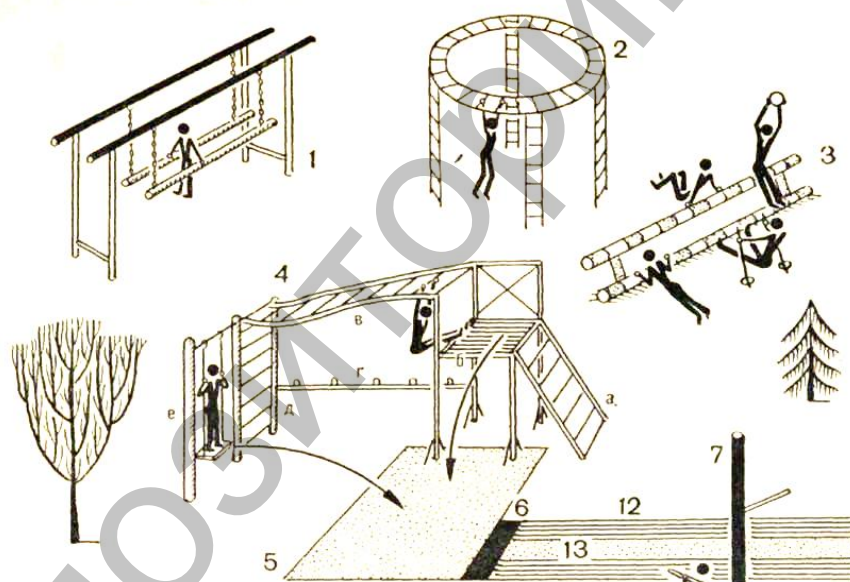


Лесные МИНИ-СТАДИОНЫ



Лесные мини-стадионы

Методические рекомендации

Репозиторий ВГУ

УДК 796.02(075.8)
ББК 75.48я73
Л 50

Составители: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Н.Т. Станский**; старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Г.В. Бабичев**

Рецензенты: заслуженный тренер Республики Беларусь А.И. Павловский; заслуженный тренер Республики Беларусь А.В. Солоненко

Методические рекомендации предназначены для студентов факультета физической культуры и спорта, а также для учителей физической культуры, тренеров детских спортивных школ, инструкторов физической культуры предприятий, колхозов, домоуправлений.

УДК 796.02(075.8)
ББК 75.48я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006

Содержание

Введение	4
Устройство мини-стадионов	4
Методические рекомендации по проведению занятий на мини-стадионе	11
Литература	13

Репозиторий ВГУ

Введение

Для занятий спортом и физической культурой в нашей стране в последние годы делается очень много. Но, к сожалению, занятия в дорогостоящих тренажёрных залах пока ещё доступны не всем желающим. Как альтернативу предлагаем обратить внимание на незаслуженно забытые такие спортивные сооружения как мини-стадионы.

Мини-стадионы лучше всего располагать в лесу, отсюда название «лесные», но если нет поблизости лесного массива, не беда.

В чём по нашему мнению их преимущества?

– Сравнительно небольшие расходы на строительство. Они доступны любому коллективу.

Лесные мини-стадионы помогают приблизить спорт к нашим домам.

– Простота оборудования позволяет заниматься на нём людям любого возраста и разной физической подготовленности.

– Огромная пропускная способность: одновременно может заниматься до 50 человек.

– Занятия на свежем воздухе, в любую погоду дают неоспоримый оздоровительный эффект.

Мы предлагаем вашему вниманию три варианта лесного мини-стадиона. Один из этих вариантов рекомендуем для занимающихся зимними видами спорта.

Устройство мини-стадионов

Мини-стадионы должны располагаться недалеко от жилого массива. Обычно мини-стадионы включают 10–15 снарядов-препятствий, которые устанавливаются по кругу с учетом рельефа местности (рис. 1–3). По-разному поставленные препятствия позволяют варьировать нагрузку в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся. Так, полоса-тренажер на горизонтальном участке мини-стадиона больше подходит для выполнения прыжковых упражнений детьми и людьми среднего и даже пожилого возраста. А установленная на уклоне полоса-тренажер из автопокрышек крупнотоннажных машин – хороший снаряд для тренировки спортсменов-горнолыжников и прыгунов с трамплина. На каждой площадке свой комплекс перекладин: для детей – высотой 120–140–160 см, для взрослых – 180–200–220 см. Снаряды-препятствия поставлены так, что они не мешают друг другу. Если снаряды поставлены параллельно, то мини-

мальное расстояние между ними должно быть 2 м, при другой установке – 5–10 м. Наименьшие размеры площадки – 40х40 м.

Как показал опыт, снаряды, с которых производятся соскоки (перекладыны, брусья, бревно и т.п.), лучше всего располагать у одной прыжковой ямы с опилочным наполнителем. Использование естественных неровностей местности позволяет располагать 10–15 и больше снарядов-препятствий на разных уровнях. С психологической точки зрения такое расположение можно считать наиболее удачным, так как люди разных возрастных групп и разной подготовленности могут заниматься в стороне от любопытствующих взглядов и поэтому чувствовать себя более уверенными и менее скованными. При групповых занятиях такое расположение тоже удобно: у спортсменов, особенно у юных, не рассеивается внимание и тем самым достигается лучший тренировочный эффект. Если местность не позволяет расположить мини-стадион на разных уровнях, часть снарядов рекомендуется ставить несколько в стороне, например, в редколесье.

При строительстве мини-стадиона следует в центре оставлять свободную площадку для игр (бадминтон, футбол и др.), а снаряды-препятствия, как уже говорилось, располагать по кругу. Нужно стремиться к максимальному сохранению травяного покрова. Если позволяет территория, можно размещать на ней площадки двух типов – одну для общефизической подготовки, другую – для специальной физической.

Для мини-стадиона подходит любая поляна, широкая аллея или площадка с редколесьем, расположенные в зеленой зоне с благоприятной розой ветров. Необходимо избегать продуваемых ветром участков или, наоборот, плохо проветриваемых полей. В случае прохождения рядом линии электропередачи следует отойти от нее на 10 м.

Препятствия и снаряды лучше всего изготавливать из брусьев и бревен диаметром 10–15 и 20–40 см. Для изготовления перекладин используют нержавеющие металлические трубы. На один мини-стадион уходит 6–8 брусьев и такое же количество бревен. Столбы следует вкапывать на глубину 70 см; для закрепления их используют землю, песок, камень, цементный раствор.

Бревна используются в трех вариантах.

1. Высокое бревно: высота (h) 100–120 см, длина (L) 5–8 м, диаметр (ш) 40 см. Бревно должно иметь хорошо обработанную рабочую поверхность шириной 10–15 см. Опыт показал, что бревно лучше всего устанавливать на опорах из металлических труб, заранее прикрепленных к нему. Высота опор 180–200 см, диаметр 57 мм. Они устанавливаются в предварительно выкопанные ямы глубиной 70–80 см и бетонируются. Под бревном (можно на всю его длину) выкапывают яму глубиной 60 см, шириной 2,5 и длиной 10 м. Начало ямы приземления располагается в 1–1,5 м от трапа, с тем чтобы яма – выступала за бревно на 2 м для безопасности соскоков.

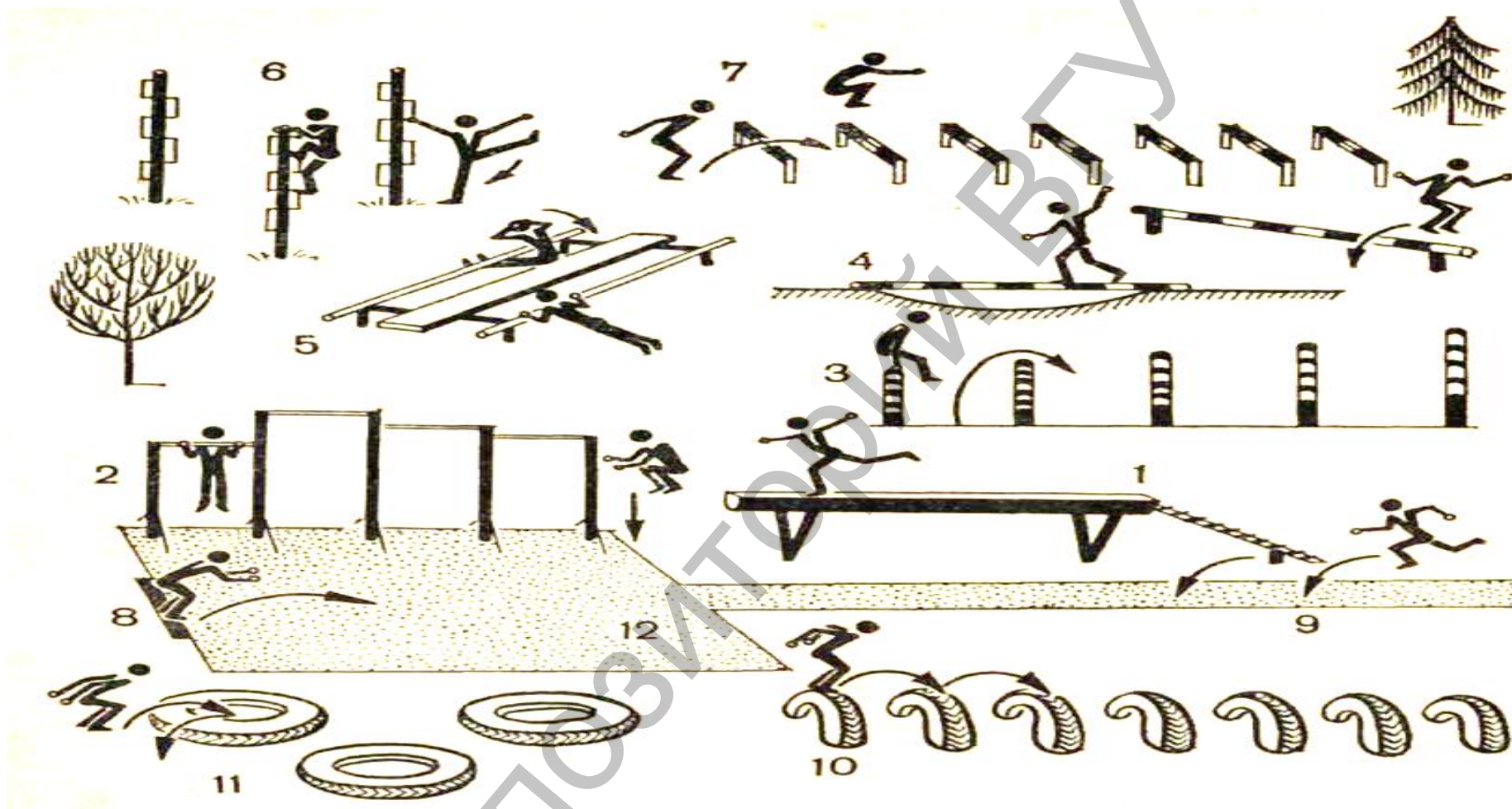


Рис. 1. Лесной мини-стадион I:

1 – бревно; 2 – комплекс перекладин; 3 – пять столбиков; 4 – два бревна (одно разновысокое); 5 – строенное бревно; 6 – гимнастические столбики; 7 – барьеры; 8 – доска для оттачивания; 9 – опилочная дорожка; 10 – полоса-тренажёр из автопокрышек; 11 – большие шины; 12 – яма для прыжка и соскоков.

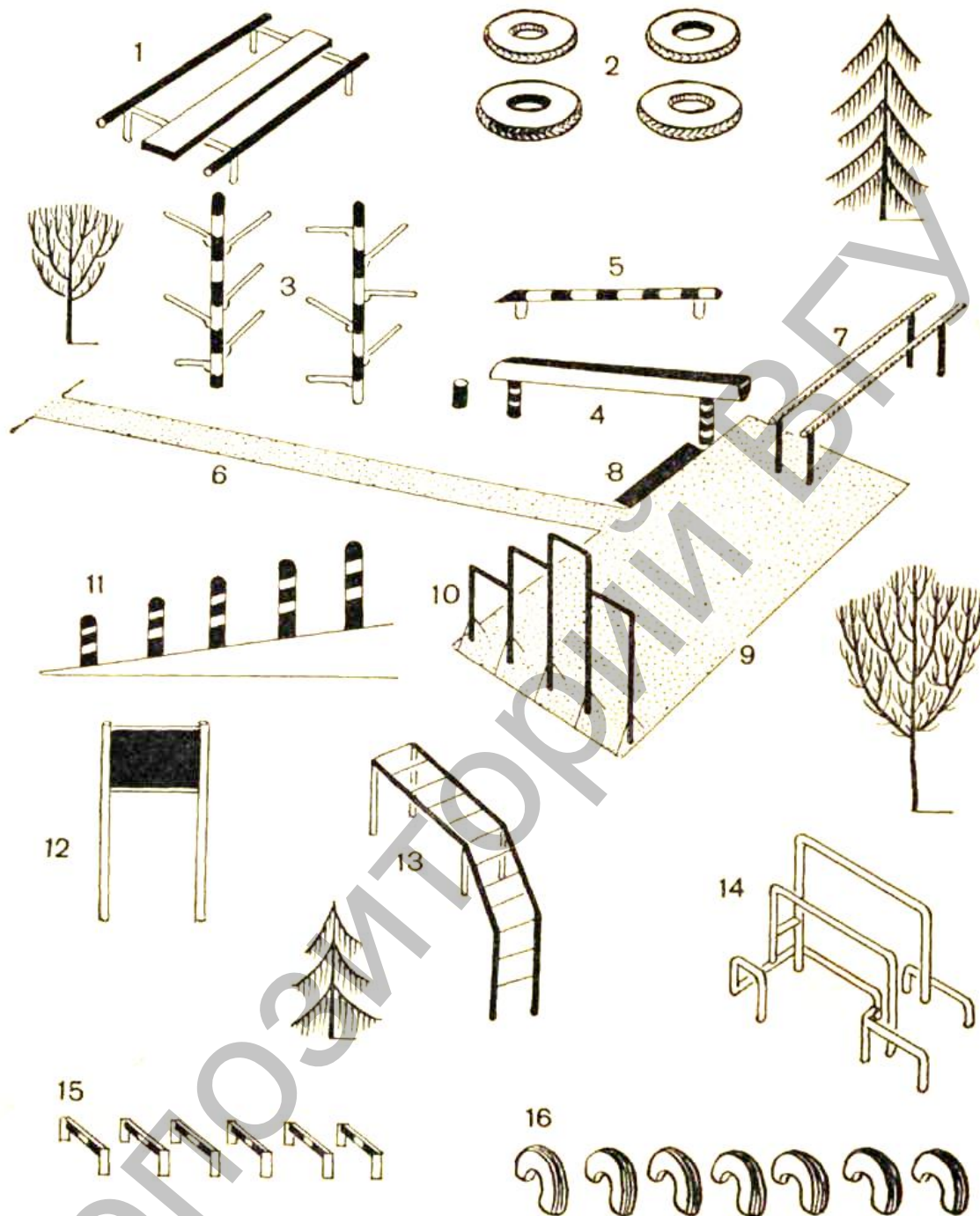


Рис. 2. Лесной мини-стадион II:

1 – строенное бревно; 2 – большие шины; 3 – перекладина с радиальными поперечниками; 4 – бревно, 5 – низкое бревно; 6 – опилочная дорожка; 7 – брусья; 8 – доска для отталкивания; 9 – яма; 10 – комплекс перекладин; 11 – пять столбиков; 12 – информационный щит; 13 – наклонный рукоход; 14 – лиана; 15 – барьеры; 16 – полоса-тренажёр из покрышек.

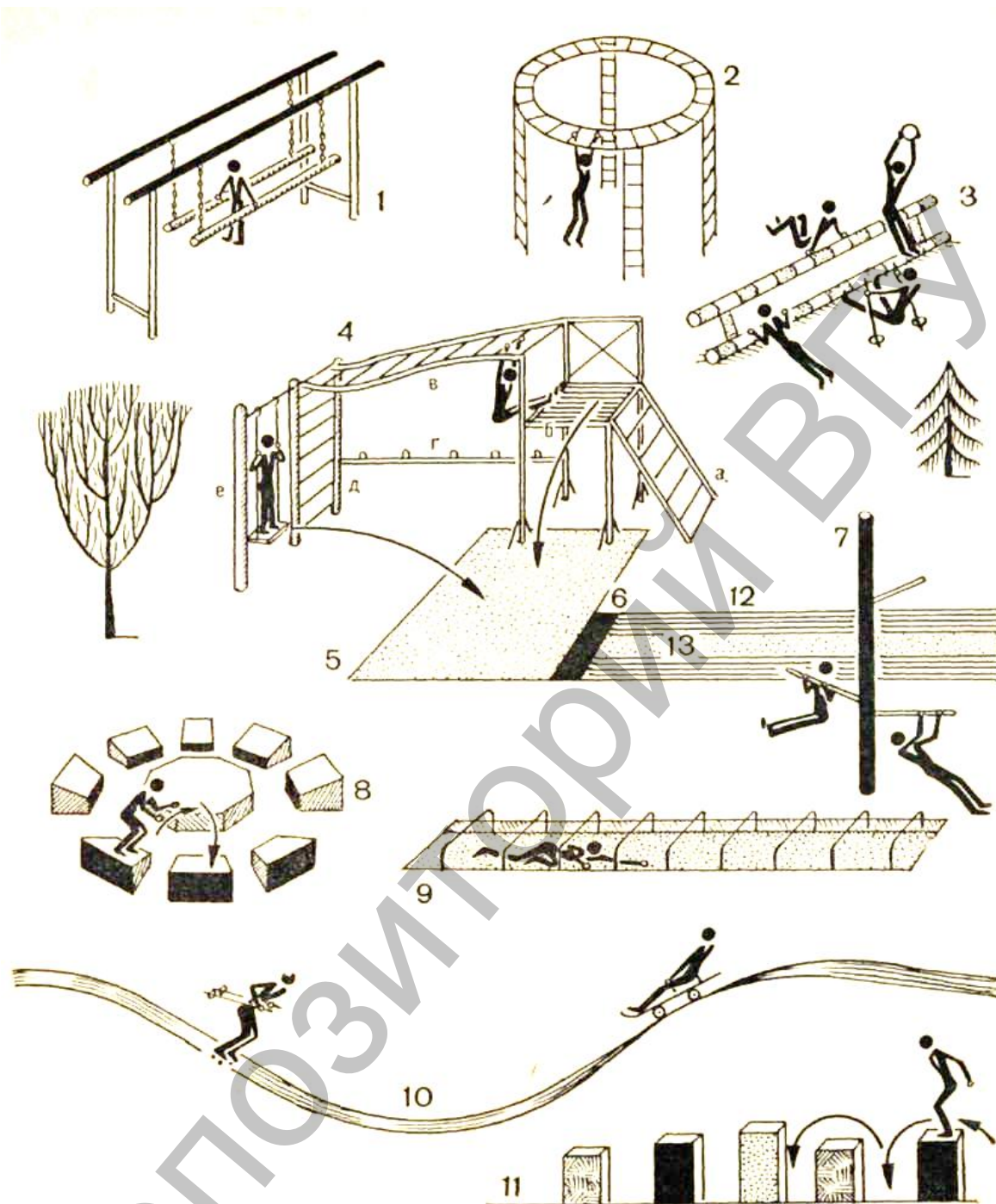


Рис. 3. Лесной мини-стадион для зимних видов спорта:

1 – качающиеся брёвна; 2 – кольцевой рукоход; 3 – сдвоенное бревно; 4 – трамплин-снаряд многоцелевого назначения (а – лестница, а также наклонная гимнастическая стенка, б – площадка для прыжков вниз, расположенная на высоте 2,5–3 м, в – криволинейный рукоход, г – коновязь для крепления амортизаторов, д – гимнастическая стенка, е – качели); 5 – яма, б – доска для прыжков с места и с разбега; 7 – перекладина; 8 – «гора» и «долина» (тренажёр горнолыжников); 9 – «мышеловка»; 10 – старт-финиш: асфальтированная дорожка (L – 20 м, h – 2 м) для тренировки на роликах горнолыжников и саночников; 11 – тумбочки (h – 40, 60, 80 см); 12 – резинобитумная дорожка, 13 – опилочная дорожка.

2. Два бревна ($L = 5-8$ м, $ш = 25-40$ см). Хорошо ошкуренные бревна устанавливаются по-разному. Одно бревно перекидывают через овраг или широкую канаву, которые и определяют его длину. Второе бревно устанавливается на разновысоких столбиках из кругляка ($h = 40$ и 70 см). Опоры столбиков вкапываются на глубину 70 см.

3. Строенное и сдвоенное бревно. Это снаряды многоцелевого назначения; они изготавливаются заранее и монтируются на поперечных брусках или кругляке. Состоят из основных бревен ($L = 5-6$ м, $ш = 40$ см) и одного или двух тонких бревен ($ш = 20$ см) такой же длины. Два тонких бревна устанавливаются с обеих сторон от основного на расстоянии 60 и 80 см.

В углах площадки, где будут установлены снаряды, выкапываются четыре ямы, опорные столбики закапываются полностью или выступают на $20-70$ см и плотно утрамбовываются. Одновременно этот снаряд используют для контроля за развитием гибкости. Для этого в торце основного бревна прибивается табличка со шкалой оценок.

Столбики и барьеры изготавливаются из дерева-кругляка.

1. Пять столбиков ($ш = 25-40$ см, $h = 60, 70, 80, 90, 120$ см) вкапывают на расстоянии $6-15$ м друг от друга. Каждый столбик должен быть закопан в землю на 70 см. Верхний край столбика тщательно обрабатывается и закругляется.

2. Гимнастические столбики (3-4 штуки) изготавливаются из ошкуренного кругляка ($L = 120$ см, $ш = 25$ см). На столбики набиваются ступеньки или горизонтальные бруска-планки. Ступени размером 15×20 см врезаются с двух сторон столба; первая – на расстоянии 20 см от земли, остальные располагаются произвольно, с одной стороны – 3 ступени, с другой – 2 или тоже 3.

3. Барьеры в количестве 6-10 штук с рабочей высотой $50-70$ см изготавливаются из кругляка или металла. Расстояние между барьерами $2-3$ м.

Перекладыны. Конструкции перекладыны могут изготавливаться в трех вариантах:

1) из металлической трубы ($ш = 57$ мм, поперечина $ш = 20-25$ мм);

2) стойки из уголка, швеллера;

3) стойки из кругляка ($ш = 25-30$ см) и поперечины ($ш = 20-25$ мм).

Как показал опыт, для лучшей пропускной способности целесообразно устанавливать комплекс перекладин разной высоты (4-5 штук): $180, 200, 220, 200, 180$ см для взрослых и $120, 140, 160, 140, 120$ см для детей, или перекладыны типа «лиана», или же перекладыны с радиально расположенными поперечинами. Под комплексом перекладин для безопасности занимающихся оборудуется яма $2,5 \times 4$ м с опилочно-песочным наполнителем.

Опилочная дорожка. Для прокладки опилочной дорожки выбирается горизонтальный участок местности или небольшой уклон (1–2). Длина дорожки 30–40 м, ширина 80 см, глубина 0,5–0,6 м. Желоб дорожки заполняется опилками с небольшим количеством песка, ниже уровня дорожки на 10 см.

Полоса-тренажер из автопокрышек. Для полосы-тренажера используются автопокрышки различных марок машин от 16 до 24 штук. Автопокрышки от грузовых машин вкапываются вертикально до половины своей высоты. Расстояние между ними может быть равномерным или с постепенным увеличением: от 1-й до 2-й – 120 см, от 2-й до 3-й – 130 см от 15-й до 16-й – 260 см. Шины от крупнотоннажных машин или тракторов можно просто положить – 2–3 штуки на расстоянии 2–3 м друг от друга, а можно и закопать на половину высоты и укрепить грунтом. Если позволяет площадка, 10–15 шин можно положить в ряд, по кругу или зигзагом.

Щит-схема мини-стадиона. Изготовленный из листового железа щит-схема устанавливается на хорошо обозримом месте $h = 3$ м; 1,2x2,4 м. На щите изображается карта-схема с описанием снарядов-препятствий и методическими рекомендациями. Металлические опоры сделаны из трубы диаметром 6–8 см с учетом запуска в бетон на глубину 0,7 м. Стойки щита одновременно служат шкалой для проверки динамической силы (прыгучести) и размечаются по 10-сантиметровым отметкам контрастными красками с указанием высоты в сантиметрах. На одной стойке от 150 до 250 см, на другой – от 200 до 300 см.

Все снаряды нумеруются, их окрашивают вместе с досками в яркие цвета: белый, голубой, красный, зеленый, желтый.

Методические рекомендации по проведению занятий на мини-стадионе

На мини-стадионе можно заниматься самостоятельно или в группе. Основные формы занятий – это круговая тренировка или повторное выполнение упражнений на отдельных снарядах. Круговая тренировка – это комплекс специально подобранных упражнений, выполняемых на так называемых станциях. Он составляется по определенной схеме и выполняется в обусловленной последовательности сериями с определенной интенсивностью и интервалами отдыха,

С помощью методов дозирования нагрузки можно избирательно содействовать развитию того или другого качества. Дозировка устанавливается индивидуально, в зависимости от работоспособности спортсмена. При этом регулируются: число повторений, длительность перерывов для отдыха, как между снарядами, так и между каждым кругом, время прохождения круга. Начинать занятие на мини-стадионе надо с разминки: легкий бег, 5–6 упражнений для различных мышечных групп. Полоса препятствий располагается в 200–300 м от старта, к ней можно подбежать или быстро подойти.

Первое время можно заниматься на мини-стадионе выборочно, т.е. выполнять наиболее доступные упражнения или же включать в тренировку 2–3 снаряда, развивая определенные физические качества. По мере овладения простыми упражнениями можно переходить к более трудным, постепенно увеличивая объем и стремясь к достижению максимальных усилий.

Между упражнениями надо делать паузы отдыха 0,5–2 мин. Сначала все силовые упражнения нужно выполнять, используя свой потенциал на 50–70%, затем постепенно увеличивать нагрузку. Переходя от наряда к снаряду, можно чередовать нагрузку, загружая разные мышечные группы.

Упражнения на растягивание и гибкость надо включать в середину тренировки, когда мышцы хорошо разогреваются. Их выполняют сериями по 10–15 повторений в каждой, интервалы между сериями заполняют упражнения на расслабление. Особенно осторожно нужно подходить к выполнению прыжковых упражнений. Здесь необходим контроль пульсового режима. Подсчитывать пульс надо за 10 с до прыжковых упражнений и сразу после их выполнения. Повторять упражнения можно, если частота сердечных сокращений составляет 100–120 уд/мин. Силовые упражнения необходимо чередовать с упражнениями для развития ловкости, гибкости и упражнениями на расслабление. В конце занятий обязательно нужно проделать 3–4 упражнения на расслабление.

На мини-стадионе с помощью контрольных упражнений можно хорошо контролировать развитие основных и специальных физических качеств. В обязательном перечне контрольных упражнений представителей

зимних видов спорта (лыжные гонки, прыжки с трамплина, горные лыжи) есть много упражнений, которые выполняются на перечисленных выше снарядах. Это подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, наклоны назад, наклоны вперед, удержание угла в вися, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, прыжок (подскок) вверх, прыжки через 10 барьеров, прыжки через автопокрышку и т.п.

Для занятий лыжными гонками, биатлоном в комплексе с мини-стадионом желательно предложить тренировочные круги для кросса (1, 3, 5 км) и по возможности лыжероллерную трассу, что позволит более эффективно проводить тренировочные занятия.

Литература

Гогин Ю.А. Спортивные сооружения: учебник для ин-тов физической культуры. – М.: ФИС, 1976.

Бурлаков И.Р. Специализированные сооружения для игровых видов спорта: учебное пособие для студентов ин-тов физ. культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001(У).

Бурлаков И.Р. Специализированные сооружения для лёгкой атлетики: учебное пособие для студентов ин-тов физкультуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001(У).

Моижосов В.Н. Лыжный спорт, сборник. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

Учебное издание

ЛЕСНЫЕ МИНИ-СТАДИОНЫ

Методические рекомендации

Корректор
Компьютерный дизайн

Л.В. Приставко
Т.Е. Сафранкова

Подписано в печать . Формат 60x84¹/₈. Бумага офсетная.
Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,62. Уч.-изд. л. 0,70.
Тираж экз. Заказ

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»
Лицензия ЛВ № 02330/0056790 от 01.04.2004.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»
210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.

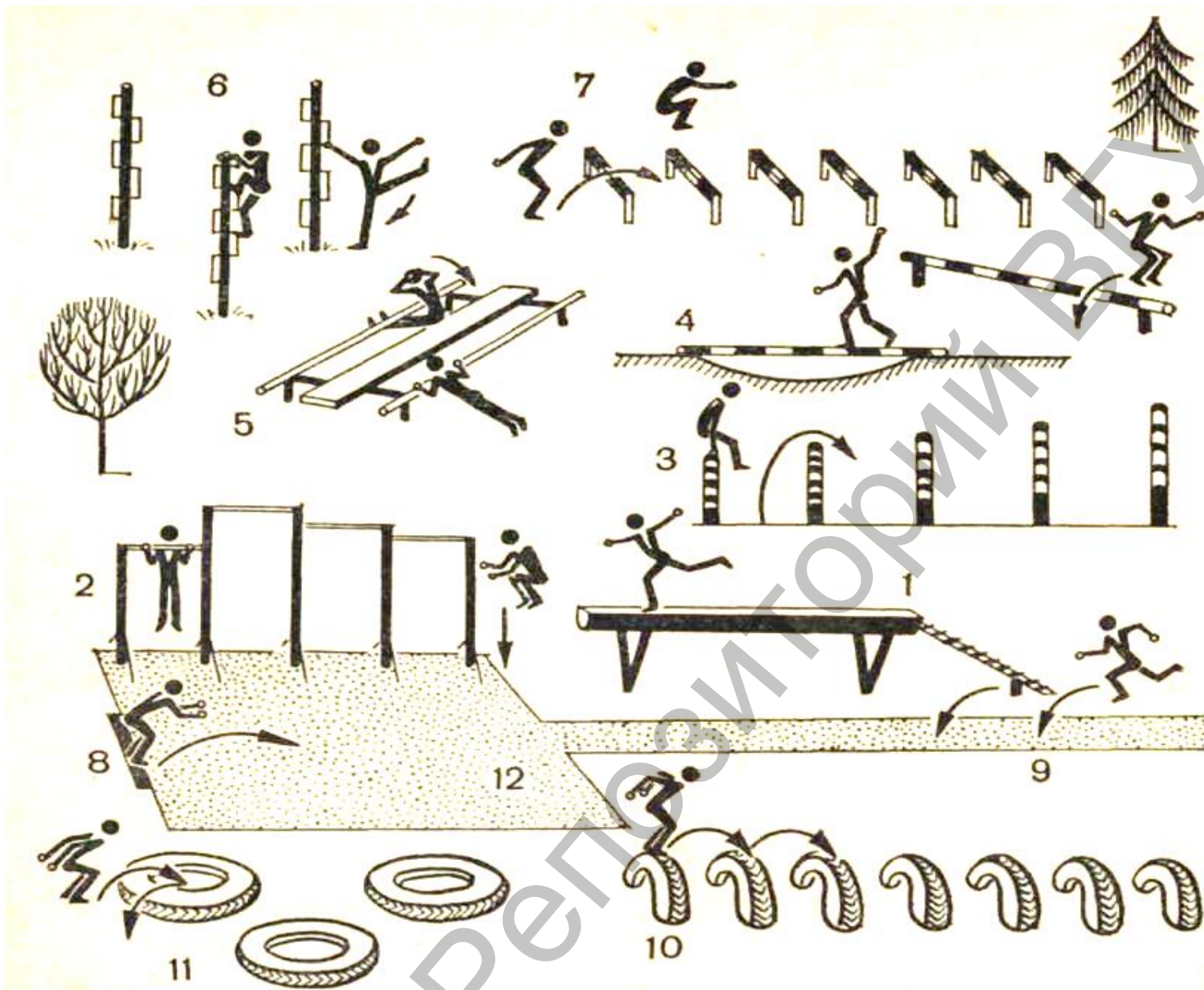


Рис. 1. Лесной мини-стадион: 1: бревно, 2- комплекс перекладин, 3 – пять столбиков, 4 - два бревна (одно разновысокое), 5 - строенное бревно, 6 – гимнастические столбики, 7 – барьеры, 8 – доска для отталкивания, 9 – опилочная дорожка, 10 – полоса-тренажёр из автопокрышек, 11 – большие шины, 12 – яма для прыжка и соскоков

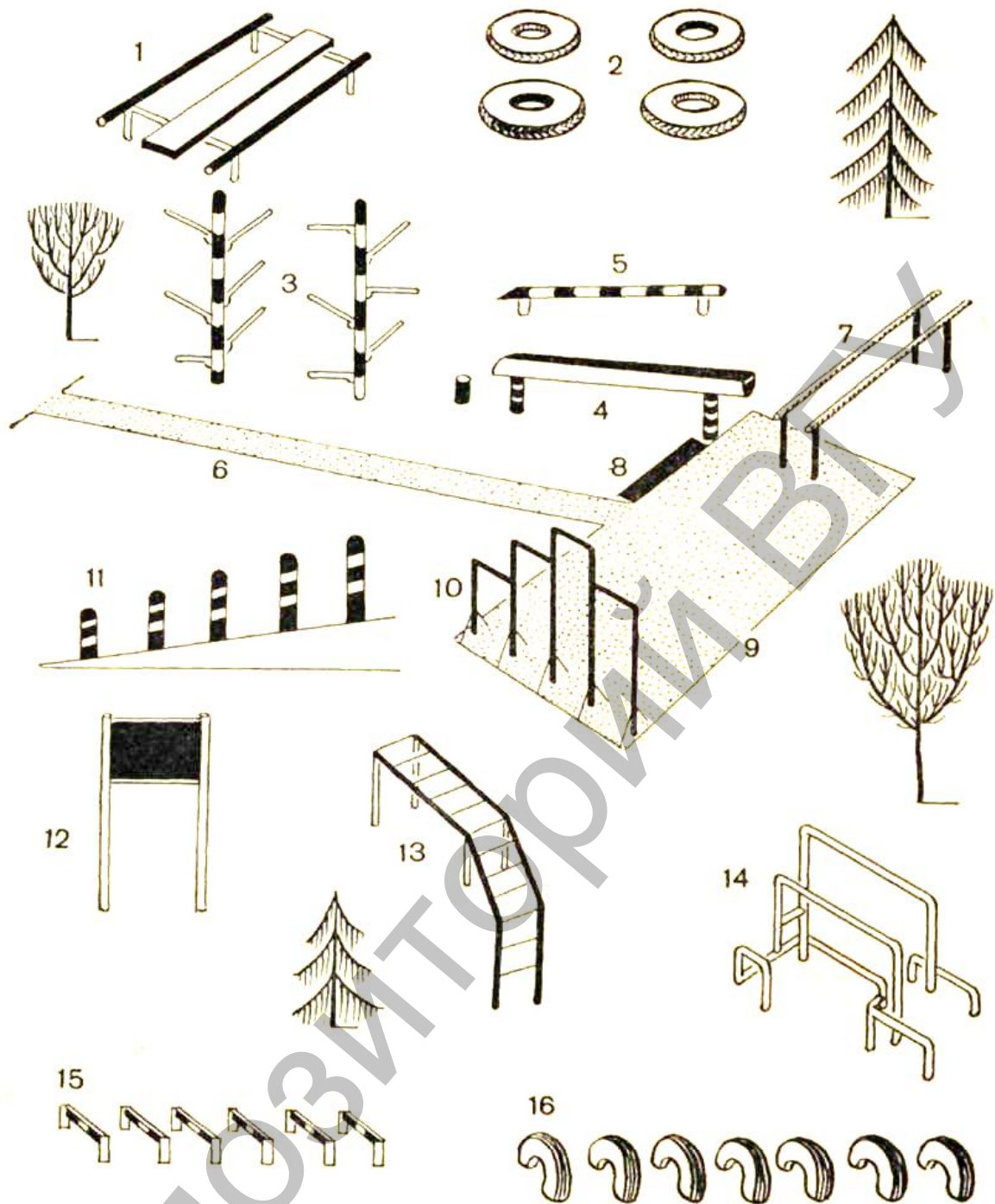


Рис. 2. Лесной мини-стадион II:

1 – строенное бревно, 2 – большие шины, 3 – перекладина с радиальными поперечниками, 4 – бревно, 5 – низкое бревно, 6 – опилочная дорожка, 7 – брус, 8 – доска для отталкивания, 9 – яма, 10 – комплекс перекладин, 11 – пять столбиков, 12 – информационный щит, 13 – наклонный рукоход, 14 – лиана, 15 – барьеры, 16 – полоса-тренажер из автопокрышек

Рис. 2. Лесной мини-стадион II: 1 - строенное бревно, 2 - большие шины, 3 - перекладина с радиальными поперечниками, 4 - бревно, 5 - низкое бревно, 6 - опилочная дорожка, 7 - брус, 8 - доска для отталкивания, 9 - яма, 10 - комплекс перекладин, 11 - пять столбиков, 12 - информационный щит, 13 - наклонный рукоход, 14 - лиана, 15 - барьеры, 16 - полоса-тренажер из покрышек.

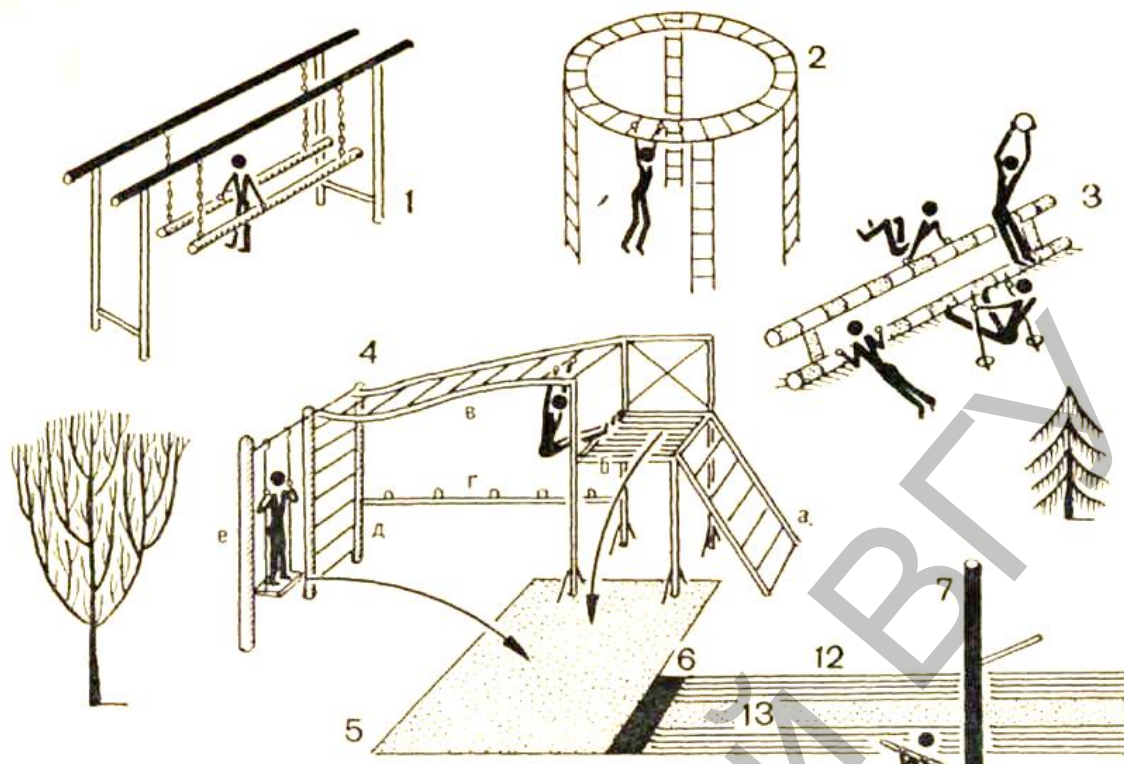


Рис. 3. Лесной мини-стадион для зимних видов спорта: 1 – качающиеся брёвна, 2 – кольцевой рукоход, 3 – сдвоенное бревно, 4 – трамплин-снаряд многоцелевого назначения (а –лестница, а также наклонная гимнастическая стенка, б -площадка для прыжков вниз, расположенная на высоте 2,5- 3м, в –криволинейный рукоход, г –коновязь для крепления амортизаторов, д – гимнастическая стенка, е –качели), 5 – яма, 6 – доска для прыжков с места и с разбега, 7 – перекладина. 8 – «гора» и «долина» (тренажёр горнолыжников), 9 – «мышеловка», 10 – старт-финиш: асфальтированная дорожка (L – 20м, h – 2м) для тренировки на роликах горнолыжников и саночников, 11 – тумбочки (h 40, 60, 80см), 12 – резинобитумная дорожка, 13 – опилочная дорожка.