

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

А. В. Григоров, А. А. Майструк

ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Рекомендовано Учебно-методическим объединением
по образованию в области физической культуры в качестве
учебно-методического пособия для студентов учреждений
высшего образования, обучающихся по специальностям:
1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям); 1-88 01 02-01
Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(оздоровительная); 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая
деятельность (по направлениям).*

Минск
БГАТУ
2014

УДК 796(07)
ББК 75я7
Г83

Рецензенты:

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта БГУ,
профессор, доктор педагогических наук *В. А. Коледа*;
профессор кафедры теории и методики физического воспитания
и спорта БГУФК, доктор педагогических наук, профессор
Е. И. Иванченко

Григоров, А. В.
Г83 Циклические виды спорта в системе занятий по физической
культуре в учреждениях высшего образования : учеб.-метод.
пособие / А. В. Григоров, А. А. Майструк. – Минск : БГАТУ,
2014. – 108 с.
ISBN 978-985-519-663-2.

Рассматриваются вопросы техники и методики обучения базовым циклическим видам спорта, входящим в программу учреждений высшего образования по дисциплине «Физическое воспитание и спорт». Представлены основы и анализ их техники, задачи и средства обучения легкоатлетическим видам (ходьба и бег), плаванию, ходьбе на лыжах, езде на велосипеде. Изложены методики обучения рассматриваемым видам спорта при самостоятельных занятиях в свободное время.

Для студентов учреждений высшего образования дневной и заочной форм обучения, преподавателей, тренеров по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, велоспорту.

**УДК 796(07)
ББК 75я7**

ISBN 978-985-519-663-2

© БГАТУ, 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
1. ХОДЬБА И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ	7
1.1. Прогулочная ходьба	7
1.2. Дозированная ходьба	7
1.3. Скандинавская ходьба	8
1.4. Спортивная ходьба	11
1.4.1. Анализ техники спортивной ходьбы	11
1.4.2. Обучение спортивной ходьбе.....	15
2. БЕГ И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ	17
2.1. Оздоровительный бег	17
2.1.1. Направленность и организация занятий оздоровительным бегом.....	17
2.1.2. Техника оздоровительного бега.....	21
2.1.3. Обучение оздоровительному бегу	24
2.2. Бег на короткие дистанции	27
2.2.1. Техника бега на короткие дистанции	27
2.2.2. Обучение бегу на короткие дистанции	32
3. ПЛАВАНИЕ	34
3.1. Водная среда и ее воздействие на организм человека	34
3.2. Разновидности и техника плавания	36
3.2.1. Способ «кроль на груди».....	37
3.2.2. Способ «кроль на спине»	38
3.2.3. Способ «брасс на груди»	39
3.2.4. Способ «плавание на боку».....	41
3.2.5. Способ «кроль на груди без выноса рук»	42
3.2.6. Техника стартов и поворотов.....	42
3.3. Методика обучения плаванию.....	46
3.3.1. Обучение плаванию в условиях учебных занятий .	46
3.3.2. Обучение плаванию в процессе самостоятельных занятий	58

4. ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ	67
4.1. Оздоровительное значение лыжной подготовки и ее воздействие на организм человека	67
4.2. Требования к экипировке лыжника	69
4.3. Основы техники передвижения на лыжах.....	71
4.3.1. Попеременный двухшажный ход	72
4.3.2. Одновременный одношажный ход	73
4.3.3. Одновременный бесшажный ход.....	74
4.3.4. Одновременный двухшажный ход	75
4.3.5. Попеременный четырехшажный ход	76
4.3.6. Полуконьковый ход	77
4.3.7. Коньковый ход.....	78
4.4. Подъемы на лыжах	80
4.5. Спуски со склона	82
4.6. Способы торможения	85
4.7. Повороты на лыжах	86
5. ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ	90
5.1. Основы техники педалирования.	90
5.2. Техника педалирования	91
5.3. Выбор велосипеда и экипировка.....	94
5.4. Обучение езде на велосипеде	97
5.5. Обучение технике езды в кроссе.....	104
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	106