

Проблема совершенствования процесса физического воспитания студентов в основном рассматривалась как совершенствование физических кондиций как узко утилитарная цель - повышения дееспособной деятельности и сиюминутное повышение уровня физической подготовленности. В настоящее время этот вопрос должен ставиться гораздо шире, он заключается в социально обусловленной необходимости целенаправленного совершенствования физического состояния человека. И в целом это должно трансформироваться в культурную потребность, в стремление к физическому совершенствованию, гармоническому развитию личности студента.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айрапетянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик. – Ташкент: Изд-во им. Ибн-Сины, 1999. – 156 с.
2. Алиев, М.Н., Аксёнов, В.П. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие / М.Н. Алиев, В.П. Аксёнов. – Тула: Изд-во Тульского пединститута, 2003. – 189 с.
3. Алиханов, С.И. Тренажеры для совершенствования нападающего удара в волейболе / С.И. Алиханов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 22–23.

Материал поступил в редакцию 14.01.15

FILIPPOV V.A., ZHUKOVEC V.I., ARUSHANOV V.A. Volleyball in system of physical training of students

Volleyball promote education at engaged feelings of a collectivism; persistence, determination, commitment; attention and speed of thinking; abilities to operate the emotions; to improvement of the main physical qualities. The problem of improvement of process of physical training of students was generally considered as improvement of physical standards as tightly utilitarian purpose – increases of capable activity and momentary increase of level of physical fitness. Now this question has to be raised much more widely, it consists in socially caused need purposeful improvement of a physical condition of the person. And in general it has to be transformed to cultural requirement, to aspiration to physical improvement, harmonious development of the identity of the student.

УДК 796

Юрчик С.И., Юрчик В.Ф.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Введение. Деятельность человека на производстве, спорте требует определенного уровня развития физических качеств. Уровень развития физических качеств человека отражает сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, приобретенными в процессе жизни и тренировки. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами, в частности, степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью; подвижностью-инертностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков [1, с. 130]. Каждое качество обуславливает несколько различных возможностей, особенностей. Например, быстродействие обеспечивается слабой нервной системой, подвижностью возбуждения и уравновешенности. Такие связи характерны только для быстроты. Наличие разных типологических особенностей у разных людей частично обуславливается тем, что у одних людей лучше развиты одни качества (или их компоненты), а у других иные. Выигрывая в проявление одних двигательных качеств, человек проигрывает в других. Физические качества можно разделить на простые и сложные.

Чем больше анатомо-физиологических и психических явлений, проявляемых в качестве, тем оно сложнее. Но сложные качества, такие, например, как ловкость, меткость, прыгучесть, не являются суммой простых. Сложное качество – это интегрированная качественная особенность двигательного действия [2, с. 5].

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания студенческой молодежи. Систематические занятия спортивными играми способствуют всестороннему развитию студентов, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Спортивные игры содействуют воспитанию у молодежи морально-

волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивных игр. Вот почему спортивные игры, в частности баскетбол, в учебной программе представлены как основной материал, который широко используется и вне учебной работы.

Современный баскетбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств.

Баскетболист сегодня – это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

Цель работы: повышение скоростно-силовой подготовки студентов-баскетболистов в процессе учебно-тренировочных занятий.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать литературу по проблеме исследования.
2. Определить сущность понятий «подготовка спортсмена», «скоростно-силовая подготовка» и её проявления.
3. Раскрыть средства и методы скоростно-силовой подготовки баскетболистов.

Характеристика скоростно-силовой подготовки. Скоростно-силовая подготовка направлена на решение основной задачи развития быстроты движения. Она ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц. Можно выделить четыре специфических вида проявления силы:

- абсолютная, как максимальное мышечное усилие, которое можно развивать в статическом и динамическом режиме;
- взрывная как способность мышц достигать максимума проявления силы по ходу движения в возможно меньшее время;
- быстрая, которая во многом обуславливает скоростные возможности;
- силовая выносливость как способность совершать длительные

Юрчик Сергей Иванович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Юрчик Валентина Францевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в баскетболе, можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т.д.
2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.
3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т.д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи – развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды [3, с. 276].

В процессе многолетней скоростно-силовой подготовки баскетболиста можно выделить несколько этапов.

1. Этап начальной тренировки.

Основная цель – содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья занимающихся, всестороннее развитие физических качеств, устранение недостатков физического развития.

Развитие скоростно-силовых качеств на этом этапе подготовки носит комплексный характер: кроме специально-подготовительных упражнений в тренировочном процессе значительное место отводится подвижным и спортивным играм, всевозможным эстафетам, которые вызывают эмоциональный подъем и большую заинтересованность занимающихся.

В комплексах специально-подготовительных упражнений их количество должно колебаться от 6 до 11, оптимальное повторение упражнений на «станции» – от 6 до 15 раз, время выполнения комплекса с учетом общего времени, затраченного на упражнения и активный отдых, – 12–15 мин.

Основные методы: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения и с небольшим отягощением, метод упражнения, выполняемого при смешанном (ауксотоническом) режиме работы мышц, применение игрового метода с широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр.

2. Этап специализации.

Основная цель – повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированная работа над совершенствованием физических качеств.

Стремление многих тренеров увеличить объем беговых средств, выполнить достаточно высокий разрядный норматив приводит к быстрому росту результатов, что в дальнейшем неизбежно сказывается на становлении спортивного мастерства. Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме беговых средств более благоприятна для последующего спортивного совершенствования, нежели специализированная.

Основные задачи: развитие мускулатуры бегуна в целом (в частности – укрепление мышечного корсета), укрепление здоровья, создание двигательного потенциала, предполагающее освоение разнообразных двигательных навыков, в том числе и скоростно-силовых.

Скоростно-силовая подготовка на этом этапе, направленная на развитие быстроты движений и силы мышц, включает следующие направления:

- скоростное, где решается задача повышения скорости бега: бег со старта, ускорения, бег под гору, по ветру;
- скоростно-силовое – сочетание упражнений без отягощений или с небольшими отягощениями в виде пояса, жилета, бег и прыжки против ветра, в гору, по опилкам, песку и т.д.;
- силовое – парные и групповые упражнения с сопротивлением, акробатика, гимнастические упражнения на снарядах (прыжки через коня, лазание по канату и т.д.), силовые упражнения со штангой небольшого веса – 20–30 кг.

Основные методы: метод динамических усилий, метод повторного выполнения статического и динамического силовых упражнений, широкое применение игрового метода.

3. Этап спортивного совершенствования.

Основная цель – неуклонное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, специализированная работа по совершенствованию основных физических качеств.

Важной задачей является то, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо осуществлять главным образом путем применения скоростно-силовых упражнений, где силовые способности спортсмена достигают максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц: бег на короткие дистанции, всевозможные «короткие» прыжки, «длинные» прыжки на отрезках 30–60 м, метание (ядер, камней, набивных мячей) относительно небольшого веса – 2–4 кг). На этом этапе подготовки целесообразно использовать физические упражнения, которые воздействуют на мышечные группы, испытывающие основную нагрузку в беге.

Основные методы: метод повторного упражнения, круговой метод, комплексное использование методов, рекомендованных на предыдущих этапах подготовки.

4. Этап реализации спортивного потенциала.

Основная цель – значительное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, в том числе и скоростно-силовых.

Основная задача – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Значительно возрастает число занятий в недельных микроциклах. Скоростно-силовая подготовка строго дифференцирована. Средства, методы, режим работы мышц, величина сопротивлений, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений, длительность и характер отдыха дают возможность решить в методическом плане важную проблему специальной подготовки, которая во многом предопределяет рост спортивных результатов.

Основные методы: метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего веса, метод повторного выполнения статического и динамического силовых упражнений, комбинированный и круговой методы.

Выполнение значительного объема скоростно-силовых упражнений на этом этапе препятствует стабилизации уровня быстроты; возникновению так называемого «скоростного барьера». Ведущая роль в процессе увеличения скорости бега должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

5. Заключительный этап соревновательной карьеры.

Основная цель – сугубо индивидуальный подход к тренировочным и соревновательным нагрузкам, поскольку большой тренировочный опыт спортсмена помогает всесторонне изучить присущие только ему способности, найти резервы в вариантах планирования тренировочной нагрузки, выявлении наиболее эффективных средств и методов скоростно-силовой подготовки [3, с. 276].

Средства и методы воспитания скоростно-силовой подготовки. Специфика силовой подготовки (развития силы) центровых игроков заключается в том, что первым делом нужно создать базу, своего рода фундамент для развития силы. А после этого ее посто-

янно накапливать. Абсолютной силой называют предельную силу баскетболиста во время выполнения движений, не учитывая его веса. Относительной силой называют силу в соотношении с весом спортсмена. Как правило, игроки высокого роста предрасположены к деформациям и искривлениям позвоночника. Именно поэтому им следует укрепить брюшные мышцы и создать мышечный корсет, для поддержания позвоночного столба. Сделав все это, можно смело переходить к тренировкам с большим весом.

Методы физического воспитания подразумевают под собой способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются только две группы методов: это специфические и общепедагогические.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме). С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

- 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- 4) избирательно воспитывать физические качества;
- 5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;
- 6) эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

- 1) методы обучения двигательным действиям;
- 2) методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:

- 1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) расчлененно-конструктивный;
- 3) сопряженного воздействия.

Метод целостно-конструктивного упражнения. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания занимающихся на необходимых частях техники. Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу. Расчлененно-конструктивный метод. Применяется на

начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.
2. Необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.
3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.
4. Выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие. В практике физического воспитания целостный и расчлененно-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Методы воспитания физических качеств. Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адапционных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

- методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адапционных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным);
- метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений); б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений);
- метод стандартно-интервального упражнения — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха;
- методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адапционных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой. Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости;

• круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз.

Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

Заключение. В результате нашего исследования мы пришли к выводу. Скоростно-силовая подготовка – это ключевое звено в жизни баскетболиста. Она развивает абсолютно все необходимые навыки: ловкость, быстроту, силу, координацию движений.

Мы рассмотрели средства, методы и упражнения, с помощью которых воспитывается скоростно-силовая подготовка баскетболистов. Т.к. баскетбол – это, весьма контактный вид спорта, примерно 70% движений баскетболиста являются скоростно-силовыми. А это требует от баскетболистов специальной подготовки. В большей степени это каса-

ется центровых игроков. У них должна быть особенность проявления силовых качеств в минимальный промежуток времени. Иными словами – взрывная сила. В баскетболе взрывная сила проявляется в рывках, прыжках, быстрых пасах, борьбе на ците и в контратаках.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Коренберг, В.Б. Зависимость «сила-скорость» и строение опорно-двигательного аппарата / В.Б. Коренберг // Биомеханика и новые концепции физкультурного образования и системы спортивной подготовки: тез. докл. Междунар. науч. конф. – Нальчик: КБГУ, 2010. – С. 130–133.
2. Кузин, В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В.В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 2–5.
3. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

Материал поступил в редакцию 15.01.15

YURCHIK S.I., YURCHIK V.F. High-speed and power training of basketball players

Basketball is widely used as means of physical training of student's youth. Systematic occupations by sports promotes all-round development of students, especially positively influence development of such physical qualities, as speed, high-speed and power endurance, dexterity. Sports promote education at youth of moral and strong-willed qualities: courage, persistence, discipline, ability to overcoming of difficulties. Games promote also moral education. The respect for the rival, honesty in wrestling, aspiration to improvement – all these qualities can successfully be formed under the influence of sports. That is why sports, in particular basketball, are presented in the training program as the main material which is widely used and out of study.

УДК 796

Борсук Н.А., Жарков О.В.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ГАНДБОЛИСТОВ

Введение. Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности. Спорт – это многогранное общественное явление, социальная значимость которого постоянно возрастает. Как вид социальной деятельности, спорт непрерывно развивается, растет число занимающихся, расширяется и совершенствуется система соревнований, значительно повышает интерес к спорту у молодежи. Современный уровень спортивных достижений представляет чрезвычайно высокие требования к подготовке спортсменов. Победы на международной арене достигаются в условиях жесточайшей борьбы и рассматриваются как показатель экономического и культурного уровня развития страны. Достижение спортивных результатов неизбежно выявляет ряд проблем, одна из которых основная – повышение эффективности работы тренера. Решить эту проблему, только совершенствуя технологию учебно-тренировочного процесса, невозможно, ибо такой подход не обеспечивает комплексного рассмотрения деятельности тренера, которая является одним из видов управленческой деятельности. Тренер, бесспорно, основная фигура в учебно-тренировочном процессе, однако в данной статье остановимся на социальном – педагогических аспектах деятельности тренера. Успешное решение проблемы, повышения эффективности труда тренера может быть осуществлено на основе использования принципов социального управления, с учетом специфики спорта.

Современный гандбол требует высокого уровня владения всеми техническими приемами [2, 3, 4], поэтому учебно-тренировочный процесс на всех этапах подготовки должен базироваться на возмож-

ности детального анализа индивидуальной техники спортсменов [3, 4]. Для этого уже недостаточно просто визуального анализа техники каждого игрока в связи с тем, что высокая скорость выполнения технических приемов гандболиста часто не позволяет достаточно точно уловить отдельные нюансы их индивидуального выполнения. Современный гандбол требует более широкого применения информационных технологий на всех этапах подготовки, особенно – при обучении технике, что и определило цель нашего исследования.

Цель – разработать и экспериментально проверить методику применения традиционных и нетрадиционных средств при развитии физических качеств гандболистов на основе требований современного гандбола и применения информационных технологий.

Методы исследования: анализ литературных источников, методы цифровой видеосъемки с дальнейшей компьютерной обработкой, методы компьютерной графики и компьютерной мультипликации, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Краткое описание гандбола. Игра в гандбол 7x7 происходит на площадке размером 40 м в длину, разделенной средней линией, и 20 м в ширину. По обе стороны площадки за лицевой линией стоят ворота 3 м шириной и 2 м высотой. На расстоянии шести метров от ворот проходит дугообразная линия, ограничивающая площадь вратаря, за которую нельзя заходить и даже наступать на нее нападающим с мячом. Параллельно ей идет девятиметровая линия, ближе которой нельзя находиться нападающим при назначении свободного броска. Задача каждой команды – забросить как можно больше мячей в ворота соперника и не пропустить в свои. В состав команды входит вратарь, в основном располагающийся в своей зоне, и шесть полевых игроков, которые поочередно выполняют функции то нападающих, то защитников, когда мяч пере-

Жарков Олег Вячеславович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.