углом к площадке.
7. Удары в лево или право.
8. Удары на дальность.
9. Чередование правильно поданных мячей с мячами, от отбивания которых необходимо отказываться, для тренировки глазомера и реакции на мяч спортсмена.
10. Выполнение имитаций ударов утяжелённой битой.
11. Отработка имитаций ударов по мячу перед зеркалом, используя самоконтроль правильности выполнения техники.

Перебежки

Перебежки в игре ценятся очень высоко. В случае, когда игроки нападения делают перебежку от места отбивания мяча до противоположенных воротец и при этом не был осалена ни одна из калиток, то он приносит своей команде два очка. В конечном итоге результат игры зависит от количества успешно выполненных перебежек.

Для того, чтобы бетсмен не был выведен в аут, он должен:

1) уметь быстро бегать по прямой. Это позволит закончить перебежку за то время, пока защитники пытаются поймать отбитый мяч и сделать передачу викеткиперу;

2) обладать скоростной выносливостью, потому что предельная скорость бега должна быть на протяжении всей игры. За игровое время спортсмену, при напряженной игре, предстоит пробежать несколько километров;

3) уметь, не снижая скорости, резко менять направление бега и в случае необходимости мгновенно останавливаться;

4) все время следить за мячом, за игроками защищающейся команды, внимательно наблюдать за игроком, владеющего мячом;

5) внимательно следить за ситуацией на поле. При потере мяча игроками защиты уметь пользоваться такими ошибками.

Упражнения для обучения перебежкам

1. Ускорения по 20-30 м с высокого старта.
2. Ускорения по 20-40 м, меняя направления бега.
3. Бег, меняя скорость с изменением направления, ускорение – притормаживание.
4. Бег спиной вперед.

5. Бег лицом вперед до отметки, выполнить остановку и бег назад спиной вперед (до 2-3 повторений).

6. Свободный бег по площадке в разных направлениях спиной, боком, вперед, приставным, скрестным шагом, шагом галопа.

7. Ускорение на 30-60 м, соревнуясь в парах.

8. «Догонялки» в парах. По сигналу первый убегает на 15 метров, по второму сигналу партнер догоняет.

9. Ускорение на 40-50 м, по ходу выполняя подскоки, прыжки в шаге.

10. Варианты игры в «Пятнашки».

11. Эстафетный бег.

4.1.4. Техника игры в «защите» и методика обучения

Техничная игра в защите не менее важна, чем в нападении. Высокая техника универсально подготовленных защитников может обезвредить любую комбинацию нападающих. При хорошем взаимодействии всех защитников бегущим трудно совершать перебежки.

Основными требованиями, предъявляемыми к игрокам защиты, являются быстрота передвижений в любом направлении, умение принять мяч и выполнить точную передачу. Игрок в защите, играющий на позиции боулера должен уметь правильно подать мяч.

Передвижения

Передвижения игроков защиты – это один из необходимых технических приемов, существенно влияющих на мастерство игроков в крикет и точность их действий. Основными требованиями при передвижениях являются быстрота, своевременность и целесообразность применяемых приемов.

Для этого защитникам следует передвигаться в соответствии с выполняемым ударом и направлением полета мяча, чтобы своевременно занять выгодную позицию.

Основными способами передвижения являются: бег по прямой, спиной вперед, прыжки, приставные и скрестные шаги, остановки, выпады.

В процессе игры указанные способы перемещений применяются в различных сочетаниях, а направления и скорость передвижений будет зависеть от конкретной игровой ситуации.

Чаще всего защитники передвигаются бегом. В игре защитники используют два вида бега: *обычный бег* и *спиной вперед*.

Обычный бег применяется:

а) защитниками, играющими на задней линии (при ударе вверх, они подтягиваются ближе к контрольной линии);

б) защитником, бегущим с мячом за бегущим;

в) защитником, страхующим свободные зоны;

Бег спиной вперед применяется в случае, если высоко летящий мяч улетает за спину защитника на короткое расстояние. Чтобы не упускать высоко летящий мяч из виду, защитник передвигается спиной вперед, голова поднята вверх, взгляд устремлен на мяч.

Скрестные и приставные шаги применяются в случаях, когда необходимо передвинуться в правую или левую зоны в зависимости от того, куда будет направлен удар нападающего. Движение начинается с ноги, соответствующей направлению передвижения.

Центр тяжести тела приходится на толчковую ногу, колени слегка согнуты. Это позволяет защитнику сделать быстрее движение и сохранить равновесие.

Толчковая нога, после шага маховой ноги в сторону, быстро подтягивается, вес тела распределяется на обе ноги (передвижение осуществляется на передней части стопы).

Упражнения для обучения передвижениям

1.Обычный бег с изменением скорости.
2.Обычный бег с изменением направления.
3.Ускорение с изменением скорости и направления.
4.Бег спиной вперед с изменением направления.
5.Бег прыжками в шаге.
6.Бег скрестными и приставными шагами.
7.Ускорения с быстрой остановкой и передвижениями в обратном направлении.
8.Бег с падением и перекатами, подскоками.
9.Варианты игры «Пятнашки».

Основная стойка игрока в защите

После того, как нападающий определился с ударом, защитники занимают свои позиции и встают в основную стойку. Основная стойка обеспечивает хорошую устойчивость, возможность быстрых и рациональных действий, связанных с ловлей мяча. В основной стойке центр тяжести тела равномерно распределяется на обе ноги, причем они согнуты в коленях и расставлены врозь, туловище наклонено вперед, спина прямая, голова приподнята, взгляд сосредоточен на мяче. Руки согнуты в локтях, ладони направлены вперед на уровне чуть ниже плеч, большие пальцы сближены, а остальные расставлены. Такое положение рук дает возможность защитникам уверенно ловить мяч, летящий с большой скоростью.

Ловля мяча

Это один из важных технических приемов для овладения мячом, который часто приходится выполнять в игре. В лучшем положении всегда будет та команда, игроки которой хорошо ловят мяч. Сильно пробитый мяч нужно поймать, сделать точную передачу, только тогда можно рассчитывать на удачное осаливание калитки.

Поэтому соперникам следует хорошо усвоить технику ловли мяча из любого положения: на месте, в движении, в прыжке, летящего на различной высоте, прыгающего и катящегося мяча. Небольшие размеры мяча и высокая скорость полета требуют от игроков ловкости, мгновенной реакции. Самый простой способ ловли мяча – ловля двумя руками. Игрок разворачивается навстречу мячу. Ноги расставлены на ширину плеч. Обе руки вытянуты вперед и слегка согнуты в локтях. Кисти рук образуют воронку, соприкасаясь только в запястье. Когда мяч коснется пальцев, они обхватывают его, ноги слегка сгибаются в коленях, руки сгибаются в локтях и притягиваются к туловищу.

Чтобы поймать высоко летящий мяч, нужно, во-первых, правильно выбрать место. Игрок должен занять такое положение, которое гарантировало бы ему мяч, летящий прямо на него. Во-вторых, руки вытянуты вверх, ладони обращаются к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. Пойманный мяч в кистях мягким движением переносится на уровень груди. Иногда, когда мяч летит на определенной высоте, в стороне от защитника, мяч можно ловить в прыжке. Защитнику нужно энергично оттолкнуться вверх – в сторону двумя ногами с места. Руки поднимаются вверх, ладонями к мячу. Большие пальцы соприкасаются, а остальные слегка разводятся. В момент ловли руки сгибаются и притягиваются к туловищу. При падении на землю защитник группируется.

В игре случаются такие моменты, когда мяч не летит по воздуху, а катится по земле, например, сильно пробитый мяч ударяется о землю и скачет или при неудачной передаче катится по земле. Такие мячи ловить очень трудно.

Для того, чтобы поймать низко летящий мяч, нужно занять правильное положение. Если мяч катится прямо на игрока, то необходимо присесть на одно колено. Колено развернуть так, чтобы голень была параллельно плечам. Корпус наклоняется вперед, руки слегка касаются земли, мизинцами вместе ладонями вверх. При соприкосновении с мячом кисти обхватывают его.

В отдельных игровых ситуациях защитникам приходится ловить мяч одной рукой, что гораздо сложнее. Чтобы поймать высоко летящий мяч одной рукой, нужно ладонь повернуть к мячу тыльной частью кисти вверх. Кисть подводится под мяч снизу или сбоку. Пальцы должны быть раздвинуты, большой палец и мизинец почти соединены так, чтобы обхватить мяч полностью. Низко летящий мяч можно принимать тем же способом, но, приседая так, чтобы мяч падал в руку, или сверху, не приседая, повернув кисть ладонью вверх.

Ловля мячей, катящихся в стороне от защитников, обычно выполняется в падении. В этом случае защитник, пытаясь достать мяч, как бы стелится по земле, касаясь последовательно поверхности поля голенью, бедром, тазом, туловищем, боком, рукой. Мяч захватывается двумя (или одной) руками (одна рука захватывает мяч, другая страхует).

При любом способе ловли мяча кисти должны быть слегка расслаблены, и только при соприкосновении с мячом напрягаются, иначе сильно пробитый мяч может выскочить из ладоней.

Упражнения для обучения ловле мяча

1. В высокой стойке подбросить мяч одной рукой вверх над собой и поймать. Ладони соединены, пальцы врозь, слегка согнуты, с касанием мячом ладоней, пальцы соединить.

2. Подбросить мяч вверх над собой, повернуться кругом и поймать мяч двумя руками.

3. Подбросить мяч вверх над собой, повернуться на 360 градусов и поймать мяч. Подбросить мяч, присесть и поймать мяч.

4. Подбросить мяч, наклониться, выпрямиться, поймать мяч.

5. Подбросить мяч вверх-влево (вправо, вперед, назад), сместиться под мяч и поймать его.

6. В парах на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один одной рукой набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении.

7. Перекатывание мяча по площадке в парах на расстоянии 8-10 м.

8. В парах, первый бросает мяч с достаточной силой от плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении.

9. В парах, на расстоянии 15-20 м, партнер бросает с силой мяч, второй ловит.

10.В парах, партнер выполняет бросок мяча в площадку, второй ловит.

11.В парах, на расстоянии 15-20 м, игрок без мяча стоит спиной к партнеру. Игрок с мячом бросает мяч партнеру и подает сигнал для разворота и ловли мяча партнёру, который поворачивается и ловит его.

12.Ловля мяча одной рукой поочередно.

Бросок мяча

Немаловажное значение для игры защищающейся команды имеет умение бросать мяч сильно и точно. Множество совершаемых ошибок в этом техническом приеме являются результатом неверного захвата мяча, поспешность в броске, отсутствие шага, а также, когда бросающий не смотрит на цель и не точно выполняет движения.

Мяч обхватывается средним и указательным пальцами сверху. Они разведены на расстояние ширины одного пальца. Большой палец поддерживает мяч снизу.

Бросок нужно начинать с небольшого шага, сделанного толчковой ногой, отводя руку с мячом назад. Свободная рука в этот момент произвольно выносится вперед на уровне груди. Центр тяжести тела переносится на сзади стоящую ногу. Нужно развернуться так, чтобы плечо свободной руки и соответствующее бедро были направлены на цель. Центр тяжести тела переносится на толчковую ногу, а другая нога слегка отрывается от земли. Рука с мячом выносится вперед, отводя локоть в сторону до полного выпрямления. При этом бросок производится всей рукой.

В результате плечо бросковой руки разворачивается к цели. Делается резкий хлест кистью вниз, выпускается мяч. Замах завершается движением руки к противоположному бедру.

Упражнения для обучения броску мяча

Техника выполнения бросков мяча не отличается от техники броска в аналогичных видах спорта: бейсболе, лапте, гандболе и т.д.. При игре в крикет можно выполнить бросок на заданное расстояние как можно точнее, так как от расстояния зависит сила броска и траектория полета.

Упражнения:

1. Броски мяча партнеру с расстояния 4-5 метров кистью. Локоть бросковой руки поднят на уровень плеча, направлен в сторону партнёра, принимающего мяч.

2. Броски мяча партнёру из положения лицом друг к другу с расстояния 10-15 метров.

3. Броски мяча партнёру из бокового положения на расстоянии друг от друга от 15 до 30 метров.

4. Броски мяча партнёру из бокового положения с шагом на расстоянии друг от друга от 15 до 30 метров

2. Броски мяча в цель с места.

3. Броски мяча в движущуюся цель (обруч, мяч).

4. Броски мяча в движении в цель.

5. Броски мяча в движении в движущуюся цель.

6. Броски мяча одному из партнеров по заданным сигналам.

Передача мяча

Огромное значение при игре в крикет имеет умение точно выполнять передачу мяча. От того, как точно будут игроки передавать мяч друг другу, будет зависеть, успеют ли они осалить перебегающего соперника. Игрокам защиты следует передавать мяч так, чтобы он попал к игроку, имеющему наибольшие возможности для попадания в перебегающего противника.

Лучше всего защищающейся команде мяч передавать по цепочке, короткие передачи наиболее точны, но иногда следует использовать длинные передачи. Например, мяч улетает далеко за пределы внутренней части поля после удара соперника. Защитник возвращает мяч в поле длинной передачей.

Упражнения для обучения передаче мяча

1. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на расстоянии 8 – 10 метров.

2. Передача мяча в парах на расстоянии 10 – 30 метров.

3. Передача мяча в парах на расстоянии 30 – 50 метров.

4. Передача мяча через площадку в парах.

5. Передача мяча в четвёрках (в квадрате).

6. Передача мяча в парах одновременно двумя мячами.

7. Передача мяча в парах одновременно двумя мячами через площадку.

8. Передача мяча в пятёрках «звёздочкой».

9. Передача мяча в парах на время.

10. Передача мяча в парах через площадку на время.

11. Передача мяча в четвёрках со сменой мест (перебежка осуществляется вслед за мячом).

12. Передача мяча по «квадрату» (в четвёрках) на время.

13. В тройках. Стоя на расстоянии 8 – 10 метров друг от друга на одной линии, первый передаёт мяч второму. Второй быстро поворачивается и передаёт третьему. Третий выполняет передачу в обратном направлении.

14. В тройках. Стоя на расстоянии 8 – 10 метров друг от друга на одной линии первый передаёт мяч второму. Второй быстро поворачивается и передаёт третьему. Третий выполняет передачу в обратном направлении на время.

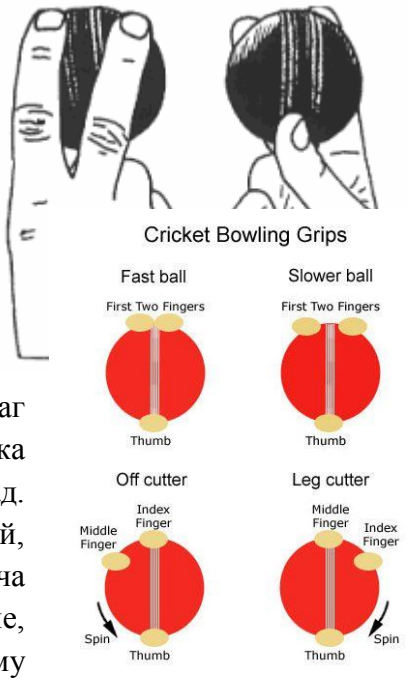
15. Передачи в парах в движении, быстрым шагом, в медленном беге, в быстром беге.

16.В парах, на расстоянии 18 – 20 метров. По сигналу игрок с мячом бежит к партнёру, по второму сигналу выполняет точную передачу партнёру и возвращается на исходное место. Игрок, поймавший мяч по сигналам выполняет аналогичное задание.

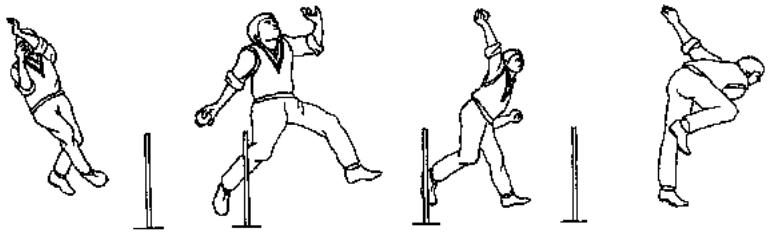
17.Передачи мяча в парах, тройках из различных исходных положений (стоя на колене, сидя, лежа и т.д.).

Подача мяча

Техника подачи мяча в крикете играет значительную роль. Правильная подача мяча начитается с правильного хвата. Мяч плотно обхватывают указательный и безымянный пальцы бросковой руки, большой палец придерживают мяч снизу; остальные пальцы подогнуты к ладони. Необходимо обратить внимание на то. Что большой и указательный палец располагаются вдоль линии шва, причем от конкретного положения пальцев зависит направление вращения мяча и, как следствие, траектория его полета.



Подача мяча начинается с разбега. Боулер делает несколько предварительных шагов. В последней фазе разбега боулер делает скрестный шаг отклоняя корпус назад. Руки находятся перед лицом, локти опущены вниз. Отталкиваясь толчковой ногой, боулер совершает большой шаг вперед, отводя бросковую руку вниз и назад по дуге. Левая рука согнутая в локтевом суставе, совершает движение вниз и назад. Рука с мячом описав замах по дуге выпускает мяч над головой, тело при этом слегка наклонено вперед. После выпуска мяча тело боулера наклоняется вперед, продолжая движение, бросковая рука уходит вперед и вниз к противоположенному бедру. Толчковая нога так же совершает шаг вперед.



Упражнения для обучения подаче мяча

1. Отработка отдельных фаз броска.
2. Выполнение броска в медленном темпе, следя за правильностью выполнения движений.
3. Выполнение броска с места на точность в мишень.
4. Выполнение броска с шагом, с разбегом.
5. Выполнение броска с разбегом на скорость.
6. Выполнение броска с использованием различных хватов мяча.
7. Имитация бросков перед зеркалом, контролируя технику самостоятельно.

4.2. Тактика игры и методика обучения

Цель каждого тренера – развить навыки игроков и понимание игры с целью их комбинирования и превращения в захватывающее зрелище. Игра состоит из многочисленных ситуаций, отличающихся одна от другой. Эти ситуации требуют умения быстро разрешать возникающие проблемы в комбинации с мастерством игры. Чтобы отработать у игроков такие навыки, необходимо их обучить осмыслению навыков решения возникающих во время игры проблем.

Под тактикой игры понимаются целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы в соревнованиях.

Крикет отличается от других игр тем, что объектом перемещения является не предмет: мяч, шайба и т.д. как в футболе, волейболе, хоккее. В крикете результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, приносящих очки.

Этим будет обусловлена различная тактика игры в защите и нападении.

Тактические действия команды зависят от многих факторов. Главными являются техническая и тактическая подготовленность игроков команды соперника. Чем лучше технически подготовлены игроки соперничающих команд, тем опытнее команды, тем больше тактического мастерства необходимо проявить для победы.

Тактические действия игроков в крикете подразделяют на два самостоятельных раздела: тактика игры в нападении и тактика игры в защите.

4.2.1 Анализ действий игроков и методика обучения команды «нападения»

Основная тактическая задача команды, играющей в нападении – набрать как можно больше очков. В любой команде не все игроки одинаково владеют всеми элементами техники: одни хорошо бьют, другие быстро бегают, и это должен учитывать тренер при расстановке игроков, разрабатывая план игры.

Очень важно установить заранее порядок, в котором игроки будут отбивать мяч. Нельзя оставлять на последний удар игрока, не владеющего стабильным ударом, в случае неудачи пропадут усилия всей команды.

Очередность бьющих обязательна на протяжении всей игры. При расстановке игроков на игру тренер должен учитывать игровые качества спортсменов.

В тактике игры команды нападения перебежчики играют важную роль.

Прежде всего игрок должен усвоить:

1. При перебежке нельзя рисковать зря. Риск может быть оправдан только в том случае, если это необходимо в интересах команды.

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

3. Необходимо совершить как можно большее число перебежек, так как от этого зависит количество очков, набранное командой.

Упражнения для обучения тактике игры в нападении

1. Игроки нападения располагаются в площадке в соответствии с игровым амплуа, игроки защиты в поле. Бетсмен отбивает мяч в поле и старается перебежать до калитки. Аналогичные действия выполняют остальные игроки поочередно.

2. Бетсмены располагаются на местах, тренер отбивает высокий мяч произвольно в поле. Спортсмены должны самостоятельно определить расстояние до мяча и количество перебежек, которое они могут совершить.

3. Бетсмены располагаются в тренировочной зоне (сетке), где им подряд подают разные боулеры поочередно. Вид удара выбирает сам бетсмен.

4. Начинающим бетсменам для координации движения привязывают мяч на веревке и игрок несильными ударами отбивает мяч перед собой так, чтобы по возвращению маятника произвести следующий удар.

5. Бетсмен сам тренирует себя следующим образом: имитация оборонительного удара, а именно: нога выставляется вперед и следует оборонительный удар вдоль ноги, где бита находится под углом от 30-50 градусов от земли.

6. Упражнение для бетсмена в умении быстро одеть все обмундирование, а также нагружать игрока максимальным количеством обмундирования, даже если в игре он не использует что-то.

4.2.2 Анализ действия игроков и методика обучения команды «защиты»

Главная задача команды, играющей в защите, в кратчайший срок осалить соперника и перейти в нападение. Команда, играющая в защите, может получить право на переход в нападение в нескольких случаях, во-первых, если осалит одного из игроков противника, во-вторых, если у нападающих не окажется игроков, имеющих право на биту.

Нужно отметить, что, расставляя защитников на игровом поле, тренер должен учитывать качества спортсменов, способность их действовать в определенной ситуации.

Поэтому очень важно учесть это при расстановке:

1. Подающий.
2. Левый ближний защитник.
3. Правый ближний защитник.
4. Левый дальний защитник.
5. Правый дальний защитник.
6. Центральный защитник.

Боулер (подающий) должен обладать – игровым чутьем, уметь вовремя сделать передачу партнеру, хорошо видеть поле, уметь перемещаться в нужное место. Постоянно подсказывать партнерам, куда будет следовать удар, руководить действиями защитников, уметь хорошо подавать мяч.

Викет-кипер должен обладать искусством вратаря и уметь хорошо принимать мяч. Защитник должен уметь ориентироваться в сложной ситуации. Иметь хорошую реакцию, быстро бегать, уметь отлично ловить мяч как одной, так и двумя руками, делать точную передачу.

Филдеры должен уметь быстро бегать, обладать техникой ловли мяча, уметь делать точную передачу, своевременно перемещаться в нужное место, обладать хорошей реакцией и цепкостью кистей.

Самый сложный момент в игре защиты – осаливание калитки.

Чтобы осаливание было успешным, полевой игрок должен:

1. Перехватив или поймав мяч, мгновенно оценить обстановку.

2.Осаливание производить, по возможности, не пересекая траектории других игроков.

3. Стараться произвести осаливание как можно быстрее, чтобы противник совершил как можно меньшее количество перебежек.

4. Не владея мячом, выйти на перехват мяча.

5. Меньше пользоваться длинными передачами, особенно в сторону.

Упражнения для обучения тактике игры в защите

1. Игроки защиты располагаются в поле, у одного из игроков в руке мяч. По сигналу игрок нападения выполняет перебежку. Задача игроков защиты, передавая друг другу мяч, вывести игрока в аут.

2. Игроки защиты располагаются в поле. Игроки нападения в двух колоннах располагаются у калиток, интервал между колоннами 15-20 метров. По сигналу тренер бросает мяч любому игроку защиты, а в то время пара игроков выполняет перебежку. Задача защиты, передавая мяч своим игрокам, осалить любого бегущего до завершения им перебежки.

3. Игроки нападения выполняют высокие удары в поле. Задача защиты поймать как можно больше «свечей». После 10-12 минут поменяться ролями.

4. Игроки нападения выполняют удары поочерёдно в право или лево. Задача защиты быстро сместиться в направлении удара и преградить путь мячу, поймав или остановив выбитый в поле мяч.

5. Игроки нападения выполняют дальние удары, игроки защиты по удару выбегают и, поймав мяч, быстро передают его по цепочке подающему игроку.

6. Игроки защиты располагается в поле, а игроки нападения в две колонны у калиток. По сигналу игроки по одному с каждой стороны выполняют перебежки. Тренер бросает мяч любому игроку защиты. Задача защиты, передавая мяч своим игрокам, осалить указанную тренером калитку.

7. Игроки защиты делятся на две группы и вперемешку располагаются в поле, имеющие явные знаки отличия, причём каждой группе соответствует своя калитка. Игроки нападения по сигналу выполняют перебежку. Тренер бросает два разноцветных мяча в поле. Задача каждой из групп первыми осалить калитку.

Тактические знания и навыки игрок получает, в основном, в процессе тренировочных занятий. В тренировочные занятия включают специальные упражнения для освоения того или иного тактического приема, который затем совершенствуется в учебно-тренировочных играх.

В учебно-тренировочных играх с определенным заданием отрабатываются тактические приемы, системы и комбинации группы игроков и всей команды.

5. Система анализа, выявления ошибок и оценки технической подготовленности спортсмена.

Система контроля и зачетные требования для перевода на следующий этап подготовки является составной частью подготовки фигуристов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии фигуристов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс спортивной подготовки.

Виды контроля:

- этапный

- текущий
- оперативный.

Этапный контроль включает состояние организма спортсмена и его физическую подготовленность.

В программу этапного контроля входят:

- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии фигуриста после серии занятий и соревнований для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий. Оперативный контроль направлен на:
- получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией частоты сердечных сокращений, до выполнения упражнения и последнего контроля уровня подготовленности фигуристов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Критериями оценки занимающихся на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, выполнение разрядных нормативов Единого всероссийского спортивного классификатора, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, участие в соревнованиях. В случае не выполнения контрольно- переводных нормативов и разрядных требований на этапах спортивной подготовки, согласно программе занимающиеся остаются на второй год.

Тщательное программирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки.

После окончания этапа начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности в русской лапте занимающихся, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры в крикет на последующем этапе.

После окончания учебно-тренировочного этапа на основании результатов выпускных требований судят о потенциальных возможностях занимающихся в овладении высоким уровнем спортивного мастерства в русской лапте и соответствии уровней их подготовленности требованиям этапа спортивного совершенствования.

По окончании этапа спортивного совершенствования игрок в лапту должен отвечать требованиям, предъявляемым к спортсменам в командах высших разрядов.

По окончании каждого года обучения в пределах каждого этапа (категории учебных групп) нормативы такие, чтобы по их выполнению можно было судить о возможности каждого занимающегося освоить программный материал последующего года обучения.

Приемные требования на учебно-тренировочном этапе выше выпускных требований, чем на этапе начальной подготовки, а приемные требования на этапе спортивного совершенствования выше выпускных требований учебно-тренировочного этапа.

Приемные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Показатели	На первый год обучения, этапы							
		НП		ТСС		ССМ		ВСМ	
		дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	юн.	жен	муж
1.	Становая сила (кг)	54	65	74	93	102	132		
2.	Бег 30 м (с)	6,0	5,8	5,7	5,1	5,5	4,4		
3.	Бег 30 м (5 х 6) (с)	12,3	12,3	11,6	11,0	10,6	9,6		
4.	Бег 100 м с изменением направления	23,4	22,4	19,8	18,5	16,8	15,6		
5.	Прыжок в длину с места (см)	158	160	187	200	210	230		
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	4,0	4,6	7,2	7,8	11,5	15,2		

Приемные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Нормативы	Этапы подготовки		
		ТСС	ССМ	ВСМ
1.	Удары битой «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны	6	10	
2.	Удары битой способом «свеча»	4	6	
3.	Удары битой способом «сбоку»	6	8	
4.	Подача мяча в круг подачи	8	9	
5.	Ловля высоко летящего мяча	5	7	
6.	Ловля мяча после передачи партнера	15	20	
7.	Бросок мяча в калитку	7	8	
8.	Передачи мяча в зону питча	18	20	

Приемные нормативы по тактической подготовке

№ п/п	Содержание требований	ТСС		ССМ		ВСМ	
		Нападающие	Защитники	Нападающие	Защитники	Нападающие	Защитники
1.	Приемы, позволяющие улучшить взаимопонимание у бетсменов	9					
2.	Групповые действия, розыгрыш очков	8					
3.	Командные действия, розыгрыш очков	6					
4.	Ловля мяча у границы поля и передача его назад на питч		6				
5.	Ловля мяча в середине площадки и возвращение его назад на питч		7				
6.	Погоня за мячом от питча к концу площадки и возврат мяча на питч		4				

7.	Попытки разбить калитку с конца площадки	6	2				

Переводные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Показатели	Этап									
		НП			ТСС				ССМ		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
Девушки											
1.	Становая сила (кг)	54	58	61	74	77	84	94	102	108	112
2.	Бег 30 м (с)	6,0	5,9	5,8	5,7	5,7	5,7	5,6	5,5	5,3	5,3
3.	Бег 30 м (5 х 6) (с)	12,3	12,2	11,9	11,6	11,3	11,3	11,0	10,6	10,5	10,2
4.	Бег 100 м с изменением направления	23,4	22,4	20,1	19,8	19,1	18,7	17,9	16,8	16,7	16,5
5.	Прыжок в длину с места (см)	158	165	185	187	192	198	198	210	212	216
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	4,0	5,8	6,8	7,2	8,5	9,4	10,2	11,5	11,8	12,8
Юноши											
1.	Становая сила (кг)	65	70	78	93	101	116	127	132	135	144
2.	Бег 30 м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	5,1	5,0	4,8	4,4	4,3	4,3
3.	Бег 30 м (5 х 6) (с)	12,3	12,1	11,8	11,0	10,5	10,2	10,0	9,6	9,4	9,2
4.	Бег 100 м с изменением направления	22,4	21,2	19,2	18,5	17,9	17,1	16,0	15,6	15,4	15,4
5.	Прыжок в длину с места (см)	160	182	190	200	210	213	221	230	235	235
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	4,6	5,2	6,5	7,8	9,7	11,4	13,8	15,2	16,0	17,5

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» игрока в лапту нападающего перед перебежкой). Время фиксируется до 0,1 с.

2. Бег 30 м (5 х 6). На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При измерении движении в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время фиксируется до 0,1 с.

3. Бег 100 м в пределах футбольного поля. На футбольном поле ставятся три стойки. Спортсмены по звуковому сигналу начинают бег, из-за лицевой линии поочередно обегают три стойки. Время фиксируется по секундомеру до 0,1 с.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат в сантиметрах.

5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Результат фиксируется в метрах.

Переводные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Показатели	Этапы									
		НП			ТСС				ССМ		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
1.	Удары битой способом «снизу в верх» попыткой выбить 6 очков	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11
2.	Удары битой способом «свеча»	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7
3.	Удары битой способом «сбоку»	2	4	5	6	6	7	7	7	8	9
4.	Подача мяча в круг подачи	5	6	7	8	8	8	9	9	9	10
5.	Ловля высоко летящего мяча	2	3	4	5	5	6	6	7	8	9
6.	Ловля мяча после передачи партнера	5	7	10	15	16	17	18	19	20	21
7.	Бросок мяча в цель	2	4	6	7	7	7	8	8	8	9
8.	Передача мяча в зону питча	8	12	14	18	19	20	20	20	21	22

Все удары в испытаниях на всех этапах производятся стандартными битами.

1. Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны. Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий дол- жен выполнить 14 попыток (7 во 2-ю зону и 7 в 3-ю зону). 2-я и 3-я зоны расположены сразу же после контрольной линии (10 м от линии дома). Удары засчитываются действительными, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую линии («аут»).

2. Удары битой способом «свеча». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток.

Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара находится в воздухе не менее 2 с. Мяч должен приземляться за контрольной линией во 2-ю и 3-ю зоны, не улетая за боковую линию.

3. Удары битой способом «сбоку». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара улетает в 4-ю и 5-ю зоны и не улетает за боковые линии («аут»).

4. Подача мяча в круг подачи. Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи. После подачи мяча на высоту не менее 2 м мяч должен попасть в круг подачи. Каждый учащийся выполняет 10 попыток.

5. Ловля высоко летящего мяча. Партнер метает мяч как можно выше вверх. Испытуемый старается поймать этот мяч в момент приземления. Дается 10 попыток каждому занимающемуся.

6. Ловля мяча после передачи партнера. Партнер располагается в 10 м от испытуемого и делает ему 30 передач. Передачи партнер выполняет в разные стороны (влево, вправо, вверх, вниз). Попытка засчитывается правильной, если учащийся не выронил мяч из рук.

7. Бросок мяча в цель. Дистанции между учащимся и целью (круг диаметром 1 м) - 10 м. Дается 10 попыток. Бросок учащийся может производить любым способом.

8. Передачи мяча в стену. Учащийся в течении 30 с выполняет передачу мяча в стену, находясь на расстоянии 3 м от стены. Время фиксируется по секундомеру.

Переводные нормативы по тактической подготовке

№ п/п	Показатели	Этапы									
		НП			ТСС				ССМ		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
1.	Приемы, позволяющие избежать выбивание бетсменов, их взаимодействие и взаимопонимание	3	4	4	5	6	7	7	8	8	8
2.	Групповые действия, розыгрыш очков	3	4	5	6	6	6	7	7	7	8
3.	Командные действия, розыгрыш очков	1	2	3	4	4	4	5	5	6	7
4.	Ловля мяча в ближней зоне, передача на питч с попыткой разбить калитку	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7
5.	Ловля мяча у конца площадки и передача назад на питч, с попыткой разбить калитку	2	3	4	5	5	6	6	6	7	8
6.	Ловля мяча у конца площадки, передача мяча партнеру, далее – возвращение мяча на питч с попыткой разбить калитку	1	1	1	2	2	3	3	3	4	5
7.	Перебежка	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7

1. Приемы, позволяющие избежать выбивания. Здесь учитывается количество правильно выполненных финтов (убежать от соперника, развернуть корпус, подпрыгнуть, нагнуться, упасть, сделать кувырок вперед, резкая остановка, проскальзывание).

2. Групповые действия. В этих испытаниях выявляются умения учащихся взаимодействовать в составе группы перебежчиков из двух-трех спортсменов. Делается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий при розыгрыше очков.

3. Командные действия. Основное требование в испытаниях - умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: перебежки, приемы, позволяющие из-бежать выбивание (финты). Состав перебежчиков по 2 спортсмена. Дается 10 попыток

.

4. Ловля мяча в ближней зоне, передача мяча обратно на питч с попыткой разбить калитку Основное содержание испытаний - поймать мяч в ближней зоне, и в зависимости от того, в какую зону перебегает нападающий, выполнить передачу партнеру в ту зону. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи партнеру.

5. Ловля мяча у конца площадки и передача обратно на питч с попыткой разбить калитку. Учащийся ловит мяч и делает длинную подачу обратно на питч, пока бетсмены делают перебежки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий (ловля мяча, правильно выбранное направление бега и возвращение мяча на питч).

6. Ловля мяча у конца площадки и передача обратно через партнёра на питч с

попыткой разбить калитку. Учащийся ловит мяч и делает длинную подачу партнёру, тот, в свою очередь, возвращает мяч обратно на питч, пока бетсмены делают перебежки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий (ловля мяча, правильно выбранное направление бега и возвращение мяча на питч).

7. Перебежка бестменов во время п.4, п.5 и п.6. Бетсмены должны как можно быстрее обменяться сторонами (калитками), пока мяч возвращается обратно на питч. Проверяются их взаимодействие, скорость и понимания ситуации.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических учебно-тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин) периодически.

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в крикет, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего занятия, судейство учебных и календарных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

6. Нормативы физической и специальной подготовки. Соотношение объёмов физической и специальной подготовки по этапам спортивной подготовки, в том числе ограничения по объёмам тренировочных нагрузок.

В начале занятий учащихся любым видом спорта нужна определенная физическая подготовленность, при этом каждый вид спорта требует своих, присущих ему физических способностей и физического развития.

Крикет относится к видам спорта, в которых в равной степени проявляются все физические качества и их разновидности –умение быстро стартовать и поддерживать высокую скорость, ловкость, гибкость, сила и т.д.

Тренеру необходимо как можно раньше начать развивать у спортсменов умение начинать движения с высокого старта, бежать с изменением направленности (бег змейкой), резко останавливаться (баскетбольная техника – остановка прыжком и шагом), двигаться боком или спиной вперед, разворачиваться на месте и менять траекторию движения.

Изучение вышеуказанных двигательных действий преподаватель должен планировать параллельно с освоением техники броска, приёма, отбивания мяча и ловли мяча.

Требования к физическому развитию игроков в крикет не имеют особенных специфических исключений, однако стоит особенное внимание уделить развитию скоростных свойств спортсмена.

Кроме того, учитывая сезонность игры (соревнования проходят в теплое время года), необходимо учитывать цикличность сезона при построении общефизического тренировочного процесса.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта крикет

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	30-34	30-34	21-24	16-22	12-16	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	16-18	14-16	14-20	14-20	14-18	12-14
Техническая подготовка (%)	22-24	22-24	22-26	24-26	18-22	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-14	12-14	13-14	16-18	16-18	12-14
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	10-12	10-14	8-10	10-12	24-26	24-26
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	4-6	8-10	10-12	12-14	14-16

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки по виду спорта крикет:

Норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	12-18	20	28-32
Количество тренировок в неделю	3	4	4-6	6-7	8-10	10-11

Общее количество часов в год	312	468	624	624-936	1040	1456-1664
Общее количество тренировок в год	156	208	208-312	312-364	416-520	520-572

7. Типовой план спортивной подготовки на годичный цикл.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

Этапы обучения	Месяцы		Январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
НП, ТСС	Структура годичного цикла	Период	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ		СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ						ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ			
		этапы	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ					СОРЕВНО-ВАТЕЛЬНЫЙ			ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ			
	Основные задачи по этапам подготовки		ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ											
ССМ, ВСМ	Структура годичного цикла	Периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ		СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ						ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ			
		этапы	ОБЩЕ ПОДГО-ТОВИТЕЛЬНЫЙ		СПЕЦПОДГОТО-ВИТЕЛЬНЫЙ		СОРЕВНОВА-ТЕЛЬНЫЙ				СПЕЦПОДГОТО-ВИТЕЛЬНЫЙ		ПОДДЕРЖАНИЕ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	
	Основные задачи по этапам подготовки		ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ			ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТ-ВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ			ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОФП	ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ	ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ	ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ

						ПОДГОТОВКИ	ПОДГОТОВКИ	ПОДГОТОВКИ

8. Требования к обеспечению безопасности. Предупреждений травматизма и оказание первой помощи при обучении игре в крикет.

Особенности игры в крикет определяют необходимость постоянного соблюдения на занятиях мер безопасности, способствующих предупреждению травматизма. На это надо обратить самое серьезное внимание тренерам уже в процессе подготовки к занятию.

Перед началом занятия тренер обязан убедится в безопасности места проведения тренировки, его оснащённости, достаточной освещённости, готовности инвентаря и т.д.

С обучающимися необходимо провести разъяснение основ техники безопасности, правилам личной безопасности и технике обращения с инвентарём. Тренер на протяжении всего занятия обязан следить за соблюдением техники безопасности и в случае нарушения не только моментально пресечь действие, но и повторно разъяснить травила.

Важными условиями предупреждения травматизма непосредственно в процессе тренировки, а значит и его оздоровительной направленности, является наличие необходимой одежды, спортивной обуви и инвентаря, а также правильная методика обучения и организация учащихся.

При проведении занятий по крикету самая большая нагрузка падает на мышцы и связки ног, что определяет повышенные требования к спортивной обуви. Сообщая ученикам основы знаний по гигиене физических упражнений и правилам безопасности, учителю необходимо обратить внимание на правильный выбор обуви и уход за ней.

В целях предотвращения травматизма, методика обучения и организация учащихся должна предусматривать подготовку к нагрузкам голеностопных, коленных, плечевых, лучезапястных суставов и пальцев кисти. В основной части акцент надо сделать на правильный подбор упражнений, их дозировку, регулирование нагрузки с учетом состояния здоровья, физической и технической подготовленности учащихся.

Размеры поля для игры в крикет во многом определяют методику обучения игре и соблюдения техники безопасности.

Обучение проводится на открытом воздухе и необходимо предусмотреть, чтобы на пути передвижения игроков не было никаких посторонних препятствий.

Другим потенциально травмоопасным элементом обучения является удар битой по мячу. Во время замаха возможен удар рядом стоящего игрока, получение травмы от неудачно отбитого мяча.

Но, к сожалению, иногда, несмотря на соблюдение всех мер предосторожности, полностью избежать травм не удается. В связи с этим тренер и учащиеся должны уметь оказывать доврачебную помощь. К типичным травмам, возможным при игре в крикет, относят:

растяжение связок голеностопного и плечевого суставов, пальцев рук и их вывихи. Сразу после получения травмы, сопровождающейся растяжением мышц и связок, надо:

- осмотреть рану;
- заморозить место травмы;
- наложить давящую повязку;
- обеспечить травмированному покой;

- придать поврежденной части тела приподнятое положение;
- при необходимости доставить пострадавшего к врачу.

При вывихе пальцев необходимо сделать замораживание, обеспечить пострадавшему покой и принять меры по его срочной доставке к врачу.

Для охлаждения применяются хлорэтил, его целесообразно использовать для снятия боли мышц в голеностопном суставе и суставах пальцев; можно также употреблять лед и холодную воду. Одновременно с замораживанием для того, чтобы приостановить внутреннее кровотечение, надо наложить давящую повязку. С этой целью используют обыкновенные или эластичные бинты, которые рекомендуется в процессе наложения повязок слегка растягивать. После прекращения охлаждения применяют фиксирующую повязку.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по крикету допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
- при падении на твердом покрытии;
- при ударе битой по мячу;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Если обучение лапте проводится на открытом воздухе, нужно предусмотреть, чтобы на пути передвижения игроков не было никаких препятствий,
3. Провести физическую разминку всех групп мышц,
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в крикет.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину.
- следить чтобы вовремя замаха битой не ударить рядом стоящего;
- следить чтобы не попасть битой игрокам, находящимся в поле;
- не бросать биту;
- не выбивать мяч в голову;
- при перебежках не блокировать игроков, не ставить подножки, не задерживать, не сталкиваться друг с другом.
5. При температуре воздуха +10 градусов одевать спортивный костюм.

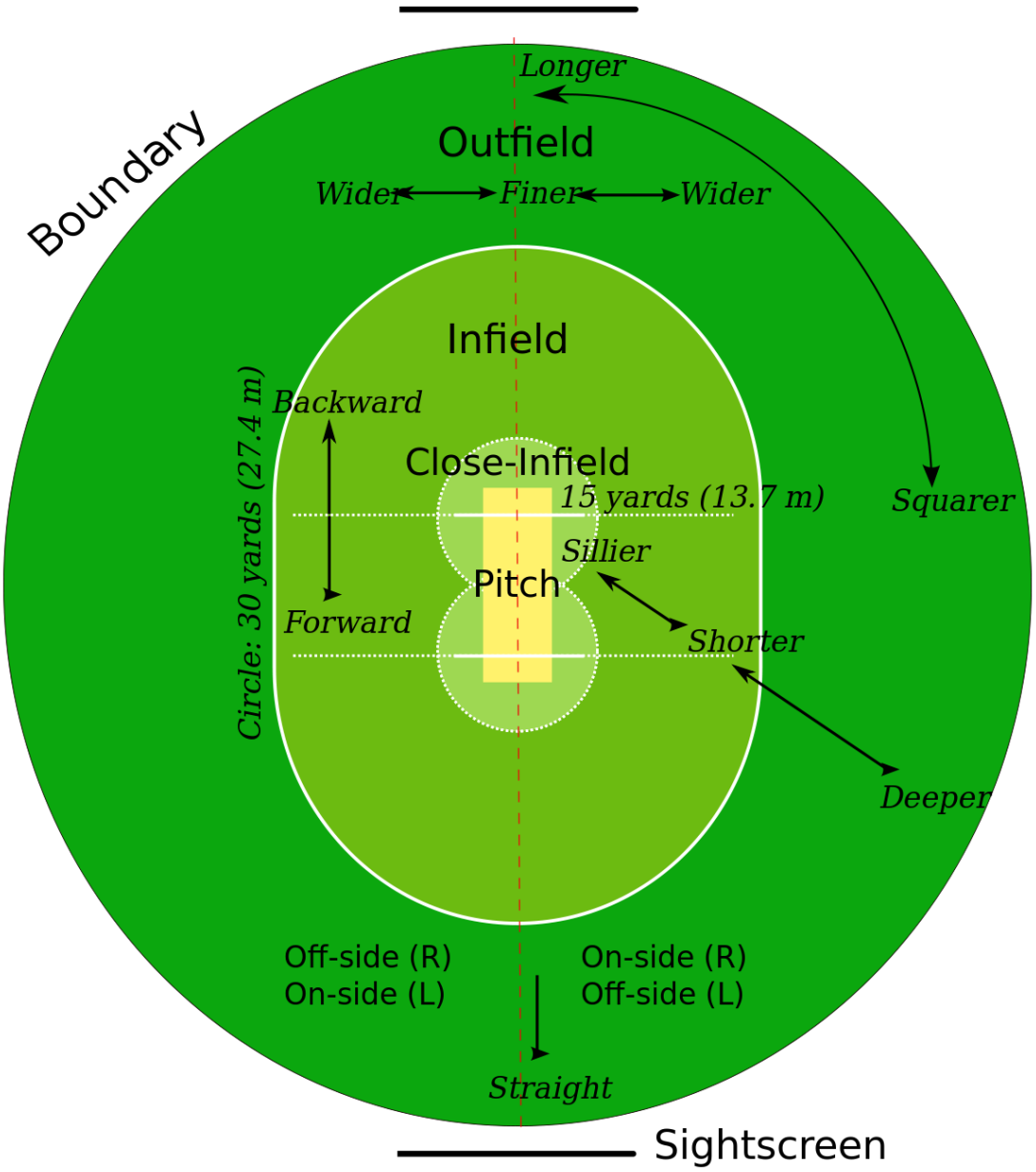
6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Выводы

В настоящее время крикет приобретает популярность, за счет зрелищности и динамичности игры, популярной во многих странах мира. Все больше мужчин и женщин на территории Российской Федерации осваивают эту интересную игру, способствующую не только физическому развитию человека, но кроме того, очень интересную тактически.

Приложение 1: жесты судьи.

Приложение 2: Схема поля.



Приложение 3: терминология.

Аут – действия игрока (или игроков) команды защиты, приводящие к удалению с поля бэтсмена.

Бетсмен – игрок с битой защищающий калитку из команды отбивающих, находится у противоположенной от боулера стороне питча.

Второй бетсмен – игрок с битой защищающий калитку, находится напротив первого (основного) бестмена.

ЛБВ – лег бефоре викет – нога перед калиткой. Термин используется при оценке стойки бетсмена, если при подаче бетсмен отбил мяч ногой (не битой) при этом траектория мяча шла по линии калитки, игроку игроку присуждается аут.

Боулер – подающий мяч игрок.

Филдер – 1 из 11 игроков в поле, его задача останавливать мячи Бетсмена.

Викет-кипер – игрок, располагающийся за калиткой в сторону которой совершает бросок боулер и ловящий мяч в случае промаха бетсмена или его отказа от удара. Находится позади отбивающего бетсмена.

Кеч – ловля мяча, отбитого бетсменом до его касания с землей, приводящая к ауту бетсмена.

Викет или калитка - элемент игрового инвентаря, состоящий из трех вертикальных стоек – стампов (stumps) 71.12 см в высоту и общей шириной в 22.86 см, соединённых горизонтальными перекладинами (bail), теряющих устойчивость при любом попадании в них мяча. Боулер направляет мяч при подаче в калитку, а бетсмен защищает ее.

Овер – серия из шести легальных подач в одном направлении. После овера идет обязательная смена боулера.

4 очка – бестмен отбил мяч, а тот покинул приделы поля касаясь земли

6 очков – бетсмен отбил мяч, а тот покинул приделы поля НЕ касаясь земли.

Ран-аут – перебежка бетсменов, при этом 1 не успел добежать до линии дома, а филдеры разбили Викет.

Вайд- бол – широкий мяч – мяч при подаче боулера ушел от коридора подачи более чем на метр.

Деад-бол – мертвый мяч – действие на поле было завершено и в момент паузы мяч становится мертвым – очки зарабатывать нельзя.

Тай – ничья.

Пэдс - одежда на ноги отбивающего и викет-кипера. защищает от частых попаданий мяча в ноги.

Приложение 4: Форма, инвентарь и экипировка для игры в крикет

Как многие виды спорта, имеющий длинную историю развития, крикет предполагает использование специальной формы, экипировки и инвентаря.

Форма игроков в крикет: Форма игроков состоит из верхней части – игровой майки и нижней части – свободных прямых брюк. Форма не имеет ограничений по покрою и расцветке. В качестве головного убора, при необходимости, используется бейсболка.

Обувь: При игре в крикет используется шипованная обувь, обеспечивающая достаточное сцепление с газоном.

Специальная защитная экипировка бетсмена, используемая при игре в крикет:

Шлем: При отбивании мяча бетсмен обязан носить шлем с защитной маской, препятствующей контакту мяча с лицом. Шлем надевается в момент выхода на биту и снимается в момент возвращения игрока на скамью запасных.

Перчатки: перчатки используются с целью защиты рук спортсменов при отбивании мяча. Перчатки имеют специальные уплотненные вставки на тыльной стороне ладони и подбираются по размеру руки. Не допускается принимать участие в играх без перчаток.

Защита ног: ноги бетсмена (бьющего игрока) и второго бетсмена должны быть закрыты щитками.

Кроме того, игрокам рекомендуется использовать защиту паха в целях предотвращения травматизма.

Инвентарь для игры в крикет.

Мяч: Традиционно для игры в крикет используют мяч красного или белого цвета, либо их комбинацию, имеющего три параллельных шва вдоль диаметральной плоскости мяча. В качестве наполнения внутренней части используется пробковое либо синтетическое наполнение. Вес мяча: от 155.9 до 163 грамм Диаметр мяча: от 22.4 до 22.9 см.

Бита: при игре в крикет используются биты специальной формы и следующих размеров 96.52 см в длину и 10.8 см в ширину. Биты должны быть изготовлены из массива древесины.

Кроме того, викеткипер может использовать специальные перчатки для ловли мяча, имеющие перемычку между большом и указательным пальцем. Не допускается использование перчаток из других видов спорта, таких как хоккей, бейсбол и т.д.