

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Факультет среднего профессионального образования**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ СЕМИНАРСКИХ  
ЗАНЯТИЙ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ 04. Физическая культура**

**Специальность 21.02.05 Земельно-имущественные отношения**

**Форма обучения очная**

**Срок получения СПО по ППССЗ 2 года 10 месяцев**

Оренбург, 2022 г.

### Тема 1.1. Бег на короткие дистанции

**Семинарское занятие:** Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие дистанции ( 2 ч)

Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения

*К коротким – спринтерским классическим дистанциям в легкой атлетике относятся: бег на 100, 200 и 400 м. В зимнее время, когда соревнования проходят в закрытых помещениях – манежах, к вышеперечисленным дистанциям прибавляется бег на 60 м.*

Известно, что бег на короткие дистанции подразделяется на 4 фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бегун должен уметь быстро выбежать со старта, развить высокую скорость в стартовом разбеге, достичь максимальной скорости во время бега на дистанции и по возможности еще увеличить ее на финише или сохранить скорость до финишной черты.

Комплекс упражнений для улучшения техники бега на короткие дистанции, ознакомим с комплексом упражнений для совершенствования низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования.

Для совершенствования техники низкого старта применяются следующие упражнения.

1. Выполнение команды «На старт!» (6–8 раз). Бегун выполняет команду «На старт!» следующим образом. Он приседает, ставит руки у стартовой линии, упирается ногой в переднюю колодку, другую ставит в заднюю стартовую колодку. Встав на колени сзади стоящей ноги, бегун ставит руки вплотную к линии старта, руки расставлены примерно на расстоянии ширины плеч. Четыре пальца руки ставятся вместе, большой отдельно, параллельно четырем пальцам. Туловище выпрямлено.
2. Выполнение команды «Внимание!» (6–8 раз). При выполнении команды «Внимание!» бегун немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, ОЦМ бегуна несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу.
3. Быстрый бег по сигналу «Марш!» (6–8 раз).
4. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед (6–8 раз).
5. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед с последующим стартовым ускорением – 15–20 м (6–8 раз).
6. Прыжок в длину с места (8–10 раз).
7. Прыжок в длину из стартовых колодок (10 раз).
8. Выбегание со старта под планкой или резиновым жгутом (8–10 раз).
9. Упражнение с партнером. Выбегание со старта, партнер упирается руками в плечи бегуна, стоя лицом к бегуну. Бег с сопротивлением (8–10 раз x 20 м).
10. Старт с сопротивлением (с резиновым жгутом, который держит сзади партнер, с шиной (8–10 раз x 30 м).
11. Бег в гору (6–8 раз x 30–40 м).
12. Бег по лестнице (4x6 раз).
13. Выпрыгивание вверх из и.п. сед на одной ноге, другая прямая – «пистолетик» (8–10 раз).

**Семинарское занятие:** Низкий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.( 1 ч)

Для совершенствования стартового разгона используют многочисленные упражнения скоростно-силовой направленности, в основном это различные многоскоки, бег.

1. Прыжки на одной ноге (3x30 м на каждую ногу).

2. Прыжки на двух ногах (5х30 м).
3. Прыжки «с ноги на ногу» (6х40–50 м).
4. Прыжки в длину с места (8–10 раз).
5. Тройной прыжок с места (8–10 раз).
6. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (8–10 раз).
7. Прыжки по лестнице на одной ноге или двух ногах (2–3 раза на каждую ногу, 20 м).
8. Различные многоскоки в гору (прыжки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу): 2–3 раза на каждой ноге, 3 раза на двух ногах, 5–6 раз с ноги на ногу.
9. Бег с барьерами (между барьерами пробегать в 3, 5 шагов; 4–5 раз х 50–60 м).
10. Выполнение прыжковых упражнений на время (прыжки, на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу).
- Прыжки на одной ноге (2 раза х 20 м на каждую ногу).
- Прыжки на двух ногах (2 раза х 20 м).
- Прыжки с ноги на ногу (4 раза х 30–40 м).
11. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (6–8 раз).
12. Прыжки на одной ноге через отметки (3–5 раз х 30 м на каждую ногу).
13. Прыжки с ноги на ногу через отметки.
14. Бег в гору (5, 6 раз х 30–40 м).
15. Бег с низкого старта на 30–40 м (3, 4 раза). (Обратить внимание на мощное быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища.)
16. Бег с высокого старта на 40 м (3–5 раз). (Выход со старта в наклоне.)

Основными средствами подготовки бегунов на короткие дистанции являются бег с максимальной скоростью и упражнения скоростно-силовой направленности.

Для того чтобы бегун быстро бежал по дистанции, он должен выполнять следующие упражнения:

1. Бег с максимальной скоростью на отрезках 60–80 м (4 раза).
2. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м (5, 6 раз).
3. Бег с ходу на 30 м (5 раз).

Для развития быстроты применяются средства в облегченных условиях.

4. Бег с горы 40–50 м (4–5 раз).
5. Бег по беговой дорожке с небольшой горки (первые 10–12 м бегун сбегает с небольшой горки с последующим пробеганием по дорожке) (4, 5 раз х 50 м).
6. Прыжки в длину с полного разбега (3–5 раз).
7. Бег через барьеры 50х60 м (5, 6 раз).
8. Бег на месте на время (3–5 раз х 30 сек.).
9. Различные многоскоки на время.
- Прыжки на одной ноге (3 раза х 20–30 м на каждую ногу).
- С ноги на ногу (4 раза х 40–50 м).

Для того чтобы поддерживать максимальную скорость определенное время, необходимо воспитание скоростной выносливости.

Для воспитания скоростной выносливости используют бег на различные дистанции. Бег на 150, 200 м с повтором каждой из дистанций является хорошим средством для воспитания скоростной выносливости.

10. Бег 150, 200 м х 3, 4 раза. Достаточно хорошо использовать переменный бег.
11. 150 м х 4 раза переменный бег.
12. 200 м х 3 раза переменный бег.
13. Бег с высоким подниманием бедра (30 м х 3 раза).
14. Быстрый бег через отметки (30–40 м х 6 раз).

Это упражнение необходимо для совершенствования ритма бега.

15. Быстрый бег с поворота на прямую и с прямой дорожки с входом в поворот. Бег 150 м х 3, 4 раза; 200 м х 3 раза.

Очень полезен для воспитания скоростной выносливости кроссовый бег.

16. Кроссовый бег 15–20 мин.

Для совершенствования 4-й фазы – финиширования – применяют следующие упражнения:

1. Наклон вперед на финишную черту с отведением рук назад при быстром беге (4–6 раз x 60 м).
2. Пробегания отрезков 50–60 м с максимальной скоростью с ускорением на финише (4–6 раз x 50–60 м).
3. Бег на 100, 200 м с низкого старта.

### **Семинарское занятие: Переменный, повторный, эстафетный бег.(1 ч)**

Эстафетный бег имеет много разновидностей. Наиболее распространенным, но технически трудным является эстафетный бег 4 x 100 м. Обучать технике эстафетного бега целесообразно только после того, как освоена техника бега на короткие дистанции.

#### *Задача 1. Создать представление о технике эстафетного бега*

Решая эту задачу, необходимо: дать краткую характеристику эстафетному бегу; ознакомить занимающихся с историей эстафетного бега; рассказать правила соревнований; показать технику передачи эстафетной палочки различными способами; разобрать кинограммы с техникой эстафетного бега.

*Методические указания:* добиваться от занимающихся правильного представления об эстафетном беге; обращать внимание на главные моменты техники; убеждать занимающихся в значимости эстафетного бега для команды и как эффективного тренировочного средства.

#### *Задача 2. Обучить передаче и приему эстафетной палочки*

*Средства:* передача и прием эстафетной палочки на месте с предварительной имитацией движений рук как при беге; то же, но на время; передача и прием эстафетной палочки в ходьбе; то же, но в медленном, а затем в быстром беге.

*Методические указания:* занимающиеся выстраиваются в две шеренги: первая - принимающая, вторая - передающая; расстояние между шеренгами 1,5 м, вторая шеренга смещена на корпус в левую или правую сторону в зависимости от того, в какой руке находится эстафетная палочка; занимающиеся выстраиваются по четыре человека в шахматном порядке на расстоянии 1,5 м друг от друга и передают эстафетную палочку; добиваться четкой передачи эстафетной палочки; следить за своевременным отведением руки назад; добиваться, чтобы передающий не протягивал руку с эстафетной палочкой вместе с сигналом «Хоп!».

#### *Задача 3. Обучить старту бегуна, принимающего эстафету*

*Средства:* бег с высокого старта без опоры на руку и с опорой на руку; старт при выходе на прямую; старт при входе в поворот.

*Методические указания:* при овладении стартом на дорожке нужно добиться устойчивого и удобного положения на старте; научить принимающего эстафету бежать у внешней линии дорожки на втором и четвертом этапах и у внутренней - на третьем этапе; добиваться, чтобы не было перехода на другую дорожку.

#### *Задача 4. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи*

*Средства:* путем многократных пробежек на максимальной скорости установить расстояние от принимающего эстафету до контрольной отметки; передача эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи.

*Методические указания:* многократное пробегание всей дистанции командой утомительно, поэтому передачу эстафеты лучше отрабатывать парами (связками - первый этап со вторым и третий этап с четвертым; на следующий день тренировать передачу второго с третьим этапом); тренировка в передаче всех вместе; последовательность тренировок можно менять.

#### *Задача 5. Совершенствование техники эстафетного бега*

*Совершенствование в технике эстафетного бега возможно только при беге с максимальной скоростью. Тренировку следует проводить только в начале занятия, пока спортсмены еще не устали; использовать эстафетный бег как часть спринтерской тренировки. Перед*

соревнованиями необходимы контрольные тренировки на всю дистанцию. При распределении этапов среди спортсменов надо помнить, что на первом этапе бегуны пробегают 110 м, на втором и третьем - 130 м и на четвертом - 120 м. На первый этап обычно ставится бегун, обладающий быстрым стартом и умеющий бежать по повороту; на второй и третий этапы - более выносливые спортсмены, умеющие лучше других передавать и принимать эстафету; на последний этап желательно ставить самого быстрого, волевого и эмоционального спортсмена.

В процессе тренировок и соревнований постоянный состав эстафетной команды может достигнуть очень большой точности передачи эстафетной палочки и показать высокий результат.

## **Тема 1.2. Прижок в длину с разбега**

**Семинарское занятие :** Выполнение специальных упражнений прыгуна.(2 ч)

### ***Методика обучения технике прыжков в длину с разбега***

Прежде чем приступить к обучению технике прыжка в длину, необходимо пройти хорошую спринтерскую и прыжковую подготовку, которая обеспечит стабильность разбега и умение сочетать его с мощным и быстрым отталкиванием.

*Задача 1.* Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.

Решается эта задача с помощью краткого рассказа о технике прыжков, объяснения и просмотра фотографий, кинограмм, видеофильмов, плакатов и, наконец, показа техники прыжков в длину с разбега в целом.

*Задача 2.* Обучить технике отталкивания.

При обучении отталкиванию используются разнообразные подводящие упражнения в следующей последовательности:

- имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания — подъем колена маховой ноги;
- имитация подъема таза вверх из положения лежа с опорой на пятку ноги о пол;
- имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании. При этом одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед — вверх, причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги;
- то же упражнение, но с отталкиванием с одного шага;
- доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания;
- поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем — через три шага;
- прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40—60 см с трех беговых шагов;
- прыжки с 3—5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления).

При выполнении перечисленных упражнений необходимо добиться полного выпрямления толчковой ноги и быстрого маха другой ногой вверх. Толчковая нога ставится на место отталкивания ближе проекции ОЦМ на всю стопу или перекатом с пятки на носок.

**Семинарское занятие :** Выполнение прыжка в длину способом (согнув колени) с полного разбега. ( 1ч)

*Цель:* Обучить технике движениям в полете.

*Способ «согнув ноги»*

После овладения техникой главных фаз прыжка (отталкивание, разбег и приземление) можно переходить к обучению способа прыжка, т.е. сохранения определенного, устойчивого положения тела в фазе полета.

Как уже было сказано, самый простейший из способов — прыжок «согнув ноги». После вылета в положении «шага» необходимо выполнить группировку и, подтянув колени к груди, выбросить их вперед.

Для освоения движений в полете применяются упражнения:

- прыжок в «шаге» с 3—5 шагов разбега с приземлением в положение «шага»;
- из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу кпереди стоящей ноге;
- прыжок в «шаге» с 5—7 шагов разбега через две планки (линии) с дальнейшим пробеганием;
- прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика, дорожки перед ямой или бруска;
- имитация вылета в «шаге» и группировка в вися на кольцах или перекладине.

#### *Способ «прогнувшись»*

После того, как занимающиеся осваивают простейший способ прыжка «согнув ноги», можно переходить к обучению технике прыжка «прогнувшись».

Обучение технике данного способа начинается с показа прыжка в целом со среднего разбега, а затем — пробных прыжков с короткого разбега. Основные упражнения при обучении:

- прыжки с короткого разбега (3—5 беговых шагов), после вылета «в шаг» необходимо опустить маховую ногу вниз — назад, а таз вынести вперед и прогнуться, руки поднять вверх в стороны, приземлиться на обе ноги, не стремясь активно выбросить их вперед;
- прыжки с короткого разбега, обращая внимание на опускание маховой ноги, прогиб и активное выбрасывание ног далеко вперед во время приземления; руки при этом опустить вперед, вниз и назад;
- прыжки с короткого разбега;
- имитация движения ног в вися на кольцах или перекладине, следя за тем, чтобы во время опускания маховой ноги вниз таз выводился вперед, а плечи несколько отводились назад;
- прыжки в целом с увеличением длины разбега, отталкиваясь от пола (дорожки) и бруска.

#### *Способ «ножницы»*

После создания представления о технике полетной фазы прыжка с помощью целостного показа со среднего разбега для изучения этого способа полета применяются упражнения:

- прыжки в «шаге» с 3—5 беговых шагов, опуская маховую ногу вниз с приземлением на нее и пробегая вперед;
- прыжки в «шаге» с 1—3 шагов со сменой положения ног в полете и приземлением в положение «шага», толчковая нога впереди;
- прыжки с 3—5 беговых шагов, меняя положение ног в полете, но приземляясь на толчковую ногу;
- имитация движения рук в ходьбе;
- имитация смены ног в вися на кольцах, перекладине и лежа на гимнастических матах;
- прыжки способом «ножницы» (2,5 шага), толкаясь от гимнастического мостика или трамплина, для согласования движений ног и рук;
- прыжки способом «ножницы» с различных по величине разбегов, отталкиваясь от грунта и бруска.

При выполнении всех упражнений необходимо обращать внимание на то, чтобы движения ног в полете выполнялись не голенью, а от бедра, свободными, широкими ногами.

**Задача 6.** Обучить технике прыжков в длину в целом.

При обучении технике прыжков в длину в целом необходимо обращать внимание на выполнение ритма последних шагов и более быстрое отталкивание при минимальном снижении горизонтальной скорости, полученной в разбеге. Длина разбега зависит от абсолютной скорости занимающегося, его подготовленности к прыжкам, способности к ускорению в беге. Начало разбега определяется следующим образом: 1) занимающийся становится на доску для отталкивания спиной к яме, одна нога — впереди, сделав быстрый первый шаг сзади стоящей ногой; 2) начинает бег с постепенным наращиванием скорости. На 18—21-м шагах разбега необходимо оттолкнуться вверх. На месте отталкивания преподаватель делает отметку мелом — это место и будет предварительным началом разбега.

После нескольких повторений следует определить точную длину разбега, измерить ее рулеткой или ступнями.

В процессе обучения технике прыжков в длину в целом также выполняются:

- повторное пробегание полного разбега;
- прыжки в длину со среднего и полного разбега избранным способом;
- прыжки в длину с гимнастического мостика с полного разбега.

**Семинарское занятие:** Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные. (1ч)

Серия: упражнения для тренировки прыжков в длину с разбега.

Ниже приведены упражнения, развивающие скорость у прыгунов в длину.+

Первое упражнение на скорость в прыжках в длину.

Начальное положение: низкий старт. Бег на дистанции 30-50 метров. Выполняем упражнение 5-8 серий.

Обращаем внимание на скорость, которая должна быть максимальной.

Второе упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.

Начальное положение: одна нога сзади на носке, другая впереди. Выполняем прыжки сначала на одной ноге, потом на другой. Дистанция 20 м. Повторяем упражнение 2-4 раза с максимальной скоростью.

Следим за согласованностью движений маховой и толчковой ног.

Третье упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.

Начальное положение: такое же. Выполняем бег по наклонной дорожке 50-80 метров. Делаем 4-6 серий со средней и с большой скоростью. Ноги и руки должны работать активно.

Четвертое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.

Начальное положение: основная стойка. Медленный бег с высоким и быстрым подниманием бедра. Выполняем упражнение по 20 раз на каждую ногу со средней и большой скоростью.

Пятое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.

Начальное положение: ноги согнуты в коленных суставах. Одна рука отведена назад, а другая вперед. Выполняем быстрые движения рук, такие же, как и при беге на месте. Делаем 2 серии по 20-25 секунд со средней и с большой скоростью.

Шестое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.

Начальное положение: стоим на одной ноге, к гимнастической стенке боком. Держимся за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога немного отведенная назад. Партнер удерживает ее спереди. По команде тренера спортсмен начинает движение тазом вперед и бедром маховой ноги, при этом встречая сопротивление партнера. Сопротивление прекращается через одну секунду, после этого хлыстообразным движением выносятся вперед бедро. На каждую ногу делаем по 10-15 раз со средней и большой скоростью. Плечи при этом не «заваливаем» назад.

Седьмое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.

Начальное положение: толчковая нога сзади, маховая впереди. С небольшого разбега в 7 беговых шагов пробегаем 6 барьеров подряд с уменьшенным расстоянием между ними (7.5-8.5 метров). Выполняем упражнение 4-8 серии с большой скоростью. Сосредотачиваемся на стремительном и активном выполнении завершающего шага и на прыжке через барьер.

Восьмое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.

Стоя на месте на одной ноге выполняем прыжки:

- Через веревку, быстро вращающуюся по кругу. Повторяем упражнение 15-25 раз.

- Такое же упражнение, только в беге навстречу движущейся веревке. Делаем упражнение 15-25 раз.

Следим за тем, чтобы отталкивание происходило своевременно. Выполняем упражнение со средней и с большой скоростью.

Девятое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.

Начальное положение: выпад вперед согнутой ногой, другая нога немного согнута сзади. Делаем быструю смену ног. Повторяем упражнение 10 раз с большой скоростью.

Десятое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.

Начальное положение: лежа на спине, на гимнастической скамейке. Ноги прямые разведены в стороны под углом 45 градусов. Быстро сменяем положение ног. Выполняем упражнение 15-20 раз с большой скоростью.

Эти упражнения подготовлены специально для развития силы у прыгунов в длину. Но кроме этого будет полезно освоить еще и последний комплекс упражнений (последнюю главу) для тренировки гибкости прыгуна.

### **Тема 1.3.Метание гранаты**

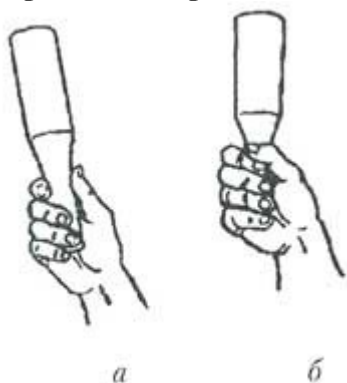
**Семинарское занятие:** Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для метания.  
(2 ч)

#### ***Техника метания гранаты***

**Метание гранаты** - один из наиболее простых и доступных видов метаний, который используется как вспомогательное упражнение для совершенствования броскового движения на занятиях с начинающими копьеметателями. Крутые соревнования по этому виду не проводятся, и в настоящее время метание гранаты входит только в школьную программу физического воспитания и как прикладной вид используется в армии.

Для удобства описания техники метания гранаты условно выделяют следующие части: держание снаряда, разбег (предварительный и заключительный), финальное усилие и сохранение равновесия после броска.

#### **Держание снаряда**



#### **Способы держания гранаты**

Существует несколько способов держания гранаты. Квалифицированные спортсмены применяют способ захвата гранаты с высоким расположением ее центра тяжести; граната держится за конец рукоятки четырьмя пальцами, ручка гранаты своим основанием упирается в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, кисть расслаблена, большой палец расположен вдоль оси гранаты. Этот способ метания позволяет получать хорошие результаты спортсменам с сильно развитой кистью руки. При способе, когда граната берется «в кулак», рычаг укорочен, кисть более закреплена, ось гранаты направлена перпендикулярно руке, контроль за выпуском снаряда невозможен (отсюда частое явление низкой траектории броска), однако и этим способом достигались хорошие результаты.

Первый из описанных способов держания гранаты хотя и более труден, однако дает целый ряд преимуществ перед способом захвата «в кулак», т.к. здесь увеличивается длина рычага метания, раскрепощается кисть и сохраняется возможность до самого момента выпуска гранаты направлять ее. В ходе тренировки каждый занимающийся подбирает для себя наиболее целесообразный способ держания гранаты



**Семинарское занятие:** Выполнение метания с места, с разбега на дальность. Выполнение метания на точность попадания.

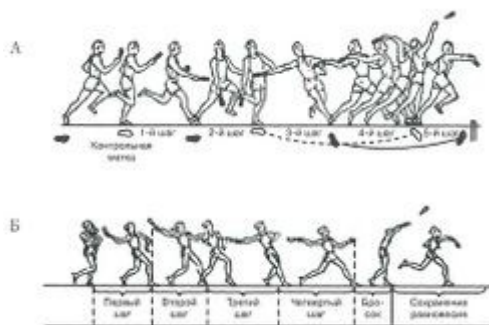
### Разбег

В начале разбега гранату несут в согнутой руке, впереди правого плеча на уровне головы. Это более эффективный способ, при котором спортсмен может контролировать положение руки с гранатой.

**Разбег состоит из двух частей:** а) от начала до контрольной отметки - предварительная часть; б) от контрольной отметки до планки, ограничивающей место разбега, - заключительная часть. Предварительная часть разбега составляет 16-20 м, или 8-10 беговых шагов, а заключительная часть - 7-10 м, или 4-5 бросковых шагов.

В первой части разбега метатель приобретает оптимальную скорость движения, которая помогает ему эффективно выполнить заключительную часть, где решаются главные задачи метания. При этом рука с гранатой не должна быть напряженной, а весь разбег ритмичным и ускоряющимся, сохраняя прямолинейность продвижения и вертикальное положение туловища. Когда спортсмен приближается к контрольной отметке, он должен набрать необходимую скорость, которая равна приблизительно 2/3 его максимальной спринтерской скорости.

Превышение оптимальной скорости разбега следует считать технической ошибкой, ибо это приводит к нарушению правильного ритма последующих движений метателя и в итоге - к неудачному броску. В принципе, бег в предварительной части разбега не должен отличаться от обычного бега, хотя немного и осложнен несением гранаты (рука с гранатой не должна колебаться по вертикали!); приближаясь к контрольной отметке, следует повышать темп последних шагов, не удлиняя их.



Техника выполнения бросковых шагов при метании гранаты. Отведение: А - «нижней дугой»; Б - «верхней дугой»

Заключительная часть разбега (или бросковые шаги) начинается с попадания на контрольную отметку, ориентирующую метателя на начало отведения гранаты и на подготовку к броску. Как показывает практика, осуществление этих движений, а также сам бросок лучше выполнить за 5 шагов (считая шагом прыжок после броска). При этом подготовка к отведению снаряда начинается, как правило, с момента постановки левой ноги на дорожку (здесь и далее имеется в виду, что метание выполняется правой рукой).

С шагом правой ноги спортсмен начинает поворачиваться левым боком по направлению метания и одновременно отводить руку с гранатой по возможно большей дуге, чтобы удлинить рабочий путь в момент броска. Имеются два основных варианта отведения гранаты: вперед-вниз-назад (отведение гранаты «нижней дугой») и прямо-назад. Первый вариант более широкоамплитудный, но координационно достаточно сложен, второй более рациональный и простой для выполнения. Суть отведения состоит в том, чтобы на бросковых шагах «уйти» от снаряда и, не теряя скорости, приобретенной в разбеге, продвинуться вперед тазом и ногами.

Таким образом, в конце второго шага рука с гранатой выпрямляется, и в дальнейшем метатель будет «вести» снаряд за собой свободной рукой и ускоряться при финальном усилии. Во время этих двух шагов не следует слишком поворачивать туловище направо, что может привести к бегу боком. Если в начале бросковых шагов ось плеч уже повернута в направлении метания, то ось таза только начинает поворачиваться в том же направлении. Следует помнить, что полного совпадения осей плеч и таза не должно происходить до заключительной фазы финального усилия. Кроме того, чтобы сохранить

вертикальное положение туловища в бросковых шагах, важно не поворачивать голову вправо, а устремлять взгляд в направлении разбега.

*Следующий бросковый шаг обычно называют «скрестным», смысл которого - «обогнать» снаряд, т.е. увеличить скорость нижних звеньев тела по сравнению с плечевым поясом и гранатой. Считается, что он является связующим звеном между разбегом и финальным усилием. Следовательно, чтобы избежать потерь скорости и увеличить ее, целесообразно выполнить этот шаг с ускорением, с короткой безопорной фазой, что создает определенные преимущества при выполнении последнего шага.*

Итак, с началом третьего, «скрестного» шага (правой перед левой) метатель, сильно оттолкнувшись левой ногой, посылает более ускоренно таз в направлении метания. Этот «обгон» снаряда сопровождается значительным наклоном и поворотом туловища направо. Рука с гранатой занимает положение замаха и немного заводится за спину. Правая нога ставится с внешнего свода стопы, с последующим быстрым переходом на всю стопу, а затем, амортизируя, она сгибается в коленном и тазобедренном суставах. Постановка ноги с пятки или носка - характерная ошибка. В первом случае метатель резко снижает скорость и нарушает непрерывность движений, а во втором - вынуждает ставить ногу на грунт излишне согнутой и напряженной. Кроме этого, правая стопа ставится на грунт под углом 35-45°, что позволяет без помех продвигать вперед таз, а не плечи, и способствует сохранению «закрытого» положения (левым боком) перед броском.

**Основные задачи** метателя при выполнении следующего, четвертого шага: занять наиболее выгодное (растянутое) положение для броска и резко затормозить скорость движения вперед, что позволяет быстрее и полноценнее выполнить финальное усилие.

Для этого метателю следует сделать этот шаг оптимально длинным, с постановкой на грунт напряженной левой ноги стопой слегка внутрь. Если следы стоп на всех шагах расположились по линии разбега, то стопа левой ноги на четвертом шаге ставится левее этой линии на 30-50 см. Это дает лучшую возможность для выполнения броска.

**Семинарское занятие:** Восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культуры и спорта.

Основными средствами, обеспечивающими восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности, являются:

1. *Средства личной гигиены* (соблюдение рационального режима дня, сбалансированное питание, оптимальные санитарно-гигиенические условия труда и быта, достаточная физическая нагрузка и др.).
2. *Гидропроцедуры* (горячий и продолжительный душ, баня, пар- ная, сауна снижают возбудимость нервной системы, повышают интен- сивность обменных процессов, расслабляют тонус мышц, тренируют сердечно-сосудистую систему; контрастный душ (1 мин горячая вода (38-40°) - холодная вода 12-15°, затем снова горячая и т. д.) поднимает тонус центральной нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем .
3. *Массаж и самомассаж* (улучшает функциональное состояние всех органов и систем, подвижность в суставах, ускоряет ток лимфы в крови, снимает утомление и т. д. Спортивный массаж (общий и частный) - неотъемлемая часть спортивной тренировки. Основные приемы масса- жа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные прие- мы (поколачивание, рубление, похлопывание), вибрация (потряхивание), пассивные и активно-пассивные движения. Противопо- казания: при повышенной температуре, острых воспалительных про- цессах, кровотечениях, при кожных и онкологических заболеваниях, при расширении вен. Правила выполнения массажа:

- массажные движения выполняются по ходу лимфатических путей от периферии к центру. Руки и ноги массируются от пальцев, грудная клетка спереди - от грудины к подмышечным впадинам, сзади - от позвоночника снизу вверх к подмышечным впадинам, шея - сверху вниз;

- массажные действия выполняются по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, которые располагаются в локтевой ямке, подмышечной впадине, подколенной ямке, в паху и которые массировать нельзя;
- следует добиваться максимального расслабления массируемых мышц;
- самомассаж всего тела начинают со ступней, далее переходят к голеням и бедрам. После ног массируют ягодицы, поясницу, шею, грудную клетку, руки и живот.

При стартовой апатии проводится тонизирующий массаж с применением таких приемов, как: разминание, поколачивание, рубление, похлопывание. При стартовом перевозбуждении применяются спокойные поглаживания, растирания и разминания.

4. Искусственное ультрафиолетовое облучение и вдыхание тонизированного воздуха (лампы УФО, Чижевского, солярий) благотворно воздействуют на организм человека и чаще всего применяются в осенне-зимний период.

## **Тема 1.4. Бег по пересеченной местности**

**Семинарское занятие:** Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции.  
(2ч)

Сегодня мы выделим десять самых популярных силовых упражнений, которые используют в своей подготовке ведущие спортсмены.

Сразу следует отметить, что сначала желательно получить консультацию специалиста, особенно если имеются заболевания опорно-двигательного аппарата, если были какие-либо травмы, если есть заболевания сердечно-сосудистой системы, или у вас были проблемы с позвоночником. Если же вас ничего из этого не беспокоит, то смело приступайте к силовым тренировкам.

### ***1. Разножка***

Выполняется в динамике. Это упражнение не только на развитие мышечной силы ног, но и на общую координацию. При выполнении этого упражнения с прямой спиной активнее всего работают мышцы задней поверхности бедра. Эти мышцы участвуют в разгибании бедра во время бега. Если выполнять это упражнение, слегка наклонив корпус вперед, то усиливается нагрузка на переднюю часть бедра.

### ***2. Олений бег***

Это одно из базовых упражнений из комплекса СБУ. Выполняется как в одной серии с другими специальными беговыми упражнениями, так и отдельным блоком (сериями протяженностью по 30-60 метров). Наиболее активно укрепляет связки-подъематели. Зачастую выполнение этого упражнения вызывает наибольшее затруднение у новичков из-за его технической сложности.

### ***3. Лягушка***

Развивает многие группы мышц: стопу для отталкивания, связки-подъематели для поднятия бедра, переднюю и заднюю поверхность бедра для силы выталкивания из приседа. Если вы ни разу не делали это упражнение, или у вас был долгий перерыв, то не стоит сразу начинать выполнять упражнение с большим количеством прыжков: это с высокой долей вероятности приведет к сильному закислению четырехглавой мышцы. Чтобы этого избежать, начните всего с 1-2 подходов по 3-5 прыжков.

### ***4. Выпрыгивания на опоре***

Выполняется на любой стабильной опоре высотой 25-50 см, сериями по 20-30 секунд. Служит для развития икроножной мышцы, а также передней и задней поверхности бедра. Следите за тем, чтобы спина была прямая. Икроножные мышцы при беге отвечают одновременно за выносливость и мощность, с которой вы отталкиваетесь от поверхности. Регулярное выполнение этого упражнения укрепит лодыжку. Слабость мышц, окружающих лодыжку, часто приводит к усталостным травмам голени, а также ослабляет момент отталкивания от земли во время бега, что сказывается на способности бежать дольше с правильной техникой бега.

### *5. Прыжки с ноги на ногу*

Прыжки со сменой ног увеличат амплитуду движения в тазобедренном суставе, силу и мощь разгибателей бедра, что положительно скажется на технике бега. Это еще одно упражнение, развивающее координацию движений. Делают 2-3 серии по 10-12 прыжков для каждой ноги 2-3 раза в неделю.

### *6. Выпрыгивания из полуприседа*

Отлично укрепляет четырехглавую мышцу бедра и коленный сустав. Необходимо следить за тем, чтобы в крайнем положении в полуприседе была амортизация, а не жесткое приземление. Выполняется по 3-5 серий по 10-20 выпрыгиваний. Отлично сочетается с круговой тренировкой.

### *7. Махи из выпада*

Популярные в тренажерных залах «выпады» можно делать по-разному. Можно сделать это упражнение более полезным для бегуна. Для этого совершайте маховые движения вперед и вверх. Спину нужно держать ровно и следить за правильным положением рук. Хорошо укрепляет связки-подыматели и заднюю поверхность бедра, а также укрепляет коленный сустав.

### *8. Боковое поднятие корпуса*

Укрепляет косые мышцы пресса, мышцы кора, способствует развитию координации. Выполняется по 3-5 серий, каждая из которых состоит 5-12 подниманий на каждой стороне. Между сериями 30-60 секунд отдыха. Укрепление мышц кора позволяет сохранять красивую осанку и здоровый позвоночник. Для эффективной тренировки мышц нагрузку необходимо повышать методично, заставляя работать мышцы все сильнее и сильнее.

### *9. Бег на месте возле стенки*

Крайне энергозатратное упражнение. Развивает скоростно-силовые качества, является кардионагрузкой. Выполняется подходами по 15-40 секунд (продолжительность зависит от уровня физической подготовленности). Рекомендуется делать по 3-5 подходов с отдыхом 30-60 секунд. Во время отдыха переведите дыхание и сделайте пару глотков воды.

### *10. Планка с поднятием ног*

Всем известное упражнение планка имеет несколько вариаций. Одно из которых — планка с поочередным поднятием ног. Планка помогает укрепить спину, пресс, ноги, косые мышцы живота и тазобедренные суставы. Планки на локтях держать тяжелее, чем на вытянутых руках. Данное упражнение довольно энергозатратное, но при этом очень эффективное. Начинайте от 20-30 секунд и прибавляйте понемногу каждый раз. В отличие от классической планки, планка с поочередным поднятием ног обычно выполняется не на время, а на количество подниманий. Ноги располагаются чуть шире, чем ширина плеч. Нога должна подниматься и опускаться медленно, колено прямое.

### *Рекомендации*

В каждом упражнении важно соблюдать правильное положение тела и правильное дыхание. Это позволит извлекать максимум из нагрузки, избежать травм во время тренировок, а также обеспечит работающие органы кислородом в нужном объеме.

Следует особо отметить, что силовые упражнения нужно делать регулярно (2-3 раза в неделю), либо не делать вовсе. В случае, если вы будете вспоминать о своей силовой подготовке раз в три недели — будьте готовы к тому, что на следующий день вы будете чувствовать сильное закисление в мышцах.

**Семинарское занятие:** Стартовое ускорение: бег на различных участках (по мягкому, твердому грунту) (1 ч)

Особенности техники кроссового бега надо изучать после усвоения техники бега на средние и длинные дистанции. Выбирают подходящие участки местности, а способы преодоления препятствий можно разучивать на стадионе и в спортивном зале.

*Задача 1. Создать представление и добиться правильного понимания техники кроссового бега.*

Средства: 1. Объяснить суть и особенности техники кроссового бега. 2. Ознакомить с правилами организации соревнований по кроссовому бегу. 3. Демонстрация техники кроссового бега (показ правильного выполнения по видео материалам, схемам, фотографиям и т.д.).

*Задача 2. Научить бегу с горы на гору.* Средства: 1. Бег с горы 2. Бег по ровной поверхности с переходом на бег с горы 3. Бег с горы с переходом на бег по ровной поверхности 4. Бег по ровной поверхности с переходом на бег на гору 5. Бег на гору с переходом на бег по ровной поверхности. *Методические указания.* Выбирать отрезки 80-100 м сначала на пологих, а затем на более крутых склонах и подъемах. Следить, чтобы во время бега с горы спортсмены ставили стопу на пятку, туловище и плечи отклоняли назад, а во время бега на гору - на переднюю часть стопы, туловище и плечи наклоняли вперед.

*Задача 3. Научить бегу на грунтах различной твердости.* Средства: 1. Бег по твердой почве (камень, асфальт и т.д.) 2. Бег по рыхлому грунту (пашня, песок, опилки и т.д.) 3. Бег по мокрому и скользкому грунту.

*Методические указания.* Пробегать отрезки 60-100 м сначала медленно, постепенно увеличивая скорость. Упражнение выполнять по прямой на ровной поверхности, потом на повороте, а после этого с горы и на гору по прямой и в повороте. В третьем упражнении увеличивают частоту шагов, уменьшая их длину.

*Задача 4. Научить преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.* Средства: 1. Бег с преодолением (с ноги на ногу) нешироких канав, ям, ручьев и т.д. 2. Перепрыгивания через препятствия с наступлением на них одной ногой 3. Преодоление препятствий. *Методические указания.* Величина отрезков должна быть 60-100 м; ширина препятствий не более 2 метров, а высота 50-70 см.

**Семинарское занятие:** Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий: упражнения для развития выносливости. (1ч)

Бег с преодолением препятствий характеризуется тем, что на дистанции через разные промежутки устанавливаются искусственные препятствия. Бег с преодолением барьеров представляет собой комплекс движений, которые способствуют развитию общей координации, помогают овладеть элементами техники прыжков и бега в усложненных условиях по пересеченной местности. Преодоление препятствий - прекрасное средство для развития ловкости у студентов. Выполнить комплекс упражнений для развития выносливости.

#### 1. Приседания с диагональным касанием

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, носки слегка расставлены в стороны.
2. Согните руки перед собой. Сделайте одно приседание, встаньте и сразу поднимите правую ногу, согнутую в колене. Тяните правую коленку к левому локтю.
3. Снова сделайте приседание и проделайте то же самое с левым коленом и правым локтем.

#### 2. Наклоны назад со скручиваниями

Исходное положение: встаньте на колени. Возьмите в руки гирю и прижмите к груди.

1. Напрягите мышцы живота. Наклонитесь назад.
2. Сделайте так называемые русские скручивания: поворачивайте корпус с гирей в руках в одну сторону, потом в другую. Не переставайте напрягать мышцы на протяжении всего упражнения.
3. Свинги с узкой постановкой ног

Исходное положение: ноги чуть уже плеч и согнуты в коленях. Одна из рук отведена вперед, другая — вместе с гирей — отведена назад.

1. Протяните руку с гирей вперед. При этом «выйдите» из положения сидя в положение стоя. Передайте гирю в другую руку.
2. Снова присядьте и отведите руку с гирей назад.
3. Повторите упражнение.

#### 4. Волнообразные отжимания

1. Исходное положение: упор лёжа. Ладони расположены под плечами и вплотную прижаты к полу, ноги прямые, глаза смотрят вниз, живот втянут. Не прижимайте подбородок к груди.
2. Сначала опустите переднюю поверхность бедра.

3. Потом опустите грудь. Затем в обратном порядке поднимите грудь и переднюю поверхность бедра. Таким образом, у вас будет получаться «волна».

#### 5.Бёрпи с приседом

1. Примите упор лёжа, ладони под плечами и вплотную прижаты к полу, ноги прямые, глаза смотрят вниз, живот втянут.
  2. Из упора лёжа, оставив ладони на полу, примите положение приседа.
  3. Поднимите руки, соединив их в замке перед собой.
  4. Выпрыгните из приседа.
  5. Сделайте присед. А затем снова примите упор лёжа и повторите упражнение. Выполняйте упражнение в быстром темпе.
- #### 6.Скалолаз

1. Исходное положение — упор лёжа. Руки расположены на полу на уровне плеч и выпрямлены.
  2. Напрягите мышцы пресса. Оторвите правую ногу от пола и тяните колено вперёд. При этом старайтесь удерживать тело в прямом положении.
  3. Верните ногу в исходное положение. Затем оторвите левую ногу от пола и тяните колено вперёд.
  4. Выполняйте упражнение в довольно быстром темпе.
- #### 7.Выпад назад с жимом над головой



1. Исходное положение — ноги на ширине таза. Держите гирю двумя руками на правом плече.
2. Сделайте выпад левой ногой назад. Присядьте, чтобы правое бедро было параллельно полу, а колено располагалось над лодыжкой. Оба колена должны образовать прямой угол во время выпада.
3. Верните ногу в исходное положение, одновременно поднимая руки с гирей вверх над головой.
4. Теперь отведите правую ногу назад, положив руки с гирей на левое плечо.

#### 8.Отжимания с попеременным подниманием рук



1. Встаньте на колени и поставьте ладони на пол под плечами. Втяните живот, напрягите мышцы. Сцепите ноги крест-накрест.
2. Согните руки в локтях и опустите тело до параллели с полом. Продолжая напрягать тело, разогните руки. Вернитесь в исходное положение и поднимите левую руку.
3. Поставьте руку на пол и снова опустите тело.
4. Верните тело в исходное положение и поднимите правую руку.

#### 9.Складка с диагональным касанием

Какие мышцы и части тела тренирует: прямые и косые мышцы живота.

1. Ложитесь на спину, руки выпрямите, ступни расставьте, ноги немного согните.
2. Начинайте соединять левую ногу и правую руку. В итоге пальцы правой руки должны коснуться левой стопы.
3. Примите исходное положение. Теперь соедините левую руку и правую ногу.
4. Когда вы отрываете спину от пола, не держите её прямой, а округлите. Напрягайте мышцы живота. Руки должны быть прямыми.

#### 10.Динамическая планка



Какие мышцы и части тела тренирует: пресс, руки, спина, ягодицы, ноги.

1. Примите положение обычной планки на прямых руках. Спина не должна прогибаться. Следите за тазом: не опускайте его слишком низко.
2. Сначала согните правую руку и опуститесь на локоть. Затем согните левую руку.



3. Поднимите последовательно правую и левую руку. Вернитесь в исходное положение. Старайтесь выполнять это упражнение в быстром темпе.

### **Тема 1.5. Бег на средние дистанции и длинные дистанции.**

**Семинарское занятие:** Техника и тактика бега на средние дистанции и длинные дистанции.(2 ч)

#### **Техника бега на средние дистанции**

Для бега на средние дистанции (800 и 1500 м) очень важным является умение изменять технику в условиях наступающего утомления, когда организм наполняется молочной кислотой.

Бег на средние дистанции включает такие этапы, как:

старт;  
стартовый разгон;  
бег по дистанции;  
финиширование.

**Старт и стартовый разгон.** В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт!» спортсмены быстро занимают исходное стартовое положение. При этом толчковую ногу ставят вперед, к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят сзади на носок на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибают, тяжесть тела в большей степени переносят на впереди стоящую ногу, взгляд направляют перед собой. Согнутую в локте руку, разноименную впереди стоящей ноге, вместе с плечом выносят вперед, вторую руку отводят назад. Пальцы рук свободно сгибают.

По команде «Марш!» или выстрелу бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Стартовый разгон должен обеспечить оптимальный набор скорости бега для данной дистанции. Более быстрый набор скорости вызывает излишние энергетические траты и раннее закисление организма. Большинство спортсменов осуществляют разгон к 60–70 м, используя естественное увеличение частоты и длины шага. Стартовое ускорение, когда скорость бега превышает среднюю по дистанции, подразделяется на набор скорости и постепенное ее снижение до дистанционной скорости, что необходимо отрабатывать в тренировочном процессе.

В тактическом плане стартовый разгон также обеспечивает спортсмену комфортное расположение в группе бегунов, то есть он должен занять место в голове или в хвосте группы в соответствии с планом бега, не быть оттертым к краю бровки и т. д.

**Семинарское занятие :** Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.( 1 ч)

**Двигательные навыки** представляют собой законченные сложнокоординированные действия, включающие выполнение закрепленных в определенной последовательности простых двигательных актов с некоторым уровнем автоматизма.

Человек рождается с набором жизненно важных безусловно-рефлекторных и инстинктивных движений. В процессе его индивидуального возрастного развития эти движения дополняются новыми, комбинируются между собой в бесчисленном многообразии, формируя двигательные навыки. Последние обеспечивают огромное множество тех действий, которые необходимы человеку в быту: стандартные действия ходьбы, приема пищи, осуществления профессиональной деятельности (обработка деталей, письмо, действия спортсмена высокого класса и др.), на досуге (плавание, игры, ходьба на лыжах) и т.д.

Физиологической основой двигательного навыка является двигательный динамический стереотип – система возбuditельно-тормозных процессов в ЦНС, обеспечивающая закономерное и последовательное включение в действие составляющих двигательный навык двигательных актов\*.  
Двигательный навык имеет и вегетативный компонент, то есть включение того уровня активности систем жизнеобеспечения (дыхания, кровообращения, терморегуляции, обмена веществ, выделения и

др.), который необходим для выполнения самого навыка. Разумеется, чем выше интенсивность выполнения последнего, тем более выраженной оказывается и вегетативная компонента.

\* Например, при выполнении утренней гигиенической гимнастики стереотипное движение возбuditельно-тормозных процессов в ЦНС обеспечивает выполнение не только каждого упражнения в отдельности, но и всего комплекса упражнений в целом; при плавании эти же процессы в ЦНС обеспечивают согласованные движения рук и ног, туловища и головы, дыхательного аппарата и терморегуляции и т.д.

Формирование двигательного навыка представляет собой сложный процесс, протекающий по трем фазам. В первой фазе – *генерализации, или иррадиации, возбуждения* – этот процесс, возникший в рабочей зоне коры головного мозга двигательного анализатора, не встречает на пути своего распространения заслона в виде соответствующего по силе торможения и охватывает широкую зону прилежащих участков. Вот почему напряженными и вовлеченными в работу оказываются не только те мышцы, которые должны непосредственно участвовать в движении, но и другие, что затрудняет выполнение этого движения, делает его резким, неуклюжим и малокоординированным. В этих условиях при больших затратах энергии продуктивность работы и результат движений оказываются низкими, а между двигательными и вегетативными центрами ЦНС еще не установлена надежная временная связь. Вторая фаза – *концентрация возбуждения* – характеризуется усилением процессов внутреннего торможения, что способствует, с одной стороны, своевременному выключению из работы «лишних» мышечных групп, благодаря чему движения становятся более плавными и экономичными, а с другой – усилению возбuditельного процесса строго в рабочей зоне коркового отдела двигательного анализатора. В этот период между двигательными зонами коры и вегетативными центрами подкорки формируются временные связи, и активизация функций систем жизнеобеспечения начинает во все большей степени соответствовать выполняемой внешней работе.

В третьей фазе – *стабилизации* – процессы концентрации возбуждения и усиления торможения в ЦНС продолжают. В этой фазе значительной прочности достигают временные связи между корковыми зонами работающих мышц именно в той последовательности, в которой осуществляются движения в навыке, и между этими зонами и вегетативными центрами.

Уже во второй фазе отдельные части навыка человек начинает осуществлять без произвольного контроля внимания, концентрируя его во все большей степени на переходах от одного двигательного акта к другому – этот процесс осуществления движений без контроля произвольного внимания носит название *автоматизации движений*. Укрепление автоматизации продолжается в третьей фазе и может продолжаться бесконечно, причем чем выше ее степень, тем больше внимания человек может обращать на то, чтобы движения осуществлялись в точном соответствии с условиями их выполнения\*. Автоматизация совсем не означает полного выключения сознания, так как после выполнения отдельного движения или всего навыка в целом человек может вспомнить и воспроизвести свои ощущения в момент их реализации.

\* Например, нюансы техники лыжника-гонщика зависят от особенностей профиля трассы, погоды, намеченной им тактики гонки, складывающейся в течение самой гонки ситуации и т.д. – именно эти задачи и решает по ходу гонки спортсмен; сознание же новичка в этих условиях занято тем, что надо сделать, чтобы не упасть, каким лыжным ходом лучше идти в данном месте.

Степень автоматизации может быть различной в зависимости от:

- структуры самого навыка;
- стандартности условий выполнения двигательного навыка – чем они стабильнее, тем прочнее навык;
- частоты воспроизведения навыка – чем чаще он осуществляется, тем выше степень автоматизма.

При относительно простой структуре и постоянных условиях выполнения навык оказывается достаточно прочным, его воспроизведение осуществляется на столь высоком уровне автоматизации, что практически полностью не требует произвольного контроля (например, чистка зубов, письмо и др.). Наоборот, сложные по структуре двигательные навыки (выполнение упражнения гимнастом, прыгуном в воду, метателем диска и пр.) оказываются менее автоматизированными, хотя и достаточно прочными благодаря высокой частоте повторений этих упражнений на тренировках. Наименее прочен двигательный навык в тех случаях, когда условия их выполнения оказываются мало предсказуемыми, поэтому вариантов выполнения навыка может быть достаточно много (выполнение одного и того же



приема в единоборствах и спортивных играх: бросков в баскетболе, ударов в боксе, ходов в лыжах и пр.). В тех случаях, когда условия выполнения навыка изменились, человек может внести коррективы в его структуру, хотя основа самого навыка и не меняется. Разумеется, чем прочнее навык, тем труднее его сломать. Однако, с другой стороны, чем он более прочен, тем легче его «расцветить» какими-то дополнительными нюансами, делающими сам навык более плавным, пластичным и целесообразным.

Двигательные качества отражают качественные и количественные характеристики движения. Обычно выделяют пять таких качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость.

Сила отражает способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо активно противодействовать ему посредством мышечного напряжения. В зависимости от особенностей проявления различают упражнения чисто силовые (например, жим предельно возможного веса), скоростно-силовые (прыжок в длину) и требующие силовой выносливости (поддержание длительной статической позы).

Для развития силы обязательным условием является систематическое использование предельных или околопредельных нагрузок. Предполагается, что оптимальный вариант воспитания силы выглядит следующим образом:

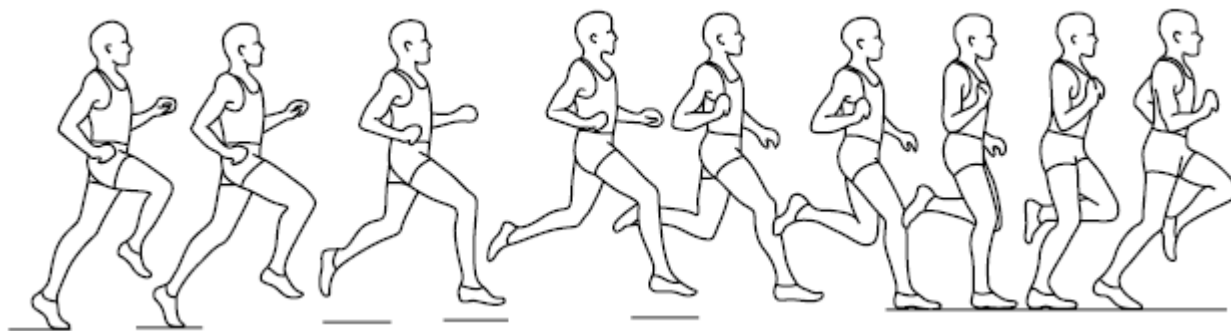
- используемое отягощение должно составлять 70–90% от максимального так, чтобы в одном подходе человек не мог повторить движение с ним более 4–6 раз;
- на каждую группу мышц количество подходов в занятии должно составлять 3–4, с интервалами между подходами около двух минут;
- в неделю количество занятий «на силу» должно быть не менее 3–4.

Воспитание силы сопровождается целым комплексом изменений в организме. Так, в ЦНС увеличивается сила нервных процессов, что позволяет добиться мощного потока импульсов, направляемых к соответствующим группам мышц, – в результате увеличивается как количество включаемых в работу двигательных единиц, так и степень напряжения каждой из них. В самих мышцах за счет активизации синтеза белка при этом происходит увеличение так называемого физиологического поперечника, преимущественно за счет утолщения мышечных волокон (в меньшей степени – их числа) – это явление называется *рабочей гипертрофией мышц*. Именно благодаря ей тренируемые мышцы становятся более плотными, рельефными, упругими. Упражнения «на силу» сопровождаются возрастанием кровоснабжения мышц за счет увеличения количества капилляров на единицу сечения мышцы, что обеспечивает больший приток крови в условиях усиления процессов белкового синтеза. Естественно, что это создает дополнительную нагрузку для сердца: с одной стороны, каждая единица активной мышечной массы требует большего кровоснабжения, а с другой – самих таких единиц в связи с гипертрофией становится все больше, и растет масса тела человека. Вот почему в оздоровительной физкультуре силовые упражнения должны обязательно сочетаться с упражнениями на выносливость, способствующими укреплению сердечно-сосудистой системы.

**Семинарское занятие:** Спортивная тренировка. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Финиширование.

**Бег по дистанции.** В беге на средние дистанции длина шага равняется 190–220 см при частоте 3,5–4,5 шага в секунду. Почти вертикальное положение туловища (наклон вперед не превышает 4–5° и может изменяться в пределах 2–3°) обеспечивает оптимальные условия для выноса ноги вперед. Руки согнуты под углом примерно 90° и свободно движутся вперед-назад в соответствии с движениями ног. Работа рук помогает поддерживать равновесие и способствует ускорению или замедлению темпа бега (рис. 2.15).

Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы.



**Рис. 2.15.** Техника бега на средние дистанции

Эффективное отталкивание осуществляется под углом  $50\text{--}55^\circ$  и характеризуется полным выпрямлением ноги. В этом положении голень параллельна толчковой ноге. Активному отталкиванию способствует мах свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит к полету, во время которого бегун получает относительный отдых. Нога, заканчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. При этом голень второй ноги реактивно выносится вперед. Более эффективное отталкивание завершается поворотом в тазобедренном суставе в сторону маховой ноги. Активное сведение бедер, начинающееся в этой фазе, обеспечивает приземление слегка согнутой ногой в колене, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки на переднюю часть стопы. Постановка ноги осуществляется не пассивным, а активным механизмом «захвата», что в амортизационной фазе позволяет в большей мере трансформировать инерционную кинетическую энергию в энергию дальнейшего движения. Это также обеспечивает бегу инерционный проход вертикали, что помогает экономить силы. Голень ноги, находящейся сзади, прижимается к бедру, способствуя некоторому отдыху спортсмена и быстрому выносу ноги вперед и вверх. Фаза заднего толчка обеспечивает максимальный эффект отталкивания за счет сочетания сил инерционных, реактивных и концентрированных мышечных сокращений. При этом необходима тонкая дифференцировка последовательности срабатывания мышц между тазобедренным и голеностопным суставами. Акцент толчка индивидуально ощущается в проталкивании через большой палец стопы.

При беге по повороту туловище слегка наклоняется внутрь дорожки, стопа правой ноги ставится с некоторым разворотом пятки наружу. Правая рука работает более активно и несколько вовнутрь.

Основные черты техники определяются следующим образом: туловище немного наклонено вперед, плечи слегка разведены, таз несколько выдвинут вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены, движения рук и ног широки и свободны.

**Финиширование.** Переход к финишированию осуществляется некоторым наклоном туловища вперед и увеличением частоты и длины шага на последних 200–400 м. Бег на финишном участке по характеристикам приближается к спринтерскому, особенно перед финишным створом. Некоторые делают рывок или бросок «на ленточку». Более выгодно равномерно распределять усилия на финишном отрезке.

Многие спортсмены специально тренируют способность к финишному ускорению, так называемому финишному спурту, когда на последних 100–200 м дистанции бегун, собрав все силы, выполняет мощное ускорение.

Финиш – важнейший элемент бега на средние дистанции: спортсмен, сохранив максимум энергии для рывка, пытается всю ее выплеснуть в финишный рывок, часто обеспечивающий победу или высокое место в забеге.

## **Тема 2.1. Баскетбол. Правила игры и судейства.**

### **Семинарское занятие. Правила игры. Жесты судьи.(2 ч)**

[Краткие правила игры и жесты судьи в игре БАСКЕТБОЛ](#)  
[БАСКЕТБОЛ](#)

В баскетбол играют две команды по пять человек на прямоугольной площадке (размеры даны на рисунке ниже).

Целью игры является набрать очков больше, чем соперник, забрасывая мяч в корзину.

Ее диаметр 45 см, высота над полом - 305 см. За попадание в корзину со штрафного броска дается 1 очко, за попадание из-за пределов трехочковой зоны (полукруг 625 см от кольца)- 3 очка, во всех остальных случаях - 2 очка.

Продолжительность игры - 40 минут с большим 10-минутным перерывом между двумя половинами игры. Игровое время считается "чистое", во время неигровых пауз и пробития штрафных бросков оно останавливается.

В случае равного счета в основное время назначается дополнительный пятиминутный период.

Если счет после пятиминутки опять равный, назначается еще пятиминутка.

Перемещение игроков и мяча.

Игроки могут передавать мяч пасуя друг другу, либо перемещать его по площадке ведением. Во время дриблинга (ведения) игрок не имеет права делать более двух шагов без касания мяча о пол.

Если ведущий взял мяч двумя руками, то он должен расстаться с ним, отдав пас или бросив по кольцу, но не может возобновлять ведение мяча.

Ограничено время на владение одной командой мячом и атаку: до 24 секунд необходимо обязательно бросить по кольцу, чтобы мяч задел щит или кольцо. В случае удачного подбора после отскока, команда может продолжить атаку с возобновленным лимитом времени.

Игра начинается с центра площадки: судья для спорного подбрасывает мяч вверх и два игрока борются за него/ Если мяч уходит за линию площадки (после неточного броска, неудачного паса или рикошета), то его вводит в игру из-за боковой линии команда, противоположная той, что потеряла мяч. После результативного броска в кольцо с игры, пропустившая мяч команда возобновляет игру из-под кольца, из-за своей лицевой линии.

Нарушения правил и перерывы и замены.

В баскетболе запрещены контакты с игроком соперника во время броска или ведения. Нарушения правил наказываются фолом.

Если фол обороняющаяся команда заработала во время атаки своего кольца, то противник пробивает штрафные броски.

Игрок, набравший в течении всего матча пять персональных замечаний (фолов), должен покинуть площадку с правом его замены. Во время игры тренер каждой команды может взять несколько минутных перерывов для отдыха игроков и их инструктажа.

ПРАВИЛО №3. ОДНО, ДВА ИЛИ ТРИ ОЧКА?

В отличие от многих других видов спорта в баскетболе можно набирать разное количество очков в зависимости от броска. Дальние броски «из-за дуги» оцениваются в три очка, проходы а также броски со средних дистанций внутри трехочковой дуги оцениваются в два балла. Броски же со штрафного приносят команде лишь одно очко.

ПРАВИЛО №4. ШТРАФНЫЕ БРОСКИ.

Прежде чем дать определение штрафным броскам необходимо описать, какие правила баскетбола должны быть нарушены, чтобы команда была наказана.

· Во-первых, это грубая игра во время броска: удары по рукам, толчки, неправильный блок.

· Во-вторых, перебор командных фолов. Так, если за нарушение при ведении мяча пострадавшая команда вводит мяч в игру с боковой линии, то при переборе фолов (5 для ФИБА, 6 для НБА) любые фолы наказываются штрафными бросками.

· В-третьих, умышленная грубая игра. Судьи, использующие правила баскетбол 2013 года, как и прошедших десятилетий, строго наказывают дисциплинарных нарушителей. Штрафными наказываются слишком частые споры с судьей, грубое поведение, провоцирование драки, удары локтями или ногами. После пробитие одного или двух штрафных мяч возвращается пострадавшей команде. В целом, любое грубое нарушение правил в баскетболе наказывается подобным способом.

Итак, штрафные броски – это один, два или три броска с линии штрафного без сопротивления. Один бросок пробивается в случае грубой игры или, если после нарушения игрок все же смог отправить мяч в кольцо. Подобная ситуация называется ANDONE. Великолепная возможность для игрока набрать три

очка: реализованный 2-очковый бросок с фолом + штрафной бросок. Два штрафных броска даются за нарушение правил на игроке во время броска внутри дуги, а три штрафных – за фол за пределами трехочковой линии.

#### ПРАВИЛО №5. 24 СЕКУНДЫ: МНОГО ИЛИ МАЛО?

Продолжаем изучать баскетбол. Правила NBA предполагают, что на атаку любой команде дается всего лишь 24 секунды. В правилах FIBA фигурирует время в 30 секунд на реализацию одной атаки. Если же в случае окончания времени команда не смогла произвести бросок, то есть мяч не был выпущен из рук бросающего, то владение переходит сопернику. В случае если же время вышло, мяч задел душку кольца, и его смогла подобрать атакующая команда, то отсчет времени нач. заново.

#### ПРАВИЛА №6. ПРАВИЛО ЗОНЫ В БАСКЕТБОЛЕ.

После перехода середины поля игроки не имеют права передавать мяч на свою половину поля. В случае нарушения правила мяч отдается противоположной команде.

#### №7 ПРАВИЛО 3 СЕКУНД В БАСКЕТБОЛЕ.

Правило 3 секунд в баскетболе означает, что никакой игрок атакующей команды не может находиться внутри цветной зоны около кольца в течение трех секунд. В случае нарушения правила владение переходит к противоположной команде. Если же нарушения происходят систематически, то они наказываются пробитием штрафных бросков. Данное правило введено сравнительно недавно. Так, еще десятилетия назад Уилт Чемберлен – одна из первых звезд НБА благодаря своему росту мог стоять под кольцом и реализовывать бросок за броском. Позднее центровых отодвинули от кольца благодаря этому правилу, что сделало баскетбол более динамичным. Разумеется, правила игры в баскетбол для школьников на дворовой площадке не предполагают подобных судейских изысков и «стояние на халяве» под кольцом до сих пор является одной из излюбленных тактик.

#### №8. ПРОБЕЖКА.

Как известно многим, в баскетболе запрещено бегать с мячом в руках, им обязательно нужно стучать об пол. Игроку разрешается делать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас. Такие правила баскетбола для школьников также имеют малое значение. Они постоянно носят мяч в руках, но не стоит хаять юную баскетбольную поросль. Игроки НБА также любят побегать с мячом в обнимку. Так, уже все привыкли, что Леброн Джеймс – один из самых великих баскетболистов современности, не чурается делать и по три шага, а то и четыре шага.

#### №9. 48 МИНУТ.

Мы приближаемся к последним основным баскетбольным правилам, а значит пришло время поговорить о временном промежутке любого баскетбольного матча. В НБА игры длятся по 48 минут, в ФИБА и НСАА по 40 минут. В заокеанской лиге игра делится на четыре периода по 12 минут, в ФИБА – на 4 периода по 10 минут, а в НСАА (студенческая американская лига) – на два тайма по двадцать минут.

#### №10 ОВЕРТАЙМ.

В отличие от футбола или хоккея в баскетболе ничьи случаются редко, но все же без них не обойтись. Если матч закончился с равным счетом, то команды играют дополнительный период – овертайм, который длится пять минут. В случае ничейного счета по окончании овертайма играется еще один овертайм, и так далее, пока одна из команд не закончит пятиминутку с перевесом хотя бы в одно очко. Самый продолжительный матч в истории НБА произошел в 1951 году, когда «Индианаполис Олимпиас» одолели «Рочестер Ройалс» в шести овертаймах. Счет, мягко говоря, был скромным 75:73.

Правила игры. Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м (раньше ее размеры составляли, соответственно, 26х14 м) специальным мячом.

Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-баскетболу). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (indoor) и универсальные, т. е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице (indoor/outdoor). Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.

До конца 1960-х годов официальные соревнования проводились как на открытом воздухе, так и в спортивных залах. С 1968 все официальные матчи проходят только в закрытых помещениях. Крупнейшие турниры по баскетболу обычно проводятся в залах высотой не менее 7 м.



Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается – и с возобновлением игры включается вновь. (Соответственно, в баскетболе различают «живой мяч» и «мертвый мяч».) Игровое время фиксирует судья-секундометрист. Раньше матчи под эгидой Международной любительской федерации баскетбола (ФИБА) состояли из 2 таймов по 20 минут чистого игрового времени. Согласно новым правилам, принятым в 2000, матч состоит из четырех таймов по 10 м чистого времени каждый (в НБА – из четырех таймов по 12 м) с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15

Раньше игрок мог владеть мячом неограниченное время. В 1960-е годы прошлого века был введен 30-секундный (ФИБА) и 24-секундный (НБА) лимит: по его истечении команда теряет мяч. По правилам ФИБА 2000-го года, на атаку командам также отводится не более 24 секунд. В состав судейской бригады входит так называемый оператор 24 секунд, который следит за соблюдением этого правила. Кроме этого, существуют также «правило трех секунд» (столько времени игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника, которую иногда так и называют – «3-секундная зона») и «правило восьми секунд» (за это время команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую).

Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т. д. Исключение возможно в том случае, если команды по регламенту соревнований проводят парные встречи (по так называемой кубковой системе): тогда в первом матче может быть засчитана ничья, а победитель в паре определяется по результатам второй игры.

Точный бросок в корзину с позиции за дугой, проведенной на расстоянии 6,25 м от щита (в НБА – 7,27 м), оценивается в три очка. Эта дуга называется также «трехочковой линией». Все остальные броски (в том числе и из-под щита) оцениваются в два очка. Если мяч брошен в корзину, но игроки команды-соперницы блокируют (перехватывают или отбивают) его непосредственно над корзиной, очки засчитывают, как если бы бросок достиг цели. Нередко судьям приходится разыгрывать в ходе игры спорный мяч. Мяч считается спорным в следующих случаях: если два соперника крепко держат мяч и ни один из них не может овладеть им, не нарушив правил; если мяч вышел за пределы площадки от двух игроков разных команд (или судья не смог точно определить, кто из игроков коснулся мяча последним); если мяч застрял между щитом и кольцом и т. д. В зависимости от ситуации спорный мяч может разыгрываться или между непосредственными участниками «спора», или между двумя любыми игроками команд-соперниц. Игрок, участвующий в розыгрыше спорного мяча, не может быть заменен. В баскетбольных правилах есть несколько ограничений, касающихся техники ведения мяча. После дриблинга игрок может сделать только два шага с мячом в руках, не ударяя им о пол. Затем он должен или бросить мяч в кольцо, или отдать партнеру. В случае третьего шага фиксируется пробежка, и мяч переходит к другой команде. Если же баскетболист остановился с мячом в руках и вместо броска в корзину или паса партнеру снова начинает дриблинг, фиксируется двойное ведение и мяч также переходит к сопернику. Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова продолжать движение при условии, что во время остановки он продолжал постукивать мячом о пол. Мяч в баскетболе можно вести поочередно то одной, то другой рукой, но не двумя руками сразу. Если игрок получил мяч, стоя на месте, или остановился после того, как получил мяч, ему не разрешается отрывать от пола опорную ногу раньше, чем он выпустит мяч из рук.

От каждой команды на площадке выступают одновременно пять игроков, еще пять-семь баскетболистов находятся во время игры на скамейке запасных. Количество замен в баскетболе не ограничено, но проводить их можно только в тот момент, когда остановлен секундомер.

По правилам ФИБА, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с 4-го по 15-й. Числа «1», «2» и «3» в качестве номеров в настоящее время не используются. Среди специальных жестов, используемых судьями по ходу матча, есть и жесты с этими числами: например, когда судья указывает на нарушение «правила трех секунд» или показывает, сколько штрафных бросков должен выполнить игрок пострадавшей команды. Точно так же, на пальцах, судья показывает секретарю матча

номер игрока, который наказывается персональным замечанием. Дабы избежать путаницы, было решено номера 1, 2 и 3 упразднить.

Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол). Если спортсмен получил в течение матча пять фолов (в НБА – шесть), его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков.

Обоюдный фол объявляется в том случае, когда игроки обеих команд одновременно нарушают правила: оба баскетболиста получают персональные замечания, а мяч остается у команды, которая владела им на момент нарушения, или разыгрывается спорный мяч. Различают также: технический фол (за неспортивное поведение, такому наказанию могут подвергаться не только баскетболисты, находящиеся на площадке, но и тренер, и запасные игроки – за спор с судьей, попытку затеять потасовку и т. д.), умышленный фол (в частности, за грубую игру или преднамеренную ошибку в игровой ситуации, чреватой забитием мяча) и др.

Самое тяжелое наказание в баскетболе – так называемый дисквалифицирующий фол. Он объявляется за серьезное нарушение и влечет за собой дисквалификацию игрока и удаление его с площадки до конца игры вне зависимости от количества уже имевшихся у него фолов (ему на замену выходит другой баскетболист).

Если персональный фол был совершен по отношению к игроку, делавшему бросок по кольцу, или был зафиксирован технический фол, судья, помимо персонального замечания провинившемуся игроку, назначает также штрафные броски. В зависимости от характера нарушения броски выполняет или сам пострадавший, или один из его партнеров по команде. Штрафные броски выполняются со специальной точки в 6 м от щита. Каждый точный бросок приносит очко, таким образом, с помощью двух штрафных можно заработать два очка.

В современных баскетбольных правилах есть такие пункты, как «игра, проигранная из-за нехватки игроков» (команде засчитывается поражение, если в ее составе остается один игрок) и «игра, проигранная лишением права» (в ситуации, когда команда отказывается начинать – или продолжать – игру после соответствующего сигнала арбитра).

В самом начале в баскетболе было всего 13 правил, сейчас их более 200. Они периодически пересматриваются Всемирной технической комиссией ФИБА и утверждаются затем Центральным бюро Федерации. Последний серьезный их пересмотр произошел в мае 2000.

Правилами определяются лишь основные принципы игры, в них не могут быть предусмотрены все возможные игровые ситуации. Помимо свода самих правил, существуют и их официальные интерпретации, в которых оговаривается возможная трактовка правил в различных спорных моментах. Судья матча вправе принимать самостоятельное решение в ситуациях, которые в правилах не оговорены.

**Семинарское занятие:** Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила проведения соревнований и судейства. Правила игры.

Техника безопасности на занятиях баскетбола.

1. Общие требования охраны труда.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

## III. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

## БАСКЕТБОЛ

Во время ведения мяча Учащийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

При передаче Учащийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;

помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

При броске Учащийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Учащийся не должен делать:

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры учащийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Во время игры учащийся не может:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска размахивать руками перед его глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

#### IV. Требования безопасности после занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

#### V. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

**Семинарское занятие:** Подвижные игры с элементами баскетбола.( 1ч)

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА

**Эстафета.** Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 – 5 стоик на расстоянии 1,5 – 2 м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

**Передал – садись!** Играющих выстраивают в две – три колонны. Перед ними на расстоянии 2 – 4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

**Быстрая передача.** Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

**Бросай – беги.** Играющие стоят в двух разомкнутых на 3 – 4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая, У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т.е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

**Мяч среднему.** Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

**Эстафета с ведением мяча.** Играющие в двух – трех колоннах выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч до отмеченного места, останавливаются, бросают мяч в стену и ловят (вращают его вокруг себя; переводят с ведением мяч под ногой; и т.д.) С



ведением возвращаются в конец колонны и прокатывают мяч первому под ногами всех участников. Следующие все повторяют. Команда, закончившая первой, побеждает.

**Борьба за мяч.** Играют две команды на баскетбольной площадке. Учитель в центре подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Овладев мячом, игроки передают мяч друг другу (можно с ведением), а игроки противоположной команды пытаются овладеть мячом. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

**Колесо.** Играющие стоят в колоннах по три, расставленных лучами по окружности лицом от центра. У первых игроков по мячу. По свистку первые игроки бегут с ведением мяча по кругу, обегая колонны (в одном заданном направлении). Добегая до своей колонны, передают мяч из рук в руки первому, а сами встают в конец колонны. И так до тех пор, пока первый вновь не становится в начале. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

**Гонка мячей по шеренгам.** Две команды выстраиваются шеренгами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается стоящему рядом, тот следующему и так до последнего, который в том же порядке передает его назад. Передачи следуют обусловленным способом. Количество игроков в шеренгах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

**Вызов номеров.** Две равные команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч. Тренер называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

**Эстафета с ведением мяча и броском в корзину.** Две команды за чертой в колоннах. Сигнал – первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передавая мяч следующему, стоят в конец колонны. При проведении эстафеты второй раз команды меняются местами.

**Мяч своему.** Две команды по 6-7 игроков. Один из игроков становится в круг (диаметр 2 м) – ловящий. Другой игрок (защитник) становится около круга соперников. Остальные располагаются произвольно. После розыгрыша в центре завладевшие мячом, передавая мяч друг другу, стараются подвести его к кругу и передать своему ловящему. Выигрывает команда, ловящий которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5 - 10 минут). Игра по баскетбольным правилам.

**Баскетбольные салочки.** Одна команда, владея мячом, водит его и передавая друг другу, старается осалить игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

**Салки с передачей мяча водящему.** У всех играющих по баскетбольному мячу. Они перемещаются по площадке, убегая от водящих, и выполняют ведение мяча. Водящих в начале игры двое, у них один баскетбольный мяч. По сигналу учителя водящие, передавая мяч друг другу, перемещаются по площадке и стараются осалить играющих. Салить можно только касанием мяча, который держит в руках любой из водящих. Осаленный игрок кладет свой мяч на площадку и присоединяется к водящим, таким образом, в ходе игры число водящих все время увеличивается, а число убегающих уменьшается.

## **Тема 2.2. Техника владения мячом.**

**Семинарское занятие:** Выполнение перемещений баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча разными способами. (2ч)

## Передачи мяча в движении

В игровых условиях передачи мяча в движении позволяют развивать атаку, не снижая ее скорости и темпа, и могут выполняться при движении игроков навстречу друг другу (встречная передача) или при параллельном их движении, когда игрок, получающий мяч, постоянно опережает партнера и находится впереди-сбоку (поступательная передача).

Согласно правилам, игрок с мячом в руках может выполнять не более двух шагов. Этим условием, а также законами биомеханики диктуются содержание, последовательность и ритмо-темповые характеристики движений различных звеньев тела при выполнении данного приема техники игры.

По структуре работы верхних конечностей передачи мяча в движении соответствуют технике одноименных передач с места, но выполняются в сочетании с ловлей мяча и двухшажным ритмом движения нижних конечностей.

Движения нижних конечностей по ритмо-темповым характеристикам аналогичны движениям при остановке двумя шагами, но ноги ставятся упруго на всю стопу без разворота носка: прямо по направлению движения.

Изучение передач в движении начинают с овладения встречной передачей, а затем осваивают поступательную.

Встречные передачи мяча в движении

### Теоретические предпосылки.

Встречная передача мяча в движении в игре используется в процессе взаимодействия нападающих при развитии и завершении атаки. Она может выполняться одной или двумя руками от груди, от плеча, от головы (сверху) или снизу.

И. п. — игрок передвигается бегом в высокой стойке, туловище незначительно наклонено вперед, руки полусогнуты и совершают ритмичные движения.

Подготовительная фаза начинается в момент ловли мяча, которая производится на удлиннном шаге встречным движением выпрямленных рук в сторону мяча; после обхвата мяча кистями с окончанием первого шага и началом второго осуществляется вынос его в и. п. для выполнения передачи мяча избранным способом (к груди, плечу, голове или бедру).

Для передачи мяча двумя руками нет принципиального различия, под какую ногу ловить мяч. При передаче одной рукой мяч необходимо ловить на шаге одноименной ноги.

В основной фазе на втором шаге игрок вносит изменения в положение туловища, рук, кистей с мячом в соответствии с техникой избранной передачи и характером сопротивления соперника. А с момента его завершения (постановки ноги на площадку) совершает разгибательное, выталкивающее мяч, движение руками (рукой), завершая его захлестом кистями (кистью) в направлении партнера в конце очередного вышагивания, но до момента постановки ноги на площадку; туловище при этом наклонено вперед.

Завершающая фаза — после выпуска мяча руки расслабленно опускаются вниз, сгибаются в локтях и продолжают движение в переднезаднем направлении в такт с работой ног; игрок восстанавливает почти прямое положение туловища и без остановки продолжает бег за мячом или совершает маневр, продиктованный изменением игровой ситуации.

### Обучение встречным передачам мяча в движении.

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;
3. То же, но снимая мяч после передвижения ходьбой, а затем бегом.
4. То же, но партнер при приближении игрока, выполняющего  
«прием, слегка подбрасывают мяч вертикально вверх. 5. Выполнение ловли-передачи в движении,  
направляя мяч не-одвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегающему игроку в заранее  
указанную точку площадки, обозначенную линией разметки, набивным мячом и т. п.
6. То же, но после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.
7. То же, но после встречной передачи партнера по навесной, а затем по прямой траектории.
8. То же, что в упр. 6 и 7, но изменяя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета.

9. Выполнение изучаемого приема в целом при движении занимающихся из встречных колонн:

- передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков;
- передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков.

10. То же, но постоянно варьируя скоростями встречных перемещений.



11. То же, что в упр. 9, но со сменой направления движения до или после выполнения приема: перемещения змейкой осуществляются между переносными стойками, набивными мячами или неподвижно стоящими игроками.

11. То же, что в упр. 9, но со сменой направления движения после передачи мяча при различных построениях занимающихся: в трех или четырех колоннах.

12. Выполнение разновидностей встречных передач мяча в движении в эстафетах и подвижных играх «Охота с мячом», «Запятная мячом», «Салки и мяч» и т. п.

### **Организационно-методические указания.**

1. Обучение передачам в движении начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с ловлей мяча.

2. Количество подводящих упражнений использовать в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

3. Начальное изучение структуры движения производить в облегченных условиях:

- неподвижный мяч для ловли;
- передвижение на невысокой скорости;
- передача мяча в движении стоящему на месте партнеру;
- передача мяча набегавшему игроку с отскоком от пола, По навесной траектории и в заранее указанное место его перемещения, обозначенное на площадке ориентиром, либо по его звуковому сигналу и т. п.

4. На начальном этапе обучения использовать построение в тройках: игрок с мячом располагается в середине площадки, партнеры — на противоположных боковых линиях; затем 2 игрока занимают позицию напротив одного, владеющего мячом.

5. По мере освоения техники изучаемого приема приближать условия его выполнения к игровым:

- изменять дистанцию между игроками в исходном положении и по ходу их передвижений;
- менять скорость и направления перемещений;
- чередовать способы передач мяча;
- менять число игроков, задействованных в упражнениях, и количество используемых мячей;
- осуществлять выход на мяч после обманного движения и освобождения от опеки условного защитника.

6. В игровых заданиях необходимо ориентировать занимающихся на выполнение передач в движении без нарушения правила пробежки.

7. При выполнении передачи в движении:

- своевременно выходить на мяч;
- не снижать скорости движения и не останавливаться в момент встречи с мячом;
- выполнять ловлю мяча на удлинённом шаге: при передаче одной рукой ловить мяч на шаге одноименной ноги;
- вытягивать руки навстречу мячу, обхватывать его пальцами;
- контролировать полет мяча взглядом с момента вылета до момента захвата его кистями;
- амортизационное уступающее движение руками выполнять быстро с началом второго шага; мяч выносить в и. п. для передачи кратчайшим путем;
- при ловле и замахе локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать;
- переход от подготовительной фазы к основной производить без пауз в работе рук и без смены ритма движения ног;
- мяч выпускать выпрямленными руками через указательные пальцы (палец); сопровождать полет мяча расслабленными кистями (кистью);
- заканчивать выпуск мяча до момента постановки стопы на площадку на третьем шаге: без пробежки;
- следить за партнером, которому направляется мяч, периферическим зрением: прямо на него стараться не смотреть;

- сохранять устойчивое положение равновесия в момент ловли-передачи мяча за счет постановки ног упруго на всю стопу, прямо по направлению движения;
- после выполнения передачи руки расслабленно «бросить» вниз, быть готовым к мгновенному изменению скорости и направления последующего перемещения.

### Основные ошибки при выполнении встречных передач мяча в движении.

1. Несвоевременный выход на мяч.
2. Остановка перед ловлей мяча или замедление скорости движения в момент встречи с мячом.
3. Отсутствие удлиненного шага при ловле мяча.
4. При ловле мяча:
  - встреча мяча согнутыми руками у туловища или наблюдается попытка обхвата мяча ладонями;
  - излишне закрепощены верхние конечности;
  - отсутствует уступающее движение после обхвата мяча пальцами.
5. Сильно подняты плечи в момент замаха при передаче двумя руками от груди, нерациональное расположение рук при передаче одной рукой, закрепощенные кисти.
6. Скованность («зажатость») при обработке мяча и выполнении передачи.
7. Рассогласование работы рук и ног:

- ловля мяча на шаге разноименной ноги при передаче одной рукой;

■ медленное, несвоевременное подготовительное движение: запаздывание выноса мяча в и. п. для передачи;

67

- задержка мяча в и. п. для передачи, ведущая к запаздыванию выпуска мяча — пробежка.

8. Выпуск мяча полусогнутыми руками (рукой) без скатывания его с кончиков пальцев и без сопровождающего движения кистями: мяч летит «вяло», без обратного вращения, не доходит до партнера.
9. Слишком резкое выпрямление рук без учета дистанции до партнера или мячу придается поступательное вращение: мяч летит с запредельной скоростью и вращается в сторону партнера — неудобен для обработки.
10. Постановка ног с носка: неустойчивое положение игрока, затрудняющее внесение коррективов в дальнейшие действия в случае неожиданной смены игровой ситуации (например, в условиях активного противодействия защитника требуется выполнить остановку с ловлей мяча, а не запланированную передачу в движении) — большая вероятность совершения технической ошибки.
11. Опущенное положение головы или глаз — потеря зрительного контроля над мячом при его ловле или за партнером при передаче.

### Поступательные передачи мяча в движении

#### Теоретические предпосылки.

Поступательная передача представляет собой диагональный пас вперед на «ход» партнеру. В игре ее применяют с места в ситуации, когда необходимо быстро начать атаку первым пасом убегающему игроку или исполнить проникающую голевую передачу под щит соперника на заключительной стадии взаимодействия в нападении. Не менее эффективна она и в движении при развитии стремительной атаки, когда 2 или несколько игроков на скорости передвигаются по площадке в одном направлении параллельным курсом, при этом непрерывно передавая друг другу мяч.

По технике выполнения *поступательная передача мяча с места* полностью соответствует всем параметрам применяемого способа (одной или двумя руками, снизу, от груди, от плеча, от головы, над головой или из-за спины). При этом передающий игрок обязан учитывать расстояние до партнера, которому адресован мяч, скорость его движения и направлять мяч точно на ориентир — вытянутую вперед-вверх дальнюю от мяча руку партнера.

*Поступательная передача мяча в движении* между двумя или несколькими игроками по характеру работы верхних и нижних конечностей в основной фазе ничем не отличается от аналогичного способа встречной передачи в движении. Однако в и.п., в подготовительной и завершающей фазах имеются значительные различия, связанные с условиями выполнения составляющих прием движений.



Рис. 17. Поступательная передача мяча одной рукой от плеча в движении

В и. п. игрок, передвигаясь бегом, поворачивает туловище и голову в сторону полета мяча, а дальнюю от него руку вытягивает вперед-вверх как ориентир.

В подготовительной фазе баскетболист встречает мяч кистью вытянутой вперед руки на удлиннном шаге одноименной ноги (рис. 17) и одновременно с амортизационным тыльным разгибанием в лучезапястном суставе обхватывает его другой кистью, поворачивая при этом туловище по направлению движения. На втором шаге мяч за счет сгибания рук выносится в и. п. для непосредственного выполнения передачи избранным способом.

В основной фазе, начинающейся с момента постановки ноги на втором шаге и начала очередного вышагивания, игрок производит быстрое разгибательное движение руками и направляет мяч в сторону находящегося впереди-сбоку партнера. Как ориентир используется его дальняя от полета мяча рука.

Завершающая фаза характеризуется восстановлением устойчивого положения нападающего и продолжением бега. По окончании сопровождающего мяч движения кистями (кистью) баскетболист совершает несколько ускоренных шагов (короткий рывок) с активной работой рук, чтобы оказаться впереди передвигающегося с мячом партнера, и вновь вытягивает вперед-вверх для ориентира дальнюю от мяча руку, т.е. приходит в и.п. готовности для последующей ловли мяча.

#### **Обучение поступательным передачам мяча в движении.**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение изучаемого способа поступательной передачи мяча с места на ориентир (вытянув вперед-вверх руку) стоящему впереди-сбоку партнеру.
3. То же, но передача мяча игроку, начинающему движение: после ловли мяча он выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание (остановку, встречную передачу мяча в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок мяча в движении и т.п.).
4. То же, но в сочетании с сопровождающим рывком игрока, выполнившего поступательную передачу мяча с места.
5. То же, но изменяя дистанцию, на которую передается мяч, и скорость передвижения убегающего партнера.
6. Поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача мяча впереди бегущему партнеру.
7. Выполнение поступательной передачи мяча в движении при параллельном перемещении вдоль площадки 2 — 3 игроков.
8. То же, но с завершением атаки в противоположную корзину броском в движении или проходом-броском.
9. То же, но на максимальной скорости и с установкой на результативное завершение перемещений с мячом.
10. То же, но преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление защитника на начальной или завершающей стадии атаки в ситуации численного преимущества нападающих: 2х1, 3х1.
11. Выполнение разновидностей поступательной передачи мяча в движении на максимальной скорости со сменой мест игроков в сочетании с другими изученными приемами техники игры: упражнения стремительного нападения.
12. То же, что в упр. 10 и 11, но в соревновании на самую результативную пару или тройку игроков.

#### **Организационно-методические указания.**

1. К обучению поступательной передаче мяча в движении приступать после овладения ловлей мяча, летящего сбоку и сзади-сбоку, на месте и изучения встречной передачи мяча в движении.
2. Начинать обучение с упражнений на месте в парах или в тройках: научить занимающихся попадать в цель — в вытянутую вперед-вверх руку партнера.



3. Убегающему игроку, получающему поступательную передачу с места, ловлю мяча сочетать с выполнением других ранее изученных приемов: разновидностей остановок, передач, ведения, бросков.
4. При выполнении приема в движении по кругу изменять дистанцию (от 2 до 4 м), скорость перемещений, направление движения (по часовой стрелке или против), количество занимающихся и мячей в упражнении.
5. При передвижениях вдоль площадки в тройках мяч постоянно передавать через среднего игрока; завершать взаимодействия игроков разновидностями бросков в корзину.
6. После овладения правильной структурой движения вводить в упражнения защитника: вначале на ограниченных участках, а затем по всей площадке; постепенно увеличивать активность его сопротивления.
7. Задания выполнять в условиях численного преимущества нападающих; видоизменять численный состав игрового противоборства: 2х1, 3х1, 3х2 — в зависимости от подготовленности занимающихся.
8. Смену мест при передвижениях вдоль площадки в тройках производить рывком, двигаясь в направлении выполненной передачи.
9. При выполнении приема в движении:
  - поворотом головы контролировать полет мяча с момента вылета до касания его кончиками пальцев;
  - встречать мяч кистью руки вытянутой вперед-вверх, и мгновенно подхватывать другой рукой;
  - для передачи одной рукой ловить мяч на шаге одноименной ноги; для передачи двумя руками — на шаге любой;
  - гасить скорость полета мяча уступающим движением прямой руки и поворотом туловища, а после обхвата мяча другой кистью — сгибанием рук к туловищу;
  - замах осуществлять быстро с момента постановки ноги на первом шаге;
  - выталкивающее мяч движение руками (рукой) начинать без пауз после выполнения второго шага, т. е. сразу же после выноса мяча в и. п. для передачи;
  - завершать передачу полным выпрямлением рук и сопровождением мяча кистями до окончания очередного вышагивания (до касания площадки ногой на третьем шаге) без пробежки;
  - мяч выпускать через указательные пальцы (палец), направляя его на ориентир (вытянутую руку партнера);
  - при параллельном движении игроков после выпуска мяча ускорить движение и вытянуть дальнюю от мяча руку как ориентир;
  - добиваться точного выполнения разновидностей поступательных передач в движении в сочетании с результативным завершением скоростных перемещений.

#### Основные ошибки при выполнении поступательных передач мяча в движении.

##### 1. При ловле мяча:

- игрок не вытягивает руку вперед-вверх как ориентир для партнера или не контролирует полет мяча поворотом головы;
- сильно повернуто туловище в сторону партнера, передающего мяч: игрок ловит его, снижая скорость передвижения или останавливаясь;
- нет уступающего, амортизационного движения рукой при встрече с мячом или другая рука не участвует в ловле: создается угроза потери мяча;
- опущенные голова или глаза после ловли мяча: игрок не контролирует взглядом или периферическим зрением расположение партнеров и защитников — создаются предпосылки для неточной передачи или пробежки;
- рассогласованная работа верхних и нижних конечностей: ловля мяча на шаге разноименной ноги при подготовке передачи мяча одной рукой.

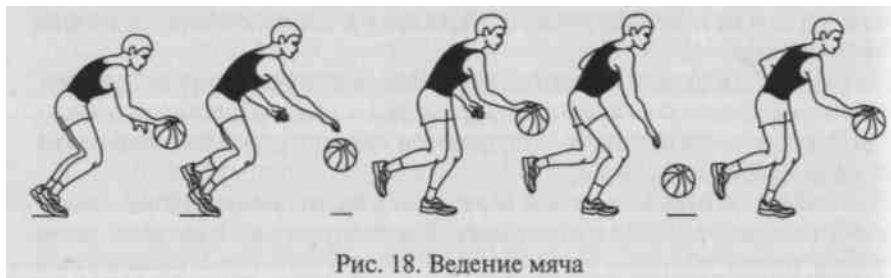


Рис. 18. Ведение мяча

## 2. При передаче мяча:

- не учитывается скорость движения партнера: слишком сильная или слабая передача, ведущая к потере мяча (мяч «не додают» или «передают»);
- типичные ошибки в технике выполнения избранного способа передачи (см. «Передачи мяча на месте»);
- после выполнения передачи мяча игрок замедляет или прекращает движение, т. е. оказывается позади партнера с мячом: нет условий для развития и успешного завершения атаки при противодействии соперника.

**Семинарское занятие:** Броски мяча в корзину. Броски мяча в корзину: с разных точек площадки места в движении, штрафные броски, и после отскока от щита.( 2 ч)

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо — ее главная цель.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильность движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча.

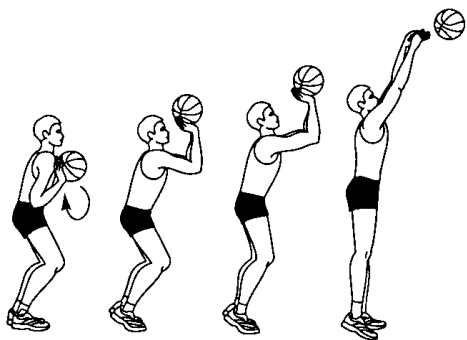


### Рисунок 22 — Классификация бросков в корзину

*Бросок двумя руками от груди* преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника.

Бросок двумя руками от груди с места выполняют из основной стойки нападающего с мячом. В подготовительной фазе игрок прицеливается в центр кольца и, подседая, выполняет замах руками с мячом, как при передаче двумя руками от груди. В основной фазе броска продолжается движение мяча вдоль туловища вверх, до уровня глаз, и далее вверх-вперед в направлении корзины. Одновременно с выпрямлением рук происходит плавное разгибание ног, и масса тела переносится на впереди стоящую ногу или на носки. Заканчивается бросок мягким захлестывающим движением кистей, которые после выпуска мяча остаются слегка разведенными наружу.

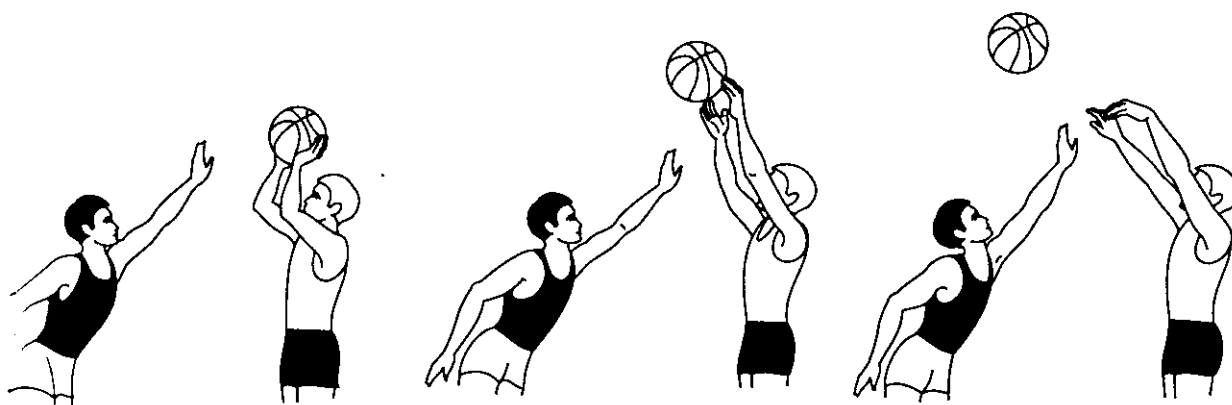
Обучая броску, следует обращать внимание на траекторию полета мяча. При бросках с левой или правой стороны от корзины под углом 30-60 градусов мяч направляют в цель ударом о щит. Хорошим ориентиром при этом является малый квадрат над кольцом.



### Рисунок 23 — Бросок двумя руками от головы

*Бросок двумя руками от головы (сверху)* – основной бросок в баскетболе для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а так же с линии штрафного броска. При чем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке.

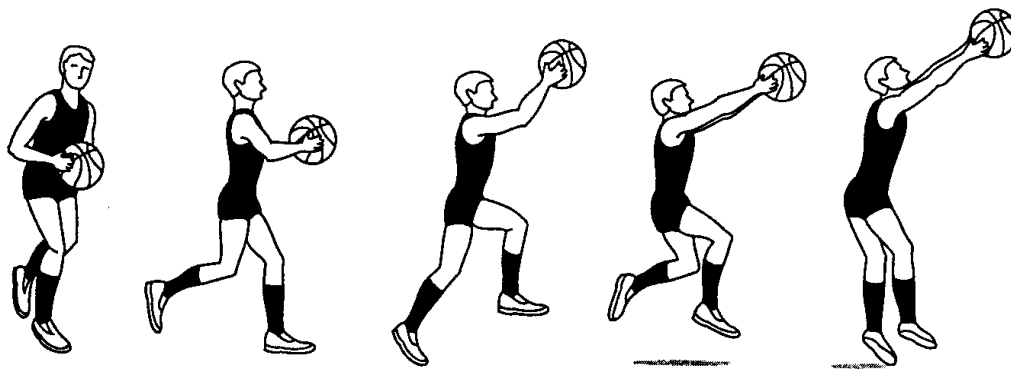
Расположение ног, как и в предыдущем броске, произвольное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к голове: локти оптимально разведены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти «взведены» - находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча.



### Рисунок 23 — Бросок двумя руками от головы (сверху)

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

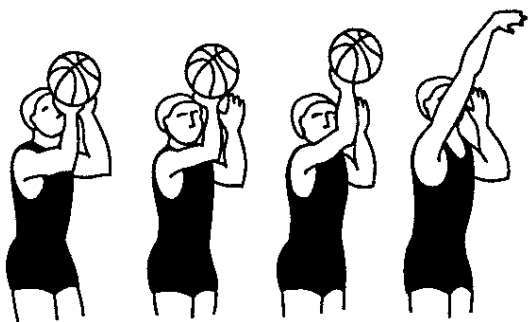




**Рисунок 24 — Бросок двумя руками в прыжке**

Бросок одной рукой от плеча – распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие баскетболисты используют его также в качестве штрафного броска.

В исходном положении для броска с места вперед на небольшое расстояние выдвинута нога, одноименная бросающей руке. Носок и колено этой ноги развернуты точно в направлении корзины. В подготовительной фазе ноги слегка сгибаются, а мяч в это время кратчайшим путем выносится над правым плечом так, чтобы правая кисть располагалась несколько впереди головы сзади-снизу под мячом, а левая поддерживала его сбоку. Основная фаза броска начинается с одновременного разгибания ног и правой руки с мячом, левая рука отводится в сторону. Мяч плавно перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов за счет одновременного, равноускоренного выпрямления руки в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. Мяч отрывается от пальцев, когда плечо, предплечье и кисть образуют прямую линию. После отрыва мяча от кончиков пальцев кисть по инерции сгибается до отказа, затем рука расслабленно опускается вниз и игрок принимает основную стойку.



**Рисунок 25 — Бросок одной рукой от плеча**

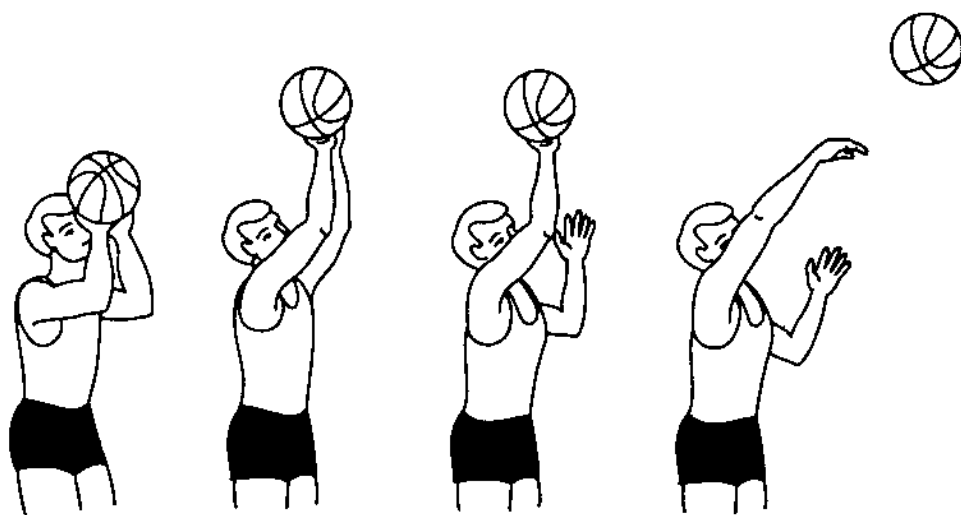
Основные ошибки при выполнении дистанционных бросков:

- неустойчивое расположение стоп (узкое или широкое);
- полностью выпрямленные ноги или недостаточно согнутые колени – ноги не «заряжены» на бросок;
- потеря равновесия;
- несогласованность в работе верхних и нижних конечностей;
- мяч удерживается ладонями или сомкнутыми пальцами, закрепощенными кистями;
- неполное разгибание руки в локте при броске одной рукой;
- отсутствие захлеста кисти;
- недостаточное или чрезмерное разведение локтей в стороны при бросках двумя руками;
- отклонение туловища и головы назад или в сторону.

Бросок одной рукой от головы (сверху) используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита, а также с линии штрафного броска. Причем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке.

Подготовительная фаза начинается одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах, (ноги «заряжаются») и выносом мяча к голове (угол сгибания в локтевом суставе приближается к 90 градусов). Игрок находится в положении, когда указательный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стопа находятся в одной плоскости с корзиной. Мяч лежит на кисти бросающей руки, максимально «взятой» на себя, и поддерживается другой рукой сбоку.

Для основной фазы характерным является согласованное разгибание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удерживается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону. Туловище и голова сохраняют вертикальное положение. Заканчивается бросковое движение активным сгибанием вперед в лучезапястном суставе рабочей руки — хлестом кисти.



#### Рисунок 26 — Бросок одной рукой от головы (сверху)

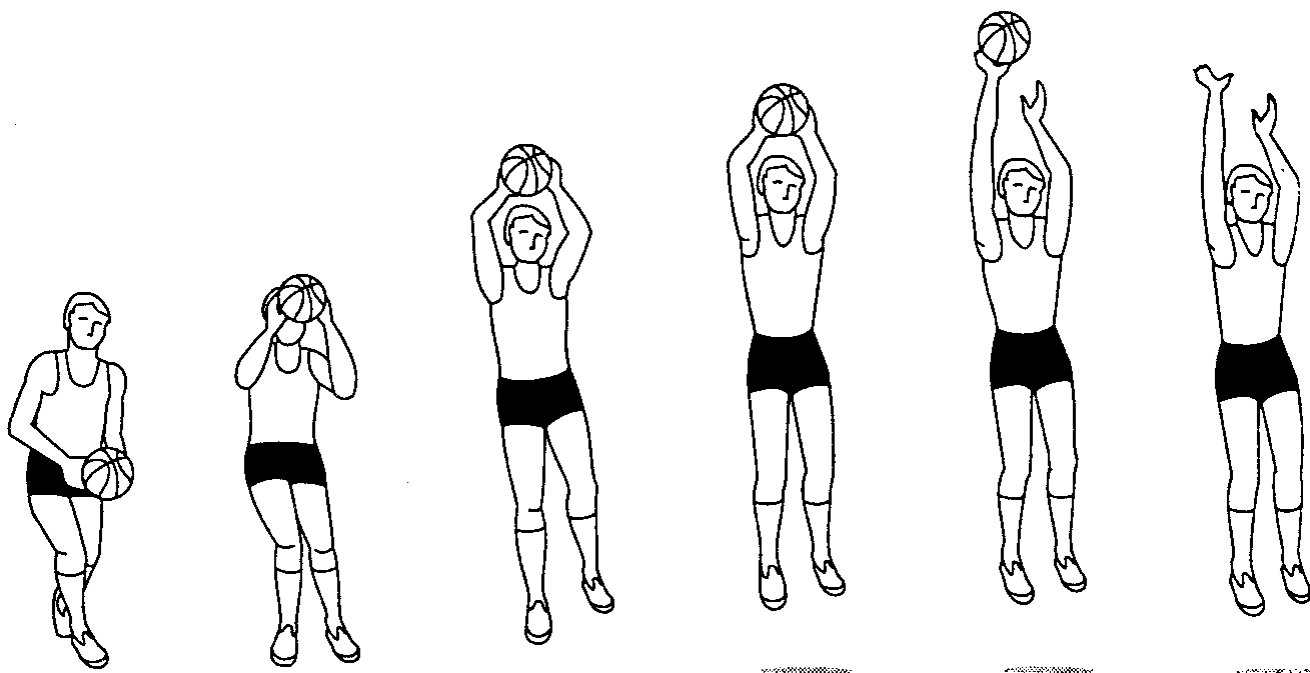
Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) — основное средство завершающих действий в нападении в современном баскетболе.

Бросок в прыжке выполняется преимущественно сильнейшей рукой, а в редких случаях — двумя.

Уровень исходного положения мяча непосредственно перед бросковым движением может быть разным. Соответственно выделяют броски в прыжке одной рукой от плеча, одной рукой от головы и одной рукой над головой (т.е. почти с выпрямленных рук); двумя руками от головы и над головой.

Игрок получает мяч от партнера стоя на месте, в движении или совершает остановку после ведения. Прекратив движение, он принимает устойчивое двухопорное положение с незначительно выставленной вперед ногой, одноименной с бросающей рукой. Ноги согнуты и находятся на ширине плеч, впереди стоящая стопа направлена носком на корзину, сзади стоящая развернута носком наружу. Масса тела равномерно распределена на обе ноги. Плечо бросающей руки незначительно выведено вперед. Мяч удерживается в двух руках на уровне плеча, немного впереди туловища. Рабочая кисть максимально согнута назад до горизонтального положения, пальцы широко расставлены. Поддерживающая рука обхватывает мяч сбоку. Мяч, бросающая рука и одноименная нога располагаются в одной вертикальной плоскости.

Движение начинается толчком двумя ногами вертикально вверх и одновременной корректировкой положения мяча для соответствующего броска: фиксацией его на необходимой высоте у плеча, выносом к голове или над головой.



**Рисунок 27 — Бросок одной рукой сверху в прыжке**

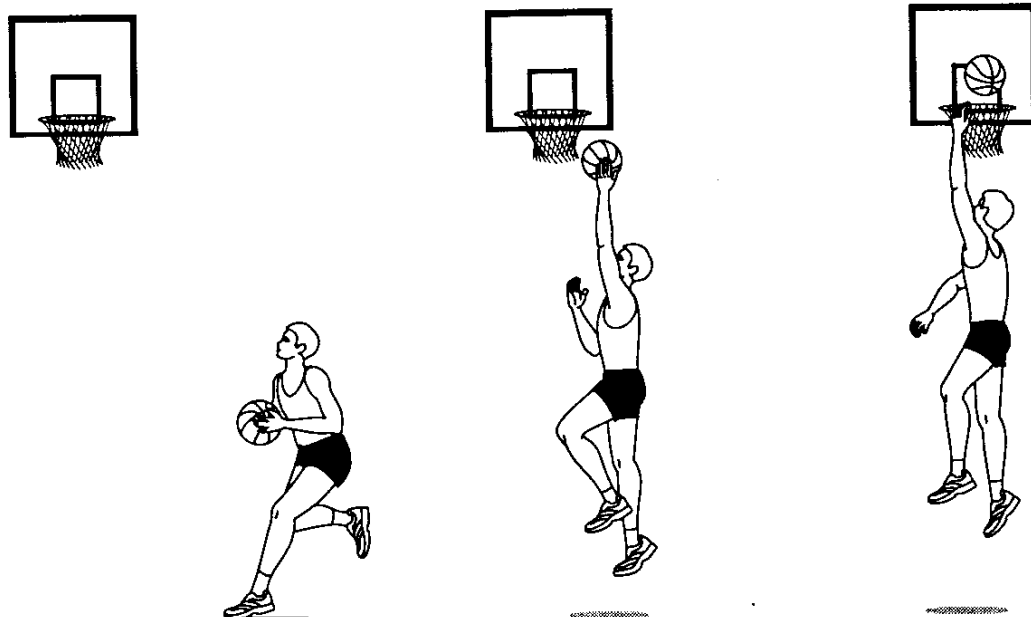
При бросках одной рукой локоть бросающей руки располагают под мячом и направляют на корзину, а локоть другой руки чуть отводят в сторону, поддерживая мяч кистью сбоку или снизу.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника. Может осуществляться как после вышагивания с места, так и после овладения мячом в движении.

Бросок после вышагивания с места начинается с шага разноименной с бросающей рукой ноги в сторону от соперника. Стопа ставится перекатом с пятки на носок и на внешнюю сторону с последующим поворотом в положение боком к щиту. Опорная нога при этом слегка сгибается, взгляд игрока устремлен на корзину, мяч лежит на согнутой кисти бросающей руки, поднят на уровень плеча и поддерживается сверху другой рукой. Если игрок получает мяч в движении, используется двухтактный ритм разбега.

Отталкиваясь разноименной ногой, игрок кратчайшим путем поднимает полусогнутую руку с мячом вверх — в сторону. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, ограждает мяч от защитника. Одновременно с махом одноименной с бросающей рукой ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину. Выпуск производится скатывающим движением кисти, когда вертикально выведенная рука приближается к голове.

В завершающей фазе игрок сопровождает мяч за счет сгибания бросающей руки в локтевом и лучезапястном суставах («накрывает голову») и приземляется в устойчивое двухопорное положение.



**Рисунок 28 — Бросок одной рукой над головой (крюком)**

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу. Этот бросок целесообразен во время прохода под щит в условиях активного сопротивления противодействующего защитника и применяется, чтобы избежать накрывающего мяч движения руками сверху.

Некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Игрок после овладения мячом и выполнения двухшажного разбега, которые совпадают по всем параметрам с движениями при броске одной рукой сверху, стремится выпрыгнуть как можно дальше вперед-вверх, а не вертикально вверх. Для этого он, наклоняясь вперед, выносит общий центр тяжести тела за толчковую ногу; бросающая рука (дальняя от защитника) развернутая ладонью к корзине, самостоятельно удерживает мяч на уровне пояса.

В безопорном положении рука выносится вперед-вверх, полностью выпрямляясь, — игрок как бы пытается дотянуться до кольца. При этом для удлинения полета толчковая нога может сгибаться и подноситься к маховой. Завершающее движение кистью в высшей точке прыжка выполняется резко на себя, придавая мячу вращение вперед вокруг поперечной оси.

Бросок двумя руками снизу отличается от предыдущего тем, что мяч контролируется двумя руками с момента овладения им до выпуска. Вынос мяча для броска осуществляется выпрямлением рук снизу вперед-вверх, кисти направляются вверх ладонями.

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной.

Основные ошибки при выполнении броска одной рукой в движении:

- снижение скорости передвижения или остановка перед ловлей мяча;
- рассогласование работы ног и рук: ловля мяча на шаге разноименной с бросающей рукой ноги;
- вялое, неэффективное отталкивание; отсутствие махового движения одноименной с бросающей рукой ноги: недостаточно высокий прыжок;
- неправильный вынос мяча: мяч сильно удален от плеча (головы) вперед или заведен за голову; локоть бросающей руки отклонен или отведен в сторону; не «взведена» кисть бросающей руки;
- несвоевременный выпуск мяча: до или после достижения игроком высшей точки прыжка;
- потеря равновесия при приземлении: приход на маховую ногу или на прямые ноги.

**Семинарское занятие:** Выполнение отвлекающих движений при бросках. Эстафеты с мячами.(2 ч)

*Задачи:* развитие быстроты, координации движений и внимания.

Обучение ведению мяча в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь:* баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, стойки.

*Подготовка.* Играющие делятся на 2-3 команды, каждая из которых, разбившись на 2 равных подгруппы, строится встречными колоннами. Расстояние между встречными колоннами - 10м, и на их протяжении равномерно расставляются три поворотных стойки. Интервал между командами 3-4м. Первые игроки правых подгрупп получают по баскетбольному мячу.

*Описание игры.* По сигналу руководителя игроки с мячом начинают ведение мяча вперёд, обводя поворотные стойки на пути то слева, то справа, затем обходят вокруг встречную колонну, передают мяч из рук в руки её направляющему игроку, а сами становятся в конец обведенной колонны. Направляющий игрок, получив мяч, выполняет то же самое игровое задание в обратную сторону и т.д. Побеждает команда, встречные колонны которой поменяются местами раньше остальных соперников.

## **ЭСТАФЕТА С ОБВОДКОЙ ЗАЩИТНИКА**

*Задачи:* развитие быстроты, ловкости. Обучение ведению и передачам мяча в баскетболе.

*Оборудование и инвентарь:* баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, мел, секундомер.

*Подготовка.* Линии штрафного броска на баскетбольной площадке мелом продлевают до боковых линий. Играющие делятся на 2 команды, которые колоннами по одному выстраиваются напротив друг друга, каждая за своей линией штрафного броска. По жребию игроки одной команды выполняют роль нападающих, другой защитников. Первый игрок колонны нападающих берёт мяч.

*Описание игры.* По сигналу руководителя, который включает секундомер, первый нападающий начинает ведение мяча вперёд, стараясь как можно быстрее обвести выбегающего навстречу первого защитника противоположной команды, ударить мячом об пол за удлинённой линией штрафного броска соперников и длинной передачей вернуть мяч второму игроку своей колонны. Сразу же после этого первые номера соперничающих команд освобождают площадку, а в противоборство со вторым нападающим вступает второй защитник, и так далее - до последней пары. По правилам игры защитник может только препятствовать продвижению нападающего, но не отбирать у него мяч. По окончании руководитель объявляет суммарное время, затраченное командой нападающих на выполнение игрового задания. Затем команды меняются ролями, и игра повторяется.

Выигрывает команда, затратившая меньше времени на эстафету с обводкой защитника

## **ЭСТАФЕТА С ВЕДЕНИЕМ И БРОСКОМ МЯЧА В КОРЗИНУ**

*Задачи:* развитие быстроты, внимания. Совершенствование ведения и бросков мяча в корзину ранее изученными способами.

*Оборудование и инвентарь:* баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

*Подготовка.* Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

*Описание игры.* По сигналу руководителя первые игроки бегут вперёд, выполняя ведение мяча, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне. Далее выполняют бросок мяча в корзину любым из ранее изученных способов и возвращаются обратно, ведя мяч до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Если мяч не попал в корзину, то 52

игрок должен выполнять броски мяча, пока тот не достигнет цели. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят игровое задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

## ЭСТАФЕТА С ДВУМЯ МЯЧАМИ

*Задачи:* развитие быстроты, ловкости. Совершенствование ведения мяча.

*Оборудование и инвентарь:* баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, стойки.

*Подготовка.* Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются на противоположных сторонах площадки. На линии эстафеты через одинаковые расстояния ставятся 6 стоек. Направляющие получают по 2 мяча.

*Описание игры.* По сигналу руководителя игроки начинают ведение двух мячей обеими руками, обводя при этом стойки то слева, то справа. Добегают до последней, возвращаются обратно таким же способом и передают мячи своему партнёру. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят игровое задание. Если хоть один мяч выпадает из рук, то его нужно взять на том месте, где он упал, и продолжить эстафету.

Выигрывает команда, быстрее выполнившая игровое задание.

## ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ

*Задачи:* развитие быстроты, ловкости. Совершенствование владения и чувства мяча, взаимодействия игроков.

*Оборудование и инвентарь:* баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, стойки.

*Подготовка.* Играющие делятся на 2-4 команды и колоннами встраиваются на лицевой линии баскетбольной площадки. На противоположной стороне напротив каждой команды ставятся стойки.

*Описание игры.* По сигналу руководителя направляющий бежит, выполняя ведение мяча, до стойки, огибает её и так же возвращается обратно, передавая мяч следующему игроку. Второй зажимает мяч между коленями и прыжками двигается до стойки и обратно. Далее задание выполняет пара. Они зажимают мяч между спинами и таким образом двигаются до стойки и обратно. Потом задания повторяются вновь. Эстафета продолжается до тех пор, пока все не выполнят игровое задание.

Выигрывает команда, быстрее выполнившая игровое задание.

## Тема 2.3. Техника игры в защите

**Семинарское занятие:** Выполнение перемещений, защитных стоек, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях. Техника владения мячом и противодействие.(2ч)

. Стойки и передвижения нападающего

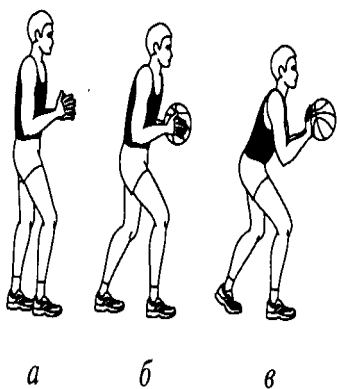
Для перемещений баскетболист использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты. Каждый способ применяется в соответствующих условиях с целью создания наиболее выгодных условий для передач, бросков и др. Наиболее характерными является быстрая смена скорости движения, переход от одних приемов к другим.

Поэтому всегда надо находиться в таком положении, чтобы без дополнительных предварительных движений быть готовым выполнить любой прием, продиктованный обстановкой.

### *3.1.1. Стойки нападающего*

*Стойка баскетболиста в нападении* — это наиболее рациональное исходное положение игрока, обеспечивающее возможность быстрого и результативного выполнения любых технических приемов при атаке корзины соперника.

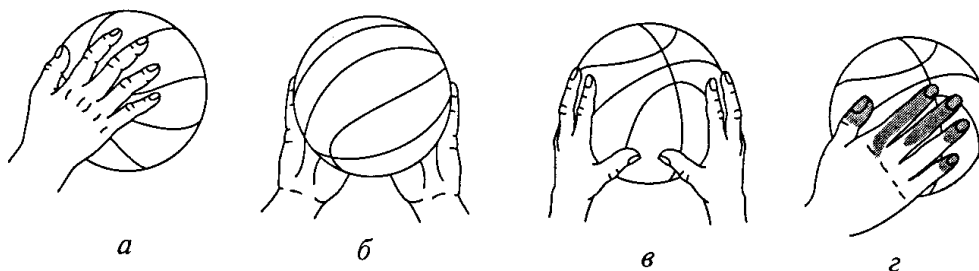
Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.



**Рисунок 3 — Стойки баскетболиста в нападении**

А) стойка готовности; б) стойка игрока, владеющего мячом

При рациональной стойке (стойке готовности), обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу на одной линии или незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты, вес тела равномерно распределен на обе стопы; туловище слегка наклонено вперед; игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.



**Рисунок 4 — Держание мяча**

А) вид сбоку; б) вид спереди; в) вид сзади; г) фаланги пальцев, удерживающие мяч

Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основание ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев, ладони мяча не касаются.

Основные ошибки при выполнении стоек нападающего:

- полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги — удержание равновесия и быстрое начало передвижения затруднены;
- неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки — в любой момент возможна потеря равновесия;
- согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону — неустойчивое положение;
- взгляд направлен в пол или отведен в сторону — потеря контроля над игровой ситуацией;
- излишне закрепощены верхние конечности, опущены или сильно подняты руки — чрезмерная скованность, мешающая своевременному перемещению или надежному владению мячом.

### 3.1.2. Основные способы передвижений в нападении

Основа техники баскетбола — передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы



ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т.д.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

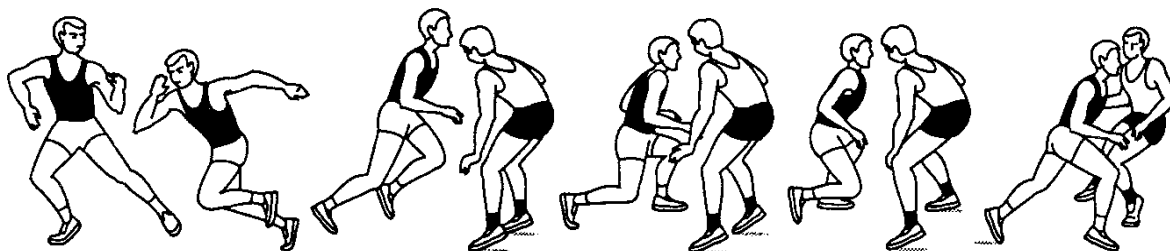
Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком. Рывок — лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4 - 5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча.

Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выставляемой вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления.

Бег спиной вперед при игре в нападении применяется на ограниченных участках площадки и значительно реже. Он отличается частой постановкой стоп с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движениям согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнений игровой ситуации.

Основные ошибки при выполнении разновидностей бега в нападении:

- прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед в и.п.;
- чрезмерное закрепощение плечевого пояса и рук;
- во время специфического бега баскетболиста излишне наклонено туловище или опущена голова; бег на носках или с пятки; жесткая или расслабленная постановка стопы (тяжелый или шлепающий шаг);
- при передвижении спиной вперед прямое (без наклона вперед) положение туловища и головы — возможно падение на спину; бег на всей стопе.



**Рисунок 5 — Изменение направления бега (рывок)**

Прыжки в нападении являются, главным образом, элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину

Прыжки используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

Прыжок толчком двумя ногами выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх.

Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

Прыжок толчком одной ногой выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают



вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой. Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные *остановки*, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

Обучению *остановке двумя шагами* посвящают самые первые занятия по овладению навыками игры, так как двухшажный ритм является базовым для большинства приемов техники нападения, выполняемых в движении.

Существует два варианта выполнения остановки двумя шагами: 1) с удлиненным шагом правой ногой и 2) с удлиненным шагом левой ногой.

*Остановка прыжком* осуществляется толчком правой или левой ноги.

Выполняя данный прием игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой.

*Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок:*

- в момент остановки нет удлиненного первого шага или «стелющегося» прыжка;
- первый шаг остановки или прыжок выполняется не вперед, а утрированно вверх, происходят значительные вертикальные колебания центра тяжести тела;
- не используется разворот стоп для гашения скорости; стопы ставятся узко или на одной линии по направлению движения: игрок принимает неустойчивое положение;
- нет сгибания в коленных и тазобедренных суставах, игрок приходит на прямые ноги: движение может быть продолжено вперед по инерции, что вызовет потерю равновесия или приход в неустойчивое положение.

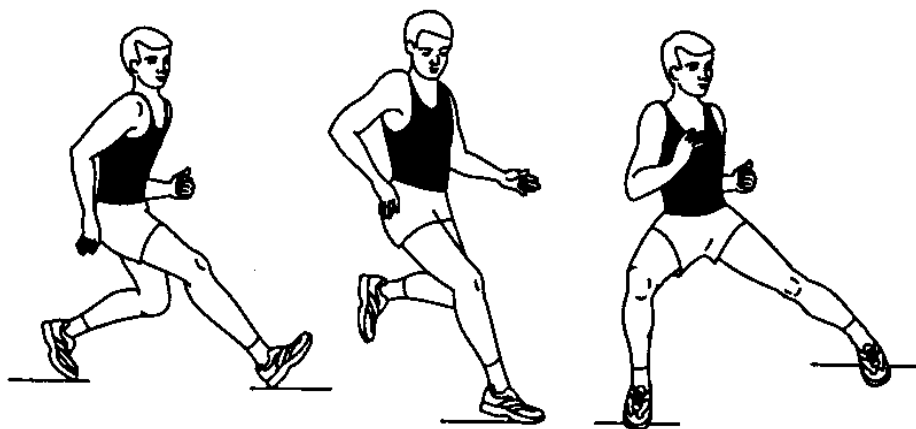
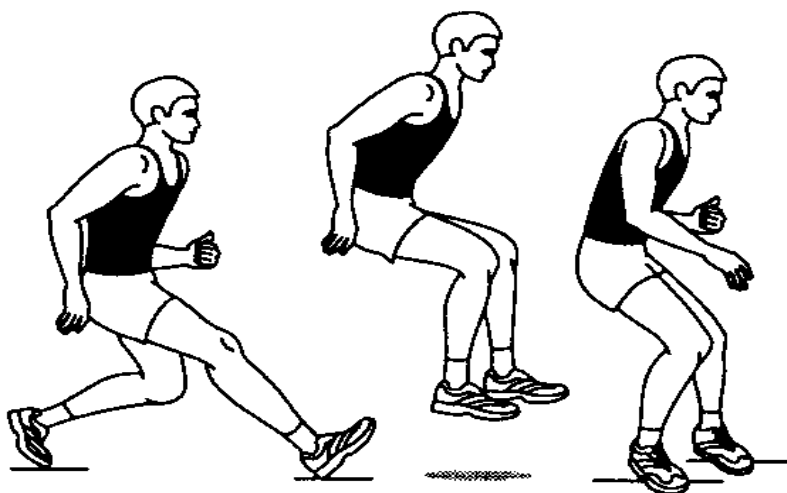


Рисунок 6 — Остановка двумя шагами



**Рисунок 7 — Остановка прыжком**

Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении.

Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад.

Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад — в сторону, куда он обращен спиной.

Решающее значение для совершения эффективных движений данного технического приема имеют следующие действия:

- непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;
- выполнение поворота за счет переноса тяжести тела спереди-стоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и переступания впереди стоящей с одновременным вращением на опорной;
- выполнение движения на согнутых ногах.

Опорная («осевая») нога — это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком, или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т.е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения (обозначения) игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т.е. имеет место комбинированный вид остановки.

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке.

Эффективность поворота в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить вес тела с одной ноги на другую и не терять равновесия и ориентировки в пространстве при вращении вокруг своей оси.

Основные ошибки при выполнении поворотов:

- выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной (осевой) ноги;
- отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, — пробежка;
- не рациональное расположение стоп после поворота на месте: на одной линии, сомкнуты или чрезмерно расставлены — неустойчивое положение игрока;
- сильно закрепощенные конечности — скованность, отсутствие легкости и непринужденности в движениях;

- отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движении – потеря равновесия или падения игрока.

**Семинарское занятие:** Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты. Выравнивание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. Перехваты мяча. Учебная игра.( 2 ч)

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо — ее главная цель.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильность движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча.

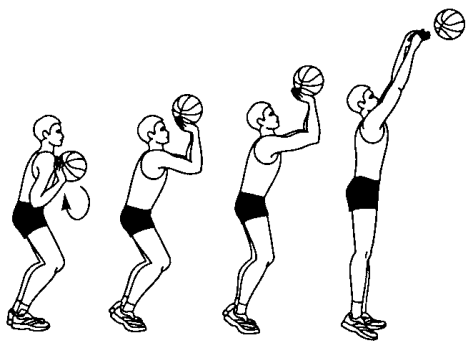


#### Рисунок 22 — Классификация бросков в корзину

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника.

Бросок двумя руками от груди с места выполняют из основной стойки нападающего с мячом. В подготовительной фазе игрок прицеливается в центр кольца и, подседая, выполняет замах руками с мячом, как при передаче двумя руками от груди. В основной фазе броска продолжается движение мяча вдоль туловища вверх, до уровня глаз, и далее вверх-вперед в направлении корзины. Одновременно с выпрямлением рук происходит плавное разгибание ног, и масса тела переносится на впереди стоящую ногу или на носки. Заканчивается бросок мягким захлестывающим движением кистей, которые после выпуска мяча остаются слегка разведенными наружу.

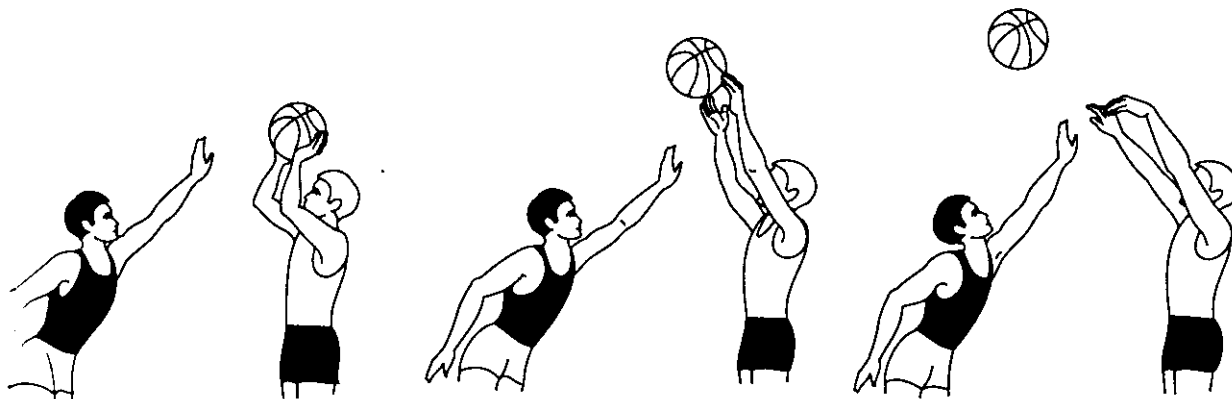
Обучая броску, следует обращать внимание на траекторию полета мяча. При бросках с левой или правой стороны от корзины под углом 30-60 градусов мяч направляют в цель ударом о щит. Хорошим ориентиром при этом является малый квадрат над кольцом.



**Рисунок 23 — Бросок двумя руками от груди**

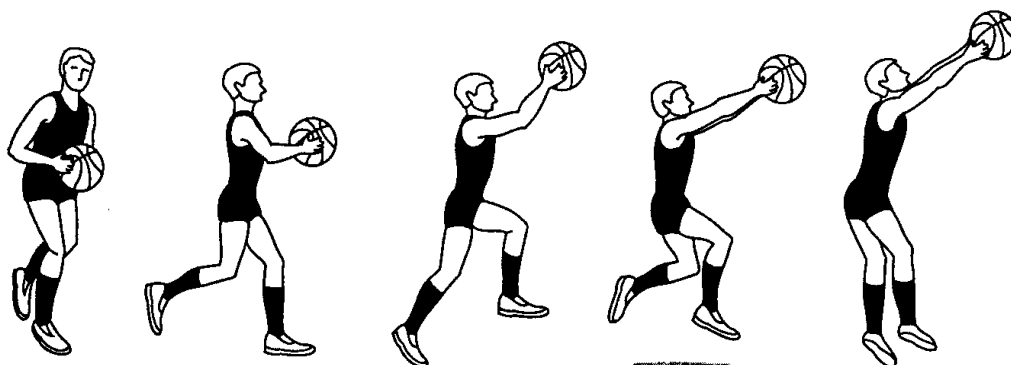
Бросок двумя руками от головы (сверху) – основной бросок в баскетболе для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а так же с линии штрафного броска. При чем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке.

Расположение ног, как и в предыдущем броске, произвольное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к голове: локти оптимально разведены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти «введены» - находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча.



**Рисунок 23 — Бросок двумя руками от головы (сверху)**

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

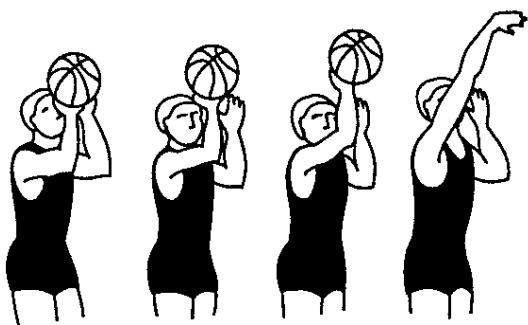


**Рисунок 24 — Бросок двумя руками в прыжке**

Бросок одной рукой от плеча – распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие баскетболисты используют его также в качестве штрафного броска.

В исходном положении для броска с места вперед на небольшое расстояние выдвинута нога, одноименная бросающей руке. Носок и колено этой ноги развернуты точно в направлении корзины. В

подготовительной фазе ноги слегка сгибаются, а мяч в это время кратчайшим путем выносится над правым плечом так, чтобы правая кисть располагалась несколько впереди головы сзади-снизу под мячом, а левая поддерживала его сбоку. Основная фаза броска начинается с одновременного разгибания ног и правой руки с мячом, левая рука отводится в сторону. Мяч плавно перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов за счет одновременного, равноускоренного выпрямления руки в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. Мяч отрывается от пальцев, когда плечо, предплечье и кисть образуют прямую линию. После отрыва мяча от кончиков пальцев кисть по инерции сгибается до отказа, затем рука расслабленно опускается вниз и игрок принимает основную стойку.



**Рисунок 25 — Бросок одной рукой от плеча**

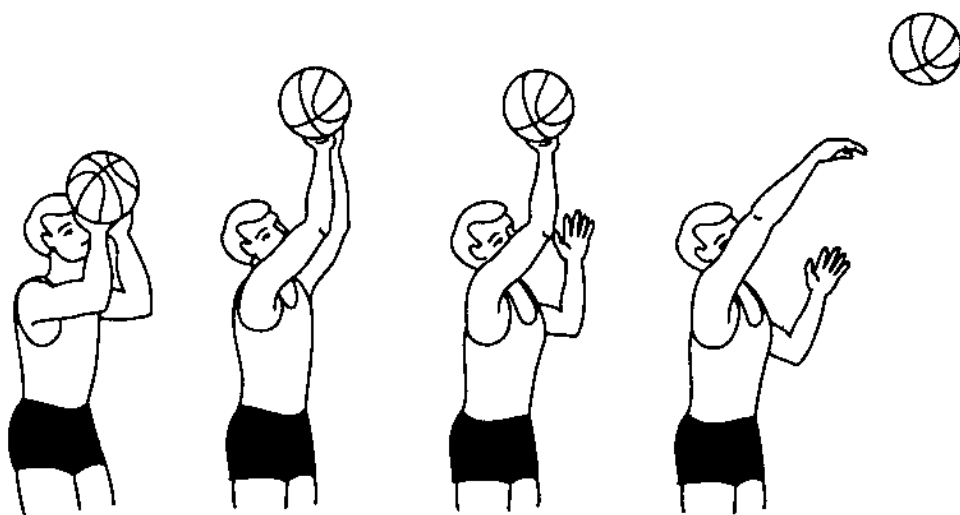
Основные ошибки при выполнении дистанционных бросков:

- неустойчивое расположение стоп (узкое или широкое);
- полностью выпрямленные ноги или недостаточно согнутые колени – ноги не «заряжены» на бросок;
- потеря равновесия;
- несогласованность в работе верхних и нижних конечностей;
- мяч удерживается ладонями или сомкнутыми пальцами, закрепощенными кистями;
- неполное разгибание руки в локте при броске одной рукой;
- отсутствие захлеста кисти;
- недостаточное или чрезмерное разведение локтей в стороны при бросках двумя руками;
- отклонение туловища и головы назад или в сторону.

Бросок одной рукой от головы (сверху) используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита, а также с линии штрафного броска. Причем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке.

Подготовительная фаза начинается одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах, (ноги «заряжаются») и выносом мяча к голове (угол сгибания в локтевом суставе приближается к 90 градусов). Игрок находится в положении, когда указательный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стопа находятся в одной плоскости с корзиной. Мяч лежит на кисти бросающей руки, максимально «взятой» на себя, и поддерживается другой рукой сбоку.

Для основной фазы характерным является согласованное разгибание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удерживается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону. Туловище и голова сохраняют вертикальное положение. Заканчивается бросковое движение активным сгибанием вперед в лучезапястном суставе рабочей руки — хлестом кисти.



**Рисунок 26 — Бросок одной рукой от головы (сверху)**

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) — основное средство завершающих действий в нападении в современном баскетболе.

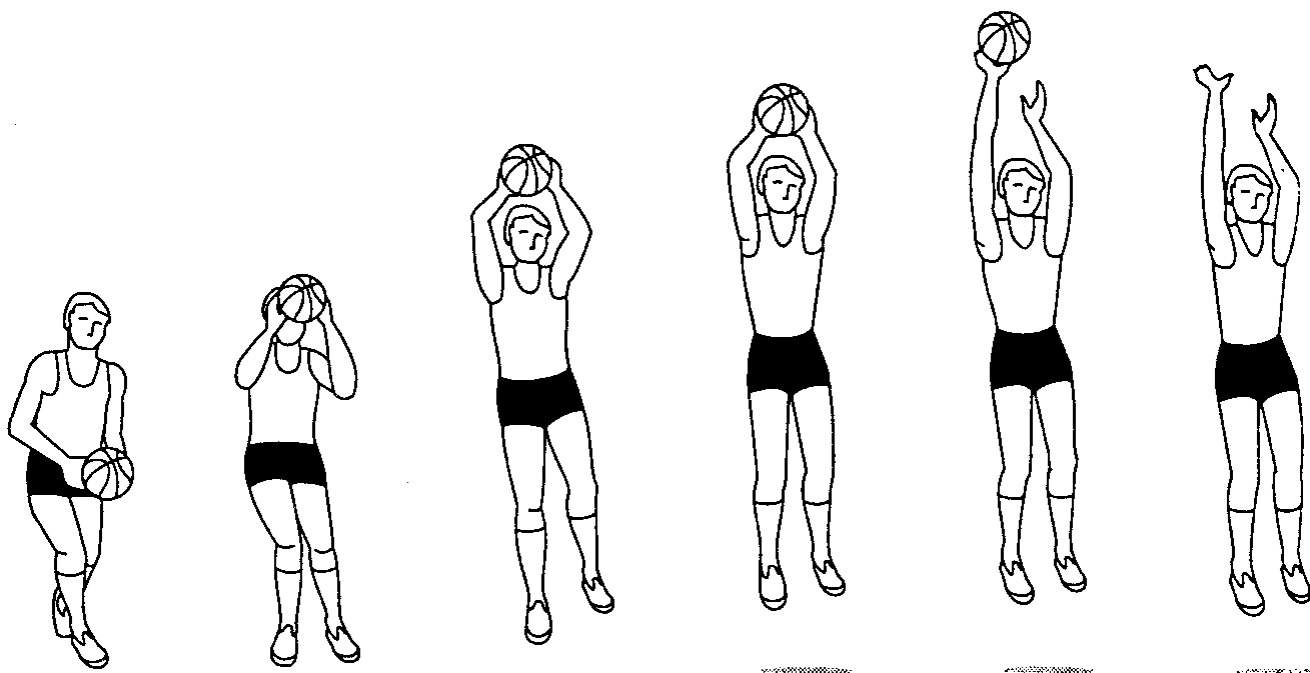
Бросок в прыжке выполняется преимущественно сильнейшей рукой, а в редких случаях — двумя.

Уровень исходного положения мяча непосредственно перед бросковым движением может быть разным. Соответственно выделяют броски в прыжке одной рукой от плеча, одной рукой от головы и одной рукой над головой (т.е. почти с выпрямленных рук); двумя руками от головы и над головой.

Игрок получает мяч от партнера стоя на месте, в движении или совершает остановку после ведения. Прекратив движение, он принимает устойчивое двухопорное положение с незначительно выставленной вперед ногой, одноименной с бросающей рукой. Ноги согнуты и находятся на ширине плеч, впереди стоящая стопа направлена носком на корзину, сзади стоящая развернута носком наружу. Масса тела равномерно распределена на обе ноги. Плечо бросающей руки незначительно выведено вперед. Мяч удерживается в двух руках на уровне плеча, немного впереди туловища. Рабочая кисть максимально согнута назад до горизонтального положения, пальцы широко расставлены. Поддерживающая рука обхватывает мяч сбоку. Мяч, бросающая рука и одноименная нога располагаются в одной вертикальной плоскости.

Движение начинается толчком двумя ногами вертикально вверх и одновременной корректировкой положения мяча для соответствующего броска: фиксацией его на необходимой высоте у плеча, выносом к голове или над головой.





**Рисунок 27 — Бросок одной рукой сверху в прыжке**

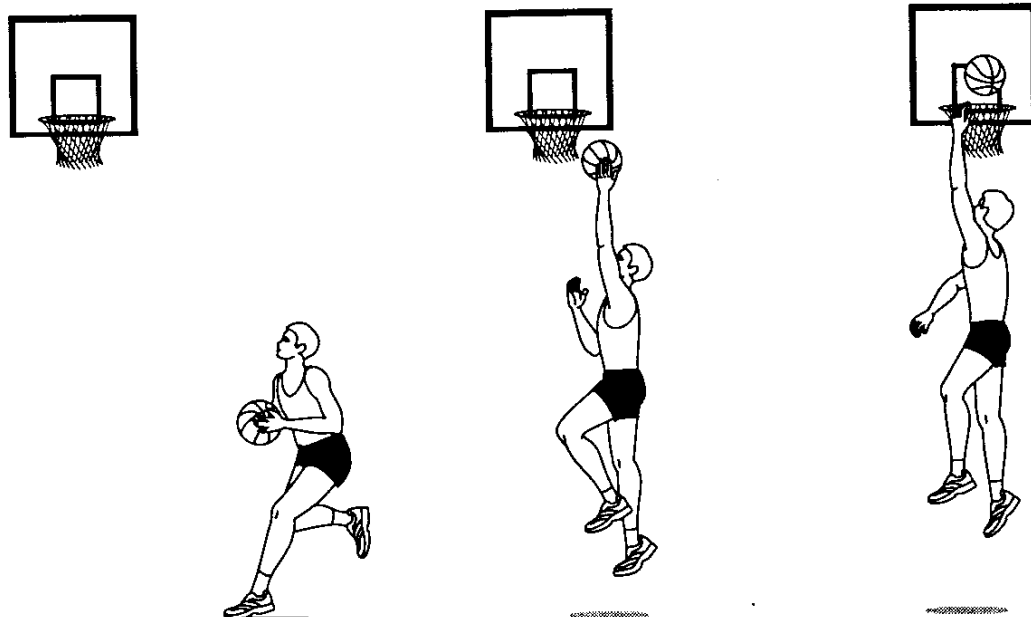
При бросках одной рукой локоть бросающей руки располагают под мячом и направляют на корзину, а локоть другой руки чуть отводят в сторону, поддерживая мяч кистью сбоку или снизу.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника. Может осуществляться как после вышагивания с места, так и после овладения мячом в движении.

Бросок после вышагивания с места начинается с шага разноименной с бросающей рукой ноги в сторону от соперника. Стопа ставится перекатом с пятки на носок и на внешнюю сторону с последующим поворотом в положение боком к щиту. Опорная нога при этом слегка сгибается, взгляд игрока устремлен на корзину, мяч лежит на согнутой кисти бросающей руки, поднят на уровень плеча и поддерживается сверху другой рукой. Если игрок получает мяч в движении, используется двухтактный ритм разбега.

Отталкиваясь разноименной ногой, игрок кратчайшим путем поднимает полусогнутую руку с мячом вверх — в сторону. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, ограждает мяч от защитника. Одновременно с махом одноименной с бросающей рукой ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину. Выпуск производится скатывающим движением кисти, когда вертикально выведенная рука приближается к голове.

В завершающей фазе игрок сопровождает мяч за счет сгибания бросающей руки в локтевом и лучезапястном суставах («накрывает голову») и приземляется в устойчивое двухопорное положение.



**Рисунок 28 — Бросок одной рукой над головой (крюком)**

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу. Этот бросок целесообразен во время прохода под щит в условиях активного сопротивления противодействующего защитника и применяется, чтобы избежать накрывающего мяч движения руками сверху.

Некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Игрок после овладения мячом и выполнения двухшажного разбега, которые совпадают по всем параметрам с движениями при броске одной рукой сверху, стремится выпрыгнуть как можно дальше вперед-вверх, а не вертикально вверх. Для этого он, наклоняясь вперед, выносит общий центр тяжести тела за толчковую ногу; бросающая рука (дальняя от защитника) развернутая ладонью к корзине, самостоятельно удерживает мяч на уровне пояса.

В безопорном положении рука выносится вперед-вверх, полностью выпрямляясь, — игрок как бы пытается дотянуться до кольца. При этом для удлинения полета толчковая нога может сгибаться и подноситься к маховой. Завершающее движение кистью в высшей точке прыжка выполняется резко на себя, придавая мячу вращение вперед вокруг поперечной оси.

Бросок двумя руками снизу отличается от предыдущего тем, что мяч контролируется двумя руками с момента овладения им до выпуска. Вынос мяча для броска осуществляется выпрямлением рук снизу вперед-вверх, кисти направляются вверх ладонями.

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной.

Основные ошибки при выполнении броска одной рукой в движении:

- снижение скорости передвижения или остановка перед ловлей мяча;
- рассогласование работы ног и рук: ловля мяча на шаге разноименной с бросающей рукой ноги;
- вялое, неэффективное отталкивание; отсутствие махового движения одноименной с бросающей рукой ноги: недостаточно высокий прыжок;
- неправильный вынос мяча: мяч сильно удален от плеча (головы) вперед или заведен за голову; локоть бросающей руки отклонен или отведен в сторону; не «взведена» кисть бросающей руки;
- несвоевременный выпуск мяча: до или после достижения игроком высшей точки прыжка;
- потеря равновесия при приземлении: приход на маховую ногу или на прямые ноги.

## Семинарское занятие: Выполнение перемещений, стартов, прыжков, остановок и поворотов баскетболистов.(2 ч)

### Передвижение, остановки и повороты

Техника игры в баскетбол, кроме владения мячом (ловля, передача, ведение и броски в кольцо), включает в себя передвижение игрока по площадке. Баскетболист должен уметь бегать в различном темпе, быстро останавливаться, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, хорошие прыжки и целый ряд отвлекающих движений, дезориентирующих противника и помогающих свободе действий игрока на поле.

Движения баскетболиста должны быть разнообразны, основываться на рывках в различных направлениях. Баскетболист в процессе игры все время должен находиться как бы на старте перед максимальным напряжением сил, все время должен быть готовым или к стремительному рывку или к резкой остановке.

Особенно важно умение двигаться с мячом и без него переменным темпом. Защитнику «держат» нападающего, который все время двигается одним темпом и в одном направлении, не представляет труда. Приноровившись к этому темпу, он легко справляется с этой задачей. Другое дело, если нападающий игрок часто и резко меняет темп и направление бега. Внезапная остановка после рывка и новый рывок в другом направлении совершенно дезориентируют защитника и дают возможность нападающему хоть на мгновение освободиться от его контроля. Этого времени бывает достаточно для того, чтобы получить мяч и сделать бросок по корзине.

Умелое передвижение игрока на поле помогает ему в сложной обстановке игры увеличить свою маневренность, т. е. способность действовать активно. Маневренность игрока зависит от его умения сохранять равновесие своего тела в любом положении. Равновесие зависит от расположения веса тела, который должен по возможности все время распределяться на обе ноги. Потеря равновесия чаще всего бывает в том случае, если игрок действует на прямых ногах. Полусогнутые в коленях ноги дают возможность игроку всегда сохранять равновесие и одинаково хорошо передвигаться в любом направлении, резко останавливаться и изменять направление.

Если баскетболист потерял равновесие, то при необходимости изменить направление движения он должен прежде затратить силу и время на восстановление равновесия и только после этого изменить направление. Неумелое передвижение требует лишней затраты энергии, времени и вызывает много ошибок.

Игрок нападающей команды, используя свои навыки передвижения (хороший старт, внезапную остановку), стремится оторваться от защитника и выйти на свободное место для получения мяча или пройти с мячом к щиту.

Бег. Бег игрока на площадке должен быть очень быстрым и разнообразным. Баскетболист должен уметь бежать лицом вперед, вперед спиной, боком и т. п. В связи с небольшими размерами площадки ему редко приходится бежать больше 12—15 м, чаще же 5—7 м. Известно, что в баскетболе вполне достаточно оторваться от противника на 60—90 см, чтобы получить мяч или даже забросить его в корзину. Для этого необходима резкость старта и быстрота первых шагов. За эти один-два шага всегда можно получить преимущество в 30—40 см; этого достаточно, чтоб быть недостижимым для противника. Эффективность резкого старта увеличивается его неожиданностью. Начало движения зависит только от нападающего игрока, и это предоставляет ему большую возможность для проявления инициативы. Старт может быть взят с места и в движении — изменение темпа рывком. Резкое снижение темпа или внезапная остановка также может помочь оторваться (отстать) от противника. Резкий старт, быстрый бег и разный темп бега (ускорение и замедление) необходимы для каждого баскетболиста.

Остановка игрока. Баскетболист в игре, продвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости, не сделав пробежки, чтобы не потерять мяч. Овладеть искусством хорошей остановки можно лишь путем длительной и упорной работы. Чем быстрее движение, тем труднее остановиться. Остановка в основном зависит от работы ног (их силы и умения поставить правильно подошвы ног) и работы туловища.

При медленном движении остановка может быть сделана при помощи большого шага одной (любой) ноги вперед для упора.

Труднее остановиться при быстром или очень быстром беге. Чтобы остановиться при быстром беге, игрок производит один, более длинный шаг и делает основной упор на ногу, первой касающуюся земли после этого шага. Вторая нога, приземляющаяся позже, закрепляет остановку и вместе с отклонением назад туловища ликвидирует опасность дальнейшего продвижения по инерции (пробежка или падение).

При очень быстром беге остановка должна проводиться прыжком с одновременным приземлением на обе полусогнутые ноги и поворотом корпуса на 90°. Игрок, кроме поворота, должен отклонить туловище в сторону, противоположную движению. Это необходимо для преодоления инерции тела, полученной при быстром беге. Ноги после прыжка должны быть расставлены на ширину плеч и приземлиться одновременно на полные ступни со стремлением перейти на скольжение. Останавливаясь после любого темпа продвижения, баскетболист должен стремиться все время сохранять равновесие тела на обеих ногах.

**Прыжки.** В игре применяют очень разнообразные прыжки. С помощью прыжка можно перехватить высоко летящий мяч, направленный партнером или противником, овладеть мячом после отскока от щита в борьбе с противником. Прыжок позволяет игроку освободиться от противника для броска в корзину или передачи мяча партнеру. Умение высоко прыгнуть дает преимущество в борьбе с противником при начальном розыгрыше мяча или при спорном броске.

Прыжки можно выполнять толчком одной и двумя ногами, с помощью и без помощи рук. Прыжки производятся с места и с разбега. Все виды прыжков одинаково важны и в игре применяются одинаково часто. Небольшие размеры площадки, большая скученность игроков на небольших участках ее часто требуют от баскетболиста, применяющего прыжки с разбега, взлета только вверх без продвижения вперед. Неумение прыгнуть только вверх может вызвать столкновения и, следовательно, персональные ошибки. Упорная борьба за мяч иногда требует от спортсменов выполнения подряд нескольких прыжков с места.

Сложность и разнообразие применения прыжков в игре требуют усиленной работы над повышением прыгучести.

Купить дом в Экодолье Ипотека от 9,4%. Благоустроенный жилой пригород в 7 км от города! Ипотека от 9,4%. Благоустроенный жилой пригород в 7 км от города!

[orenburg.ecodolie.ru](http://orenburg.ecodolie.ru) Оренбург Перейти Яндекс.Директ Проектная декларация на рекламируемом сайте

**Повороты.** В баскетболе игрок может сделать с мячом только один или два шага, после чего он должен передать мяч партнеру, бросить его в корзину или вести мяч. Сопротивление противника часто лишает игрока этой возможности. В этом случае для того, чтобы освободиться от противника, защитить мяч или бросить его в корзину, нападающий применяет поворот. Поворот производится следующим образом: баскетболист опирается на одну ногу, на которой находится вес тела, и, не сдвигая ее с места, другой ногой толчком делает поворот в любую сторону.

Повороты могут выполняться в правую и левую стороны в зависимости от движения толчковой ноги (рис. 1 и 2).

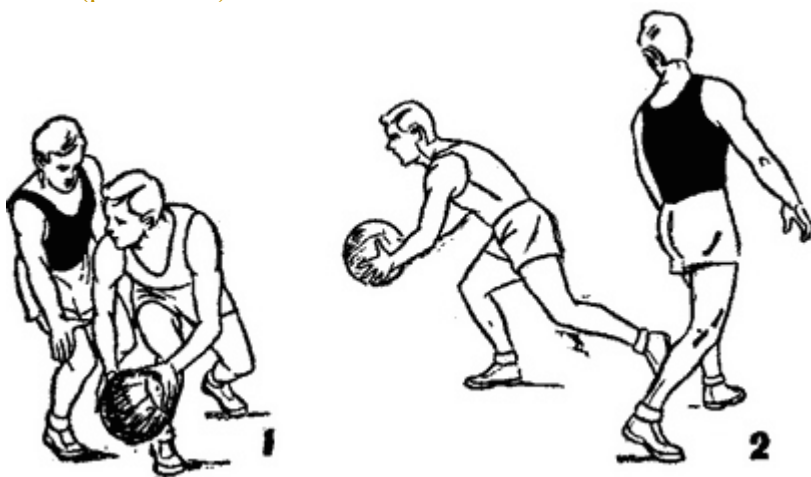


Рис. 1. Поворот в правую сторону

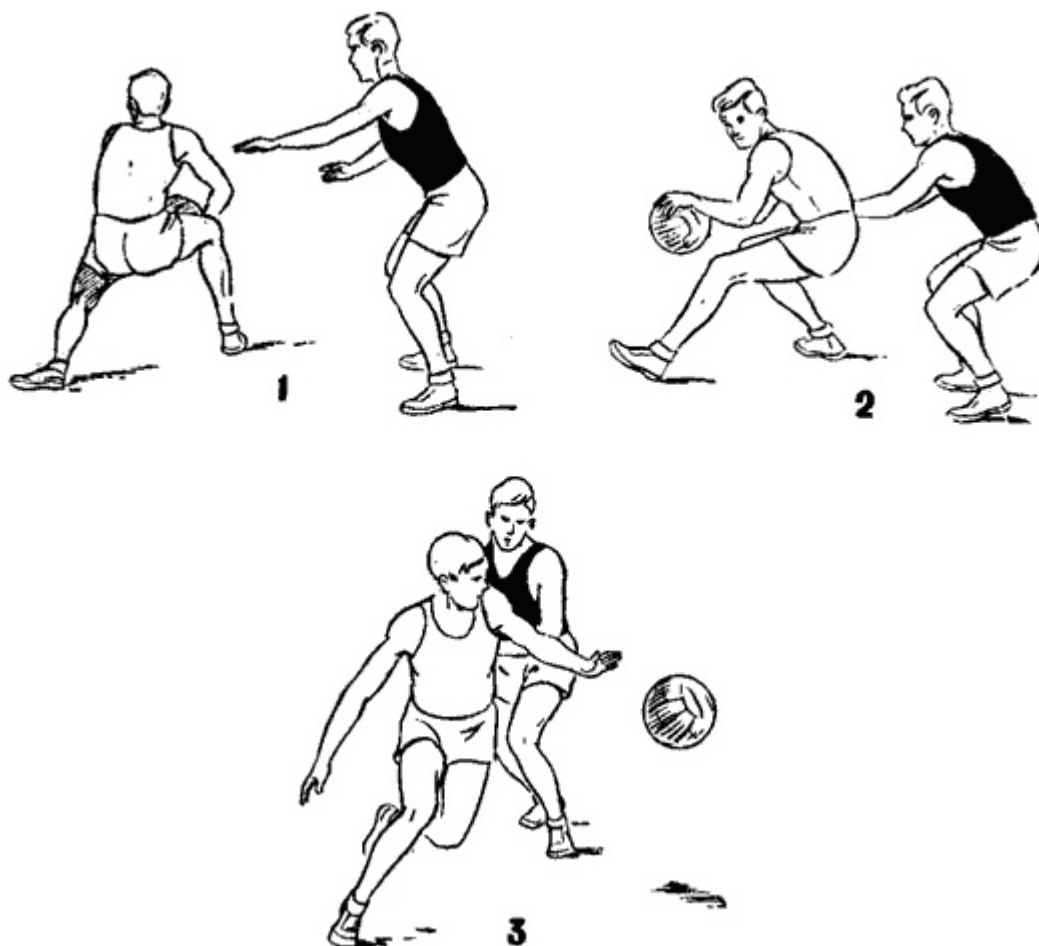


Рис. 2. Поворот в левую сторону

Основная цель поворота — освободиться от противника и уйти от него на максимально большое расстояние. Этого можно достигнуть, если поворот делается на полусогнутых ногах и толчковая нога воспроизводит движения циркуля (не поднимаясь высоко от пола, описывает дугу). Если же поворот производится на прямых ногах, то шаг «циркуля» будет настолько мал, что не обеспечит выполнения задачи — ухода от противника.

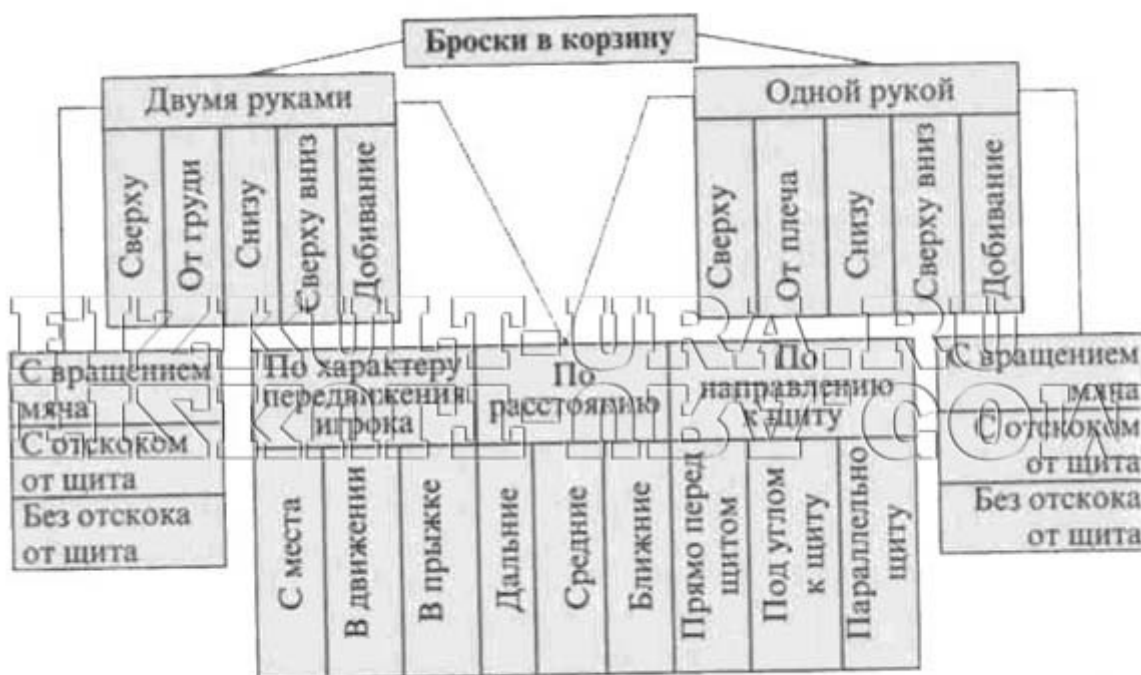
Сочетание различных поворотов (не отрывая опорной ноги) дает возможность игроку в борьбе с противником использовать часть из них как ложные для дезориентации противника и перехода к активным действиям.

**Семинарское занятие:** Выполнение бросков в корзину. Выполнение отвлекающих движений ( 2 ч)

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

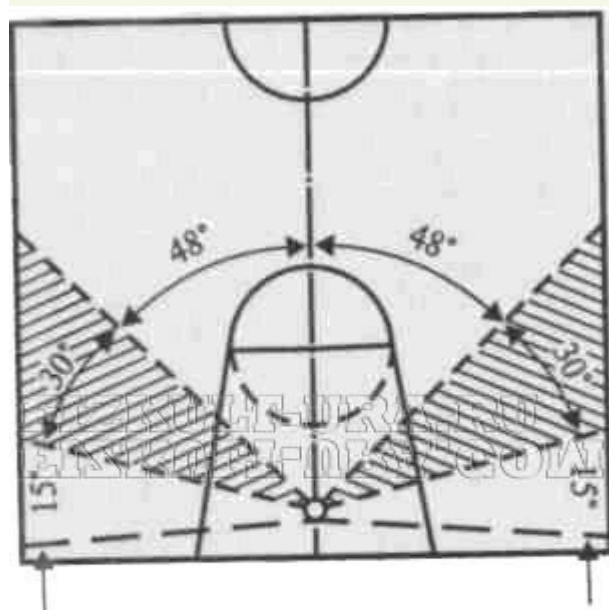
Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.





Классификация бросков в корзину

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.



Примерные границы областей площадки для бросков прямо в корзину (не заштриховано) и с отскоком от щита (заштриховано)

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета



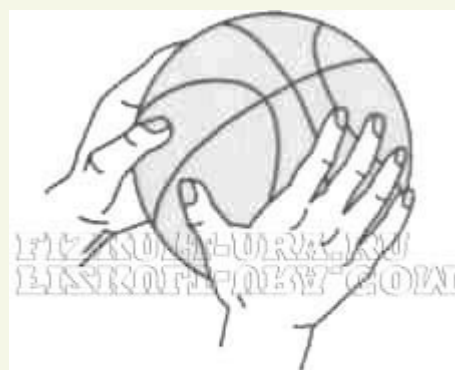
мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.

Эти установки могут быть направлены на регулирование: точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой); точки выпуска мяча (впереди себя, высоко над головой); быстроты выполнения; высоты траектории полета мяча.

**Бросок двумя руками от груди** преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

**Бросок двумя руками сверху** целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.



Бросок  
двумя руками от груди



Бросок двумя руками сверху

**Бросок двумя руками снизу** выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.



Бросок двумя руками в прыжке

**Бросок двумя руками сверху вниз** все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать

этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

Подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

**Бросок одной рукой от плеча** - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.

**Бросок одной рукой сверху** используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим - игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

**Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке)** - основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции.

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

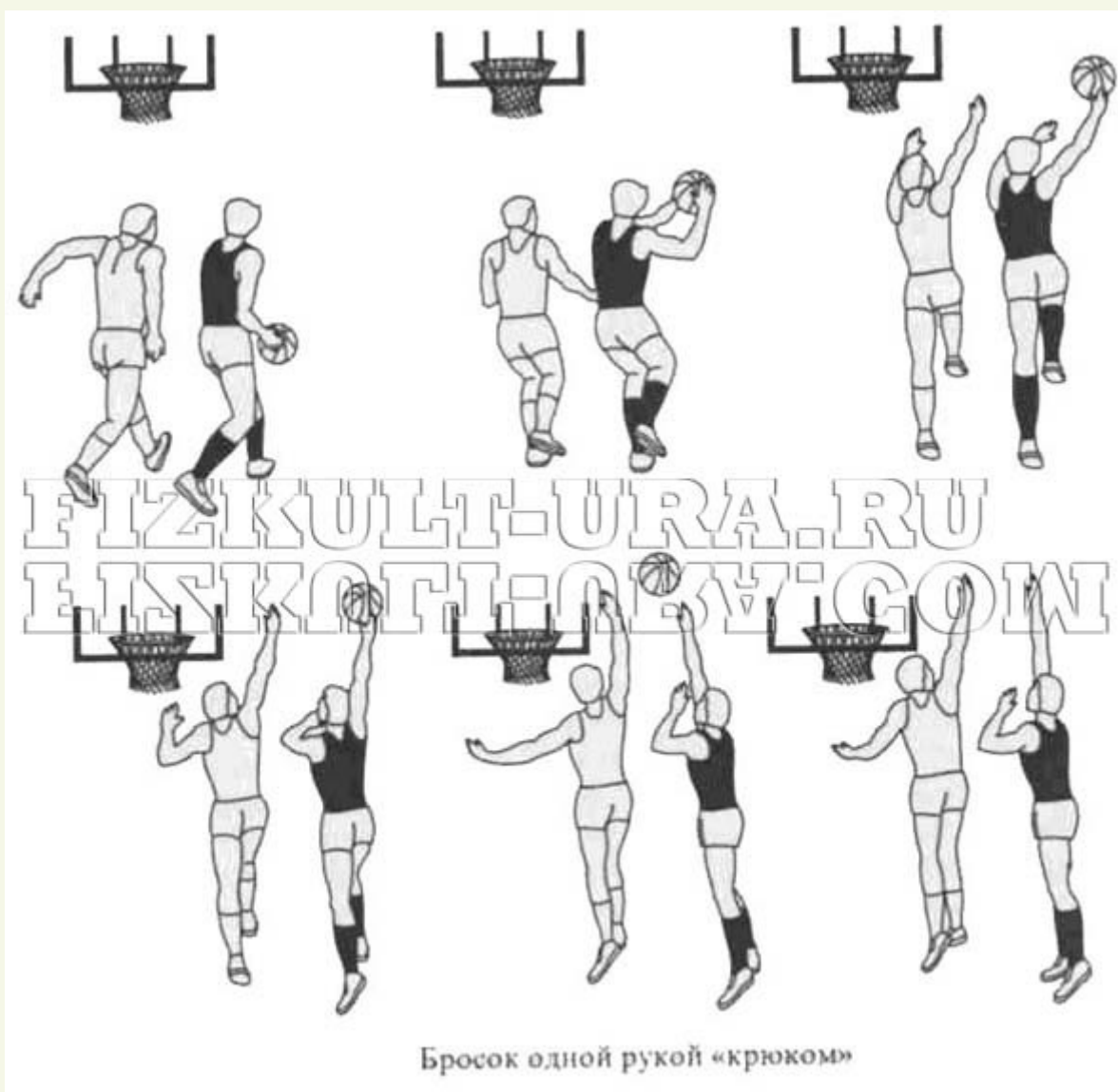


**Бросок  
одной рукой от плеча**



Бросковые движения кистью

**Бросок в прыжке с отклонением туловища назад** стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.



Бросок одной рукой «крюком»

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

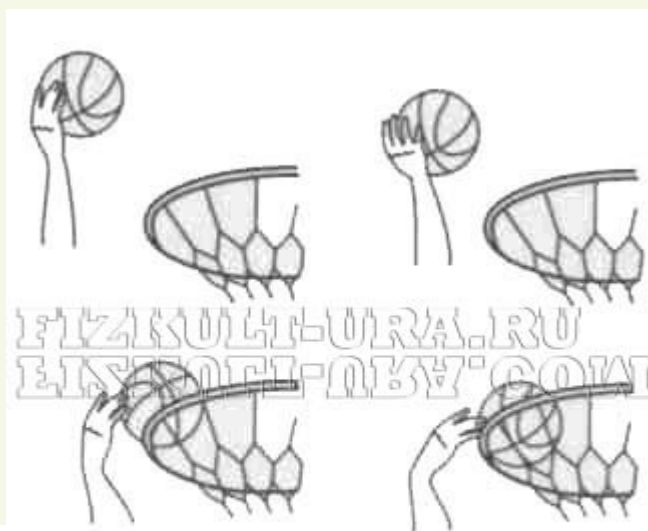
Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колена правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

**Бросок одной рукой снизу** применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

**Добивание мяча.** В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.



Место выпуска мяча  
при броске одной рукой «крюком»

**Семинарское занятие:** Выполнение ловли и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра. ( 2 ч)

Методика обучения передачам мяча

Обучение передачам мяча следует начинать с ловли.

Начиная упражняться в ловле баскетбольного мяча, нужно изучить основную стойку баскетболиста и держание мяча. Затем изучается ловля на месте двумя руками мяча, летящего на уровне груди, затем совершенствуют технику ловли в различных упражнениях жонглирования мячом, обращая внимание на положение кистей рук при ловле. Постепенно усложняют упражнения в ловле мяча: летящего высоко, низко, сбоку, навстречу (с одновременным выходом к мячу), в прыжке, при передаче мяча в сторону от принимающего и так далее. Важным моментом является умение баскетболиста не только поймать, но и начать выполнение следующего технического приема, например, ловли и последующей передачи.

Упражнения по технике ловли мяча

1. Подбросить мяч перед собой, поймать его двумя руками и принять основную стойку баскетболиста.
2. То же, но ловить мяч после одного отскока от пола. Эти простые упражнения позволяют выработать чувство мяча, проверить правильность его держания, проконтролировать положение туловища, головы и проверить готовность к другим действиям.
3. Ловить мяч, передавая его друг другу в парах. Учиться ловить мяч можно и после удара о стену. После 8–10 передач смена рук.
4. Группа баскетболистов стоит в кругу, в центре которого располагается один из участников. Он поочередно передает мяч каждому стоящему в кругу (разновысокие передачи, об пол, немного правее или левее игрока). Правильность ловли мяча контролируется игроком, стоящим рядом с уже выполнившим прием.



5. Группа баскетболистов, стоя лицом в круг перемещается по часовой стрелке (или наоборот), передавая один мяч (а потом два и три) друг другу. Следить за работой кисти при ловле.
6. Один игрок передает мяч другому, бегущему навстречу и ловящему мяч с остановкой в два шага. Через 3–5 передач игроки меняются ролями. Обратить внимание на вынос двух рук вперед при ловле и укрывании мяча после остановки.
7. Ловля мяча, переданного партнером в сторону от ловящего на 2–3 метра. Сделать 5–10 передач вправо и 5–10 передач влево. Раньше времени к месту ловли мяча не выходить.
8. Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах. Игрок из колонны (1) движется навстречу передающему мяч (2) из другой колонны, ловя мяч на первом шаге. На втором шаге он готовится к передаче выходящему из другой колонны третьему игроку (3) и перед началом третьего шага передает ему мяч в безопорном положении. Третий передает мяч в движении четвертому (4) и так далее. После ловли и передачи мяча каждый игрок уходит в конец противоположной колонны и вновь готовится к участию в этом упражнении (см. рисунок).
9. Ловля и передача мяча в парах, движущихся от одного кольца к другому: а) при передвижении приставными шагами на расстоянии 3–4 метра друг от друга; б) при передвижении обычным беговым шагом. В этом упражнении обратить внимание на ловлю мяча.

Упражнения по технике передачи мяча

Передача мяча – основа взаимодействия игроков во время матча. Техника передач должна быть настолько хорошо отработана, чтобы их можно было выполнять автоматически. Нужно последовательно усложнять способы ловли мяча и направление передач, отрабатывать эти элементы не только в парах, но и в тройках, четверках, кругах.

1. Передачи мяча в парах. Выполняются различными способами (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, с отскоком от площадки) в соответствии с техникой конкретного приема. Обратить внимание на исходное положение ног, туловища, держание мяча. После выпуска мяча из рук локти должны быть выпрямлены, кисть, хлестко пославшая мяч, расслаблена. Ноги помогают движению рук. Можно провести соревнование, какая пара быстрее наберет 20, 30 и более передач, или сделать их больше за определенный временной интервал.

2. Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно. Чтобы мячи во время упражнения не сталкивались, партнеры должны использовать различные способы передачи мяча. Например, один параллельная передача двумя руками: один – от груди, другой – с отскоком от площадки.

3. Передачи мяча в тройках, в шеренгах по кругу. По сигналу преподавателя игроки меняют направление передачи мяча.

4. Передачи мяча между четырьмя игроками, стоящими на месте. Расстояние между игроками должно меняться в зависимости от подготовленности занимающихся (от 4 до 9–10 метров). В этом построении возможны любые способы передачи мяча (см. рисунок).

5. Передачи мяча при движении одного из игроков спиной вперед. Игрок движется спиной вперед, передавая мяч игроку, двигающемуся вперед к нему лицом. Дойти до конца площадки и двигаться, поменявшись ролями.

6. Передачи мяча в парах двумя руками от груди в стену: а) стоя на месте; б) со сменой мест.

7. Передачи по кругу через одного стоя на месте. 7–9 игроков встают в круг. Мяч передается через одного. Интенсивность возрастает при введении использовании двух-трех мячей.

8. Передачи двумя мячами в тройках: а) стоя на месте; б) со сближением и отдалением игроков друг от друга.

9. Встречные передачи в колоннах. После передачи игрок уходит в конец своей колонны (см. рисунок).

10. Передачи мяча по треугольнику. Игрок, передав мяч, перебегают в конец той колонны, в которую передан мяч.

11. Передачи мяча по четырехугольнику. Игроки становятся в колонны в четырех углах. После передачи перебегают в конец колонны, куда передан мяч. При усвоении упражнения и для повышения интереса можно ввести в игру второй мяч.

12. Передачи по кругу, передвигаясь в низком приседе. Игроки в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, один из них с мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей двумя руками от груди. Можно использовать передачу с отскоком от пола, а также двумя мячами.

13. Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Расстояние между игроками 4–5 метров. Вторая тройка начинает выполнять упражнение, как только первая достигнет середины площадки.
14. Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Мяч передавать через среднего игрока, немного отстающего во время движения от двух других («движение в тройке углом назад»). Затем в это упражнение можно включить одного защитника, потом двух и трех (см. рисунок).
15. Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Игрок, выполнивший передачу, забегает за спину партнера, которому только что была адресована передача (см. рисунок).
16. Ловля и передача мяча на бегу. Образуются две встречные колонны. Один игрок между ними в стороне. После передачи ему мяча игрок бежит вперед, получает ответный пас, передает его игроку, стоящему напротив, а сам бежит в конец другой колонны (см. рисунок).
17. Игрок 1 с мячом (см. рисунок), стоящий первым в колонне, передает мяч первому из трех игроков, стоящих вдоль боковой линии, а сам движется вперед, получая обратную передачу и, уже не останавливаясь, передает мяч второму игроку, стоящему вдоль боковой линии, снова получает в движении мяч и передает его третьему игроку. Поймав от него мяч, игрок ведет мяч до конца площадки, отдает его игроку из другой колонны, а сам встает последним в эту колонну. Упражнение выполняется одновременно с двух сторон. На боковой линии могут стоять 2, 3 или 4 игрока. Можно завершать упражнение броском мяча в корзину в движении.
18. Передачи в прыжке. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии трех метров, ноги на ширине плеч. Ловля и быстрая передача мяча в одном прыжке на месте. То же, но на расстоянии 4–5 метров в движении бегом по кругу.

## **Тема 2.5. Тактика игры в защите**

**Семинарское занятие:** Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Тренировка и двухсторонняя игра.(2 ч)

### **Теоретические предпосылки.**

Действия защитника против нападающего без мяча определяются решением двух основных задач: 1) не позволить сопернику выгодно открыться для получения мяча или для взятия отскока; 2) быть готовым оказать помощь партнеру на опасном участке обороны.

Опекая игрока без мяча, защитник должен руководствоваться собственной позицией, местоположением мяча, расстоянием до корзины и уровнем технико-тактического мастерства опекаемого.

Обороняющийся игрок обязан постоянно держать в поле зрения мяч и своего подопечного.

Классическим для защитника в данной ситуации является расположение внутри так называемого «игрового защитного треугольника», условными вершинами которого являются мяч, корзина и опекаемый нападающий (рис. 126).

Избранная защитником стойка и характер его действий могут претерпевать существенные изменения в зависимости от занимаемой на площадке позиции, а также места нахождения мяча и соперников. Так, например, *опекая нападающего в позиции игрока задней линии атаки на стороне мяча*, защитник смещается в сторону игрока с мячом настолько, чтобы сковать его действия и в то же время успеть мгновенно возвратиться к своему подопечному, если тому последует передача (рис. 127). При этом он находится в *открытой стойке*: одна рука указывает на мяч, а другая — на подопечного.

250

При держании игрока в позиции форварда или центрального на стороне мяча защитник использует закрытую стойку и выдвигает



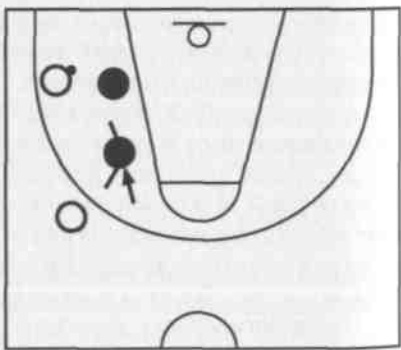


Рис. 127. Расположение защитника при держании нападающего «периметра» на стороне мяча



Рис. 128. Расположение защитников при держании нападающих на стороне мяча:

*а* — в позиции центрального на линии штрафного броска; *б* — в нижней позиции форварда; *в* — в средней позиции центрального

ется на линию возможной передачи: одну руку вытягивает перед подопечным, преграждая полет мяча, а другую — у него за спиной для контроля над возможными передвижениями соперника. При этом степень выдвижения защитника варьируется в зависимости от расположения мяча и опекаемого соперника.

Если мяч находится на периметре атаки под углом к корзине, то в позиции на линии штрафного броска и в углу площадки требуется смещение на полкорпуса со стороны мяча (рис. 128, *а, б*), а на боковой линии трехсекундной трапеции — на три четверти корпуса (рис. 128, *в*). При держании высокорослого центрального в средней позиции результативным в некоторых случаях является также выдвижение защитника перед соперником с поднятой вверх одной рукой и отведенной назад-вниз другой. Особенно эффективны такие действия в случае перемещения мяча вдоль боковой линии или в угол площадки (рис. 129, *а*). Спереди по отношению к своему подопечному защитник должен оставаться в данной ситуации и в средней, и в нижней позиции центрального. В верхней позиции по-прежнему требуется выдвижение на полкорпуса со стороны мяча (рис. 129, *б*).

**При опеке нападающего на дальней от мяча стороне площадки** защитник, находясь в любой позиции, должен руководствоваться одним общим правилом — необходимо сместиться в сторону мяча внутри «игрового защитного треугольника» (рис. 130) и тем самым сформировать другой, плоский треугольник, вершинами которого будут сам защитник, его подопечный и игрок с мячом (рис. 131). В данной ситуации первоочередными задачами для за-

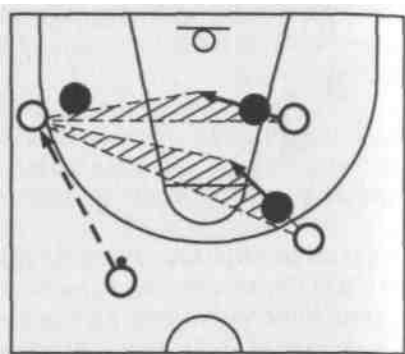


Рис. 131. «Игровой защитный треугольник» при держании нападающих на дальней от мяча стороне

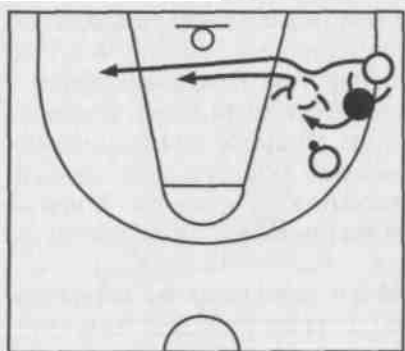


Рис. 132. Маневрирование защитника при держании нападающего в ограниченной (трехсекундной) зоне

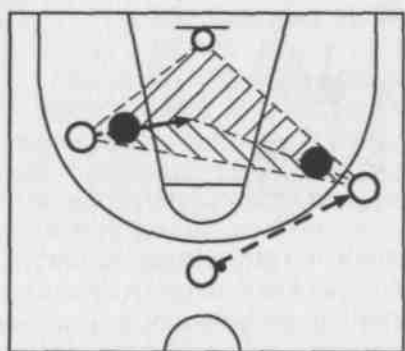


Рис. 130. Смещение обороняющегося в «игровом защитном треугольнике» при держании нападающего на дальней от мяча стороне

щитника являются: обеспечить перехват дальних навесных передач в направлении опекаемого нападающего, а при необходимости оказать активную помощь в защите своей корзины партнерам на стороне мяча.

При попытке любого нападающего совершить выход для получения мяча в ограниченную зону области штрафного броска (трехсекундную трапецию), т.е. открыться в непосредственной близости от корзины, опекающий его защитник обязан действовать быстро и решительно. Необходимо сохранить позицию между мячом и подопечным и не позволить ему свободно пройти перед собой (рис. 132). Соперник жестко встречается выставленной вперед согнутой в локтевом суставе рукой с одновременным шагом вперед одноименной ногой. А при передвижении нападающего под щит он удерживается защитником за спиной с контролем совершаемых им передвижений отведенной назад-вниз рукой. По возможности следует спиной оттеснить его в направлении лицевой линии или, перехватив согнутой в локте другой рукой, выдавить за пределы ближайших границ трехсекундной трапеции.

Важным элементом тактики индивидуальной игры в защите является **блокирование нападающего при борьбе за взятие отскока на своем щите**. В баскетболе существует неоспоримое правило: «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру».

Для успешного овладения мячом при отскоке (взятие отскока) защитник, прежде чем идти на подбор, **обязан преградить путь опекаемому нападающему**. Для этого он вправе избрать два варианта действий: 1) не дожидаясь начала движения соперника, может сблизиться с ним в момент выпуска мяча при броске, выполнить упреждающее блокирование и устремиться к щиту для овладения мячом; 2) может занять выжидательную позицию на расстоянии одного шага от соперника, а с началом его движения определить направление перемещения, выполнить блокирующий поворот на ближней к нему ноге и мгновенно направиться на подбор мяча.

**Результативность блокирования при борьбе за взятие отскока** зависит от нескольких факторов. Прежде всего, защитник должен занимать выгодную исходную позицию — находиться между подопечным и корзиной. В момент броска мяча необходимо быстро реагировать на начало движения опекаемого нападающего блокирующим поворотом на ближней к направлению его перемещения ноге, прийти в устойчивое положение готовности к активному контактному противоборству с соперником. Затем мгновенно идти на подбор мяча с поднятыми вверх руками, не позволяя противнику оттеснить или опередить себя. Решающее же значение имеют точный расчет в действиях и предугадывание направления отскока по месту выброса и траектории полета мяча, которые в сочетании с хорошими физическими данными защитника и высоким прыжком могут обеспечить ему устойчивое преимущество в борьбе за подбор мяча в каждом единоборстве с подопечным нападающим.

**Обучение индивидуальным тактическим действиям против нападающего без мяча.**

1. Объяснение и показ изучаемого тактического действия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Противодействие выходу нападающего без мяча в ситуации 1 х 1 при передвижении игроков вдоль площадки от одной лицевой линии до другой в заданном коридоре (рис. 133):
  - при пассивных действиях нападающего, перемещающегося зигзагом: нападающий поочередно имитирует выход то вправо, то влево;
  - в условиях активного единоборства с выполнением защитником установки: «Не пропусти нападающего за спину».

3. Многократная смена защитной стойки и позиции относительно неподвижного опекаемого нападающего в ответ на пере направление мяча по периметру расстановки атакующих в ситуации

253



Рис. 136. Упражнение для изучения блокирования нападающего без мяча при бросках с различных позиций

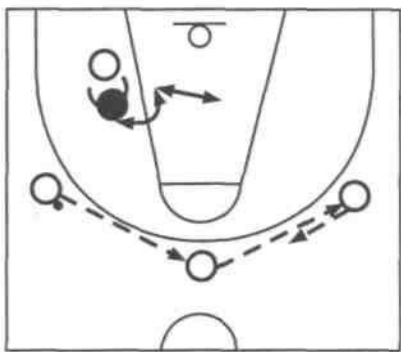


Рис. 134. Упражнение для изучения держания неподвижного нападающего при перемещении мяча

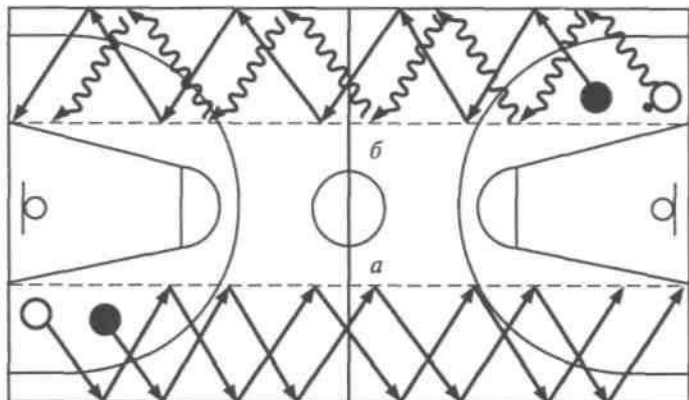


Рис. 133. Упражнение для изучения противодействия выходу:

*а* — нападающего без мяча; *б* — дриблера

1 х 1 (рис. 134): последовательно на ближней и на дальней от мяча стороне площадки в конкретной игровой ситуации (при опеке центрального, форварда или защитника).

4. То же, но противодействуя выходу нападающего для получения мяча в ограниченную (трехсекундную) зону (рис. 135):

- при пассивных действиях нападающего;
- в условиях активного противоборства 1х1.

254

5. То же, но чередуя позиции нападающих на площадке относительно щита и направление их выхода для получения мяча.

6. Выполнение блокирования пассивного нападающего без мяча в ситуации борьбы за отскок после броска другого нападающего (рис. 136):

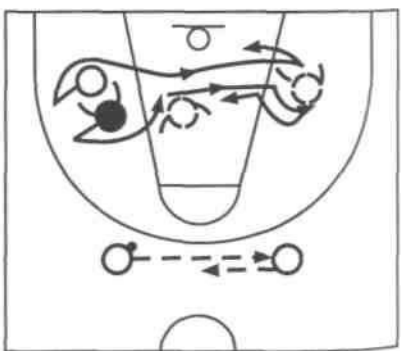


Рис. 135. Упражнение для изучения держания нападающего в ограниченной (трехсекундной) зоне

- при бросках с различных позиций;

- варьируя начальное расположение противоборствующей пары по отношению к мячу и корзине.
7. То же, но в условиях активного противоборства.
  8. Воспроизведение сочетаний изученных индивидуальных тактических действий защитника против нападающего без мяча в условиях игрового противоборства: игровые задания типа «1х1 с промежуточным».
  9. То же, но в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

#### **Организационно-методические указания.**

1. Индивидуальные тактические действия защитника изучать, варьируя начальные позиции игроков и мяча, а также чередуя направления развития атаки.
2. Широко использовать упражнение «1х1 с промежуточным» с акцентом на изучаемые индивидуальные защитные действия в различных позициях относительно мяча и обороняемой корзины.
3. Останавливать соперников по ходу противоборства, анализировать складывающуюся на площадке игровую ситуацию и своевременно вносить коррективы в защитные действия; добиваться осмысленного отношения к изучаемому материалу.
4. Активность нападающих увеличивать и постепенно приближать к игровому уровню по мере приобретения занимающимися элементарных умений игры в защите.
5. При выполнении контрдействий против нападающего без мяча своевременно реагировать сменой позиции и защитной стойки на передвижение мяча и соперника.

##### 1. При держании нападающего на стороне мяча:

- активно противодействовать возможной передаче опекаемому нападающему и его выходу на свободную позицию;
- при опеке соперника в позиции форварда или центрального находиться в закрытой защитной стойке — одной рукой преграждать путь мячу, другой контролировать расположение своего подопечного;
- выдвигаться на линию возможной передачи на полкорпуса (в Углу площадки или в средней позиции форварда, в нижней или верхней позиции центрального) либо на три четверти корпуса (в средней позиции центрального); занимать позицию перед нападаю-

255



щим в средней и нижней позициях центрального, если мяч находится в одной передаче от него;  
- при опеке соперника в позиции игрока задней линии нападения располагаться в открытой стойке, сместившись в сторону мяча и собственной корзины, в готовности оказать помощь партнеру и моментально вернуться к опекаемому нападающему.

##### 6. При держании нападающего на дальней стороне от мяча:

- занимать позицию так, чтобы не терять из виду своего подопечного и мяч — находиться внутри «игрового защитного треугольника» с вершинами: подопечный, мяч, корзина;
- постоянно сохранять позицию между подопечным и мячом;
- отступать в сторону своей корзины и мяча; быть готовым к оказанию помощи партнерам, перехвату навесных передач и противодействию выходу своего подопечного в направлении мяча — формировать плоский «игровой защитный треугольник» с вершинами: защитник, подопечный, мяч.

##### 7. При держании нападающего в ограниченной зоне {трехсекундной трапеции):

- располагаться лицом к мячу;
- жестко встречать соперника выставленным навстречу предплечьем руки, согнутой в локте (без встречного ее разгибания);
- удерживать нападающего за спиной в случае попытки прорваться к корзине; контролируя его положение отведенной назад-вниз рукой;
- теснить противника спиной в сторону лицевой линии и «выдавливает» его за пределы ограниченной (трехсекундной) зоны жестким предплечьем ближней к сопернику руки, согнутой в локтевом суставе;
- быстро восстанавливать защитную позицию в соответствии с положением мяча и новым расположением подопечного, когда тот покидает ограниченную (трехсекундную) зону.

##### 8. При борьбе за взятие отскока на своем щите:



- вначале «отсекать» подопечного нападающего, а затем устремляться к мячу;
- опережать начало движения нападающего на подбор за счет быстрого сближения с ним и своевременных блокирующих действий в момент выпуска соперником мяча при броске;
- выполнять блокирующий нападающего поворот на ближней к направлению его движения на подбор ноге; занимать устойчивую позицию на широко расставленных ногах с поднятыми руками в готовности овладеть мячом;
- быть в готовности к противодействию агрессивному давлению в спину со стороны атакующего игрока;
- быстро переходить от блокирования нападающего к взятию отскока.

9. Не выключаться из игры после успешного индивидуального тактического действия, отыгрывать («терпеть») в защите с момента начала атаки соперника до установления контроля над мячом своей командой.

10. В игровых заданиях и двусторонних играх концентрировать внимание каждого игрока на грамотности индивидуальных защитных действий в конкретных игровых эпизодах; поощрять успешные действия игроков.

**Основные ошибки при выполнении индивидуальных тактических действий против нападающего без мяча.**

1. Неэффективная и. п. при опеке игрока на стороне мяча:

- защитник располагается за спиной подопечного или на почтительном расстоянии от него — невозможно воспрепятствовать получению мяча нападающим;
- в закрытой стойке при опеке форварда или центрального опущены руки, отсутствует выставление ноги или выдвижение туловища со стороны мяча — нападающий получает позиционное преимущество;
- в открытой стойке при опеке игрока на задней линии нападения отсутствует смещение в сторону мяча и своей корзины или оно чрезмерно — защитник не готов оказать помощь партнеру при проходе соперника или испытывает трудности с восстановлением рациональной позиции относительно своего подопечного в случае необходимости.

2. Нерациональная позиция при опеке игрока на дальней от мяча стороне площадки:

Зс М

- обороняющийся игрок находится за пределами «игрового защитного треугольника» — опекаемый нападающий имеет воз-

можность беспрепятственно выйти на свободную для получения мяча позицию;

- защитник плотно опекает своего подопечного — не готов оказать помощь партнерам на стороне мяча;
- защитник слишком удален от своего нападающего или чрезмерно сместился к щиту — не успевает предотвратить выход подопечного или адресованную ему навесную голевую передачу «перекидку»).

3. Потеря зрительного контроля над игровой ситуацией: защитник поворачивается спиной к мячу либо к подопечному — «выключается» из командной игры или совершает «зевок» подопечного.

4. Непродуктивная опека нападающего в ограниченной зоне (трех-секундной трапеции):

защитник пропускает нападающего перед собой: оказывается дальше от мяча, чем его подопечный, — потеря возможности воспрепятствовать получению результативной передачи;

- защитник, находясь перед опекаемым нападающим, слишком выдвинут вперед по отношению к нему: не контролирует его

Баскетбол



расположение — потеря возможности помешать получению навесной атакующей передачи;

- отсутствует напор и жесткость в позиционной борьбе за выгодную позицию в ограниченной зоне, слабое давление на подопечного — проигрыш места под своим щитом.
- 5. Запоздалое реагирование на начало движения опекаемого нападающего: защитник уступает инициативу — подопечный беспрепятственно получает мяч в выгодной позиции.
- 6. Отсутствие блокирующего действия при борьбе за взятие отскока на своем щите: защитник при броске смотрит на мяч — потеря опекаемого нападающего.



7. Неэффективное блокирование нападающего, идущего на подбор или добивание мяча:

- нерациональное исходное расположение: защитник находится дальше от корзины, чем его подопечный, — нападающий получает позиционное преимущество;
- отсутствие сближения с соперником перед выполнением блокирующего поворота — подопечный легко обходит преграду;
- поспешный блокирующий поворот до начала движения подопечного — нападающий без труда оббегает защитника и беспрепятственно проходит к щиту;
- блокирующий поворот выполнен на дальней по отношению к направлению движения соперника ноге — нападающий свободно проходит мимо защитника;
- замедленные, нерешительные действия, отсутствие агрессивности — активный нападающий опережает защитника или оттесняет его от мяча;
- после блокирующего поворота защитник остается на месте вместо быстрого движения в сторону отскока — соперник оказывается первым у мяча.

8. «Выключение» защитника из игры после успешного индивидуального тактического действия: защитник не отрабатывает игровой эпизод до его завершения — вероятен «провал» в обороне при достаточной активности подопечного нападающего.

**Семинарское занятие:** Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Зонная и смешанная защита. Судейство.(2 ч)

**Теоретические предпосылки.**

Действия защитника против нападающего без мяча предопределяются решением двух основных задач: 1) не позволить сопернику выгодно открыться для получения мяча или для взятия отскока; 2) быть готовым оказать помощь партнеру на опасном участке обороны.

Опекая игрока без мяча, защитник должен руководствоваться собственной позицией, местоположением мяча, расстоянием до корзины и уровнем технико-тактического мастерства опекаемого.

Обороняющийся игрок обязан постоянно держать в поле зрения мяч и своего подопечного.

Классическим для защитника в данной ситуации является расположение внутри так называемого «игрового защитного треугольника», условными вершинами которого являются мяч, корзина и опекаемый нападающий (рис. 126).

Избранная защитником стойка и характер его действий могут претерпевать существенные изменения в зависимости от занимаемой на площадке позиции, а также места нахождения мяча и соперников. Так, например, *опекая нападающего в позиции игрока задней линии атаки на стороне мяча*, защитник смещается в сторону игрока с мячом настолько, чтобы сковать его действия и в то же время успеть мгновенно возвратиться к своему подопечному, если тому последует передача (рис. 127). При этом он находится в *открытой стойке*: одна рука указывает на мяч, а другая — на подопечного.

250

При держании игрока в позиции форварда или центрального на стороне мяча защитник использует закрытую стойку и выдвигает

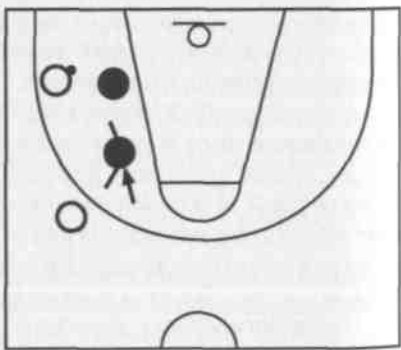


Рис. 127. Расположение защитника при держании нападающего «периметра» на стороне мяча

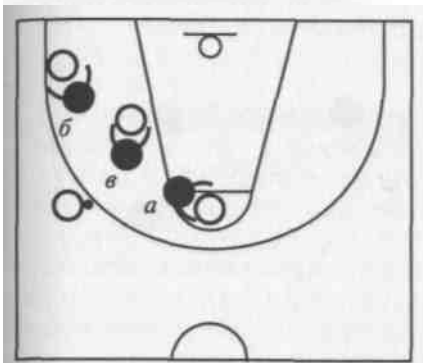


Рис. 128. Расположение защитников при держании нападающих на стороне мяча:

*а* — в позиции центрального на линии штрафного броска; *б* — в нижней позиции форварда; *в* — в средней позиции центрального

ется на линию возможной передачи: одну руку вытягивает перед подопечным, преграждая полет мяча, а другую — у него за спиной для контроля над возможными передвижениями соперника. При этом степень выдвижения защитника варьируется в зависимости от расположения мяча и опекаемого соперника.

Если мяч находится на периметре атаки под углом к корзине, то в позиции на линии штрафного броска и в углу площадки требуется смещение на полкорпуса со стороны мяча (рис. 128, *а, б*), а на боковой линии трехсекундной трапеции — на три четверти корпуса (рис. 128, *в*). При держании высокорослого центрального в средней позиции результативным в некоторых случаях является также выдвижение защитника перед соперником с поднятой вверх одной рукой и отведенной назад-вниз другой. Особенно эффективны такие действия в случае перемещения мяча вдоль боковой линии или в угол площадки (рис. 129, *а*). Спереди по отношению к своему подопечному защитник должен оставаться в данной ситуации и в средней, и в нижней позиции центрального. В верхней позиции по-прежнему требуется выдвижение на полкорпуса со стороны мяча (рис. 129, *б*).

**При опеке нападающего на дальней от мяча стороне площадки** защитник, находясь в любой позиции, должен руководствоваться одним общим правилом — необходимо сместиться в сторону мяча внутри «игрового защитного треугольника» (рис. 130) и тем самым сформировать другой, плоский треугольник, вершинами которого будут сам защитник, его подопечный и игрок с мячом (рис. 131). В данной ситуации первоочередными задачами для за-

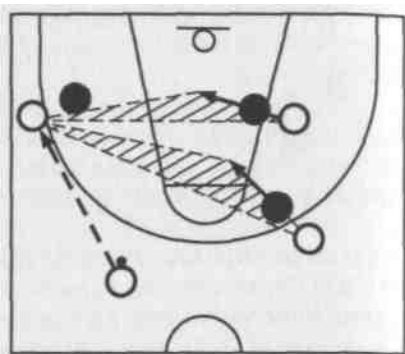


Рис. 131. «Игровой защитный треугольник» при держании нападающих на дальней от мяча стороне

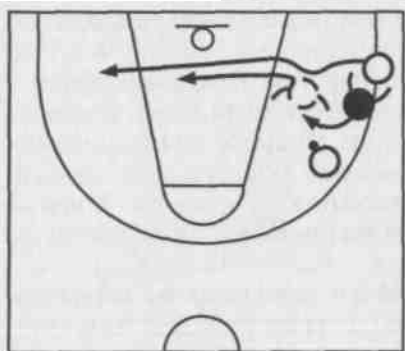


Рис. 132. Маневрирование защитника при держании нападающего в ограниченной (трехсекундной) зоне

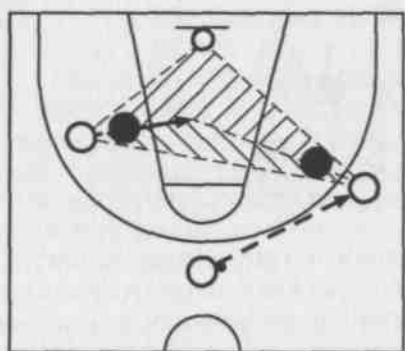


Рис. 130. Смещение обороняющегося в «игровом защитном треугольнике» при держании нападающего на дальней от мяча стороне

щитника являются: обеспечить перехват дальних навесных передач в направлении опекаемого нападающего, а при необходимости оказать активную помощь в защите своей корзины партнерам на стороне мяча.

При попытке любого нападающего совершить выход для получения мяча в ограниченную зону области штрафного броска (трехсекундную трапецию), т.е. открыться в непосредственной близости от корзины, опекающий его защитник обязан действовать быстро и решительно. Необходимо сохранить позицию между мячом и подопечным и не позволить ему свободно пройти перед собой (рис. 132). Соперник жестко встречается выставленной вперед согнутой в локтевом суставе рукой с одновременным шагом вперед одноименной ногой. А при передвижении нападающего под щит он удерживается защитником за спиной с контролем совершаемых им передвижений отведенной назад-вниз рукой. По возможности следует спиной оттеснить его в направлении лицевой линии или, перехватив согнутой в локте другой рукой, выдавить за пределы ближайших границ трехсекундной трапеции.

Важным элементом тактики индивидуальной игры в защите является **блокирование нападающего при борьбе за взятие отскока на своем щите**. В баскетболе существует неоспоримое правило: «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру».

Для успешного овладения мячом при отскоке (взятие отскока) защитник, прежде чем идти на подбор, **обязан преградить путь опекаемому нападающему**. Для этого он вправе избрать два варианта действий: 1) не дожидаясь начала движения соперника, может сблизиться с ним в момент выпуска мяча при броске, выполнить упреждающее блокирование и устремиться к щиту для овладения мячом; 2) может занять выжидательную позицию на расстоянии одного шага от соперника, а с началом его движения определить направление перемещения, выполнить блокирующий поворот на ближней к нему ноге и мгновенно направиться на подбор мяча.

**Результативность блокирования при борьбе за взятие отскока** зависит от нескольких факторов. Прежде всего, защитник должен занимать выгодную исходную позицию — находиться между подопечным и корзиной. В момент броска мяча необходимо быстро реагировать на начало движения опекаемого нападающего блокирующим поворотом на ближней к направлению его перемещения ноге, прийти в устойчивое положение готовности к активному контактному противоборству с соперником. Затем мгновенно идти на подбор мяча с поднятыми вверх руками, не позволяя противнику оттеснить или опередить себя. Решающее же значение имеют точный расчет в действиях и предугадывание направления отскока по месту выброса и траектории полета мяча, которые в сочетании с хорошими физическими данными защитника и высоким прыжком могут обеспечить ему устойчивое преимущество в борьбе за подбор мяча в каждом единоборстве с подопечным нападающим.

**Обучение индивидуальным тактическим действиям против нападающего без мяча.**

1. Объяснение и показ изучаемого тактического действия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Противодействие выходу нападающего без мяча в ситуации 1 х 1 при передвижении игроков вдоль площадки от одной лицевой линии до другой в заданном коридоре (рис. 133):
  - при пассивных действиях нападающего, перемещающегося зигзагом: нападающий поочередно имитирует выход то вправо, то влево;
  - в условиях активного единоборства с выполнением защитником установки: «Не пропусти нападающего за спину».

3. Многократная смена защитной стойки и позиции относительно неподвижного опекаемого нападающего в ответ на пере направление мяча по периметру расстановки атакующих в ситуации

253



Рис. 136. Упражнение для изучения блокирования нападающего без мяча при бросках с различных позиций

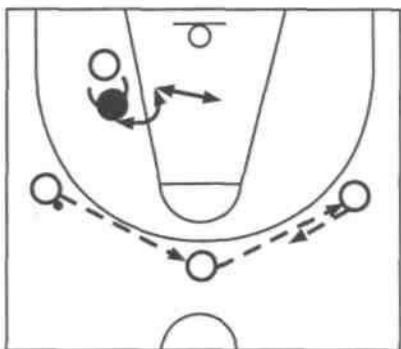


Рис. 134. Упражнение для изучения держания неподвижного нападающего при перемещении мяча

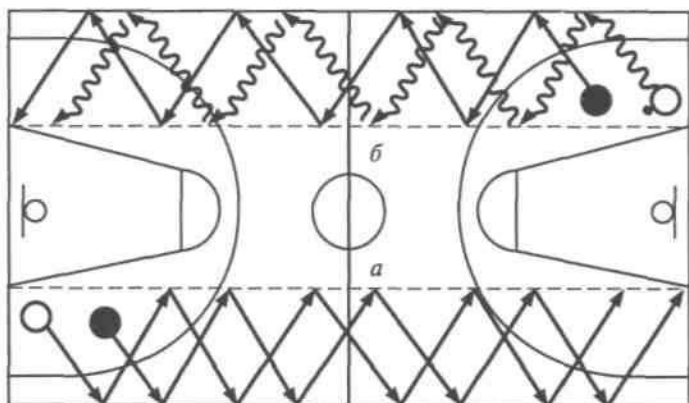


Рис. 133. Упражнение для изучения противодействия выходу:  
а — нападающего без мяча; б — дриблера

1 х 1 (рис. 134): последовательно на ближней и на дальней от мяча стороне площадки в конкретной игровой ситуации (при опеке центрального, форварда или защитника).

4. То же, но противодействуя выходу нападающего для получения мяча в ограниченную (трехсекундную) зону (рис. 135):

- при пассивных действиях нападающего;
- в условиях активного противоборства 1х1.

254

5. То же, но чередуя позиции нападающих на площадке относительно щита и направление их выхода для получения мяча.

6. Выполнение блокирования пассивного нападающего без мяча в ситуации борьбы за отскок после броска другого нападающего (рис. 136):

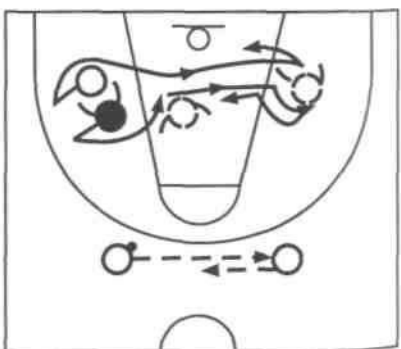


Рис. 135. Упражнение для изучения держания нападающего в ограниченной (трехсекундной) зоне

- при бросках с различных позиций;

- варьируя начальное расположение противоборствующей пары по отношению к мячу и корзине.
- 7. То же, но в условиях активного противоборства.
- 8. Воспроизведение сочетаний изученных индивидуальных тактических действий защитника против нападающего без мяча в условиях игрового противоборства: игровые задания типа «1х1 с промежуточным».
- 9. То же, но в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

#### **Организационно-методические указания.**

1. Индивидуальные тактические действия защитника изучать, варьируя начальные позиции игроков и мяча, а также чередуя направления развития атаки.
2. Широко использовать упражнение «1х1 с промежуточным» с акцентом на изучаемые индивидуальные защитные действия в различных позициях относительно мяча и обороняемой корзины.
3. Останавливать соперников по ходу противоборства, анализировать складывающуюся на площадке игровую ситуацию и своевременно вносить коррективы в защитные действия; добиваться осмысленного отношения к изучаемому материалу.
4. Активность нападающих увеличивать и постепенно приближать к игровому уровню по мере приобретения занимающимися элементарных умений игры в защите.
5. При выполнении контрдействий против нападающего без мяча своевременно реагировать сменой позиции и защитной стойки на передвижение мяча и соперника.

##### 1. При держании нападающего на стороне мяча:

- активно противодействовать возможной передаче опекаемому нападающему и его выходу на свободную позицию;
- при опеке соперника в позиции форварда или центрального находиться в закрытой защитной стойке — одной рукой преграждать путь мячу, другой контролировать расположение своего подопечного;
- выдвигаться на линию возможной передачи на полкорпуса (в Углу площадки или в средней позиции форварда, в нижней или верхней позиции центрального) либо на три четверти корпуса (в средней позиции центрального); занимать позицию перед нападаю-

255



щим в средней и нижней позициях центрального, если мяч находится в одной передаче от него;  
- при опеке соперника в позиции игрока задней линии нападения располагаться в открытой стойке, сместившись в сторону мяча и собственной корзины, в готовности оказать помощь партнеру и моментально вернуться к опекаемому нападающему.

##### 6. При держании нападающего на дальней стороне от мяча:

- занимать позицию так, чтобы не терять из виду своего подопечного и мяч — находиться внутри «игрового защитного треугольника» с вершинами: подопечный, мяч, корзина;
- постоянно сохранять позицию между подопечным и мячом;
- отступать в сторону своей корзины и мяча; быть готовым к оказанию помощи партнерам, перехвату навесных передач и противодействию выходу своего подопечного в направлении мяча — формировать плоский «игровой защитный треугольник» с вершинами: защитник, подопечный, мяч.

##### 7. При держании нападающего в ограниченной зоне {трехсекундной трапеции):

- располагаться лицом к мячу;
- жестко встречать соперника выставленным навстречу предплечьем руки, согнутой в локте (без встречного ее разгибания);
- удерживать нападающего за спиной в случае попытки прорваться к корзине; контролируя его положение отведенной назад-вниз рукой;
- теснить противника спиной в сторону лицевой линии и «выдавливает» его за пределы ограниченной (трехсекундной) зоны жестким предплечьем ближней к сопернику руки, согнутой в локтевом суставе;
- быстро восстанавливать защитную позицию в соответствии с положением мяча и новым расположением подопечного, когда тот покидает ограниченную (трехсекундную) зону.

##### 8. При борьбе за взятие отскока на своем щите:



- вначале «отсекать» подопечного нападающего, а затем устремляться к мячу;
- опережать начало движения нападающего на подбор за счет быстрого сближения с ним и своевременных блокирующих действий в момент выпуска соперником мяча при броске;
- выполнять блокирующий нападающего поворот на ближней к направлению его движения на подбор ноге; занимать устойчивую позицию на широко расставленных ногах с поднятыми руками в готовности овладеть мячом;
- быть в готовности к противодействию агрессивному давлению в спину со стороны атакующего игрока;
- быстро переходить от блокирования нападающего к взятию отскока.

9. Не выключаться из игры после успешного индивидуального тактического действия, отыгрывать («терпеть») в защите с момента начала атаки соперника до установления контроля над мячом своей командой.

10. В игровых заданиях и двусторонних играх концентрировать внимание каждого игрока на грамотности индивидуальных защитных действий в конкретных игровых эпизодах;

## **Тема 2.6. Тактика игры в нападении**

**Семинарское занятие:** Индивидуальные и тактические действия игрока с мячом и без мяча. Варианты тактических систем в нападении. Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Выполнение заслонов. ( 2 ч)

Это индивидуальный защитный навык, требующий наибольшего напряжения, который вносит значительный и решающий вклад в командную защиту. Существует , естественная тенденция у игроков — расслабиться, когда находишься вдали от мяча. Однако они должны преодолевать это желание и научиться понимать важность защиты против игроков без мяча. Учите их тому, что защита корзины и поддержка защитника, играющего против игрока с мячом, настолько же важны, как и быть внимательным к игроку без мяча, которого ему поручено опекать. Эти многочисленные задачи требуют гораздо большего внимания, чем защита против игрока с мячом.

При противодействии игроку без мяча можно занять одну из двух типов стоек: открытую стойку в положении, более далеком от мяча (в двух передачах от мяча), и закрытую (решающая) стойку в положении, более близком к мячу (в одной передаче от мяча). Эти стойки показаны на рис. 7.6: игроки  $X_2$ ,  $X_3$  и  $X_5$  используют закрытую стойку; игрок  $X_4$  использует открытую стойку, чтобы поддержать защитника  $X_1$ , опекающего игрока с мячом. Общий принцип расстановки заключен в том, что защитники, противодействующие игрокам без мяча, находятся в позиции «опекаемый игрок — защитник — мяч».

Существует много других руководств, как научить игроков защите против нападающих без мяча. Чем дальше нападающий находится от мяча, тем дальше должен находиться и защитник от опекаемого им соперника, но всегда сохраняя позицию «мяч — защитник — позиция игрока». Защитник должен иметь свободное пространство (достаточное расстояние, чтобы предоставить дополнительное время для реагирования на действие соперника). Другими словами, чем ближе к защитнику находится мяч, тем ближе к опекаемому игроку без мяча должен находиться защитник.

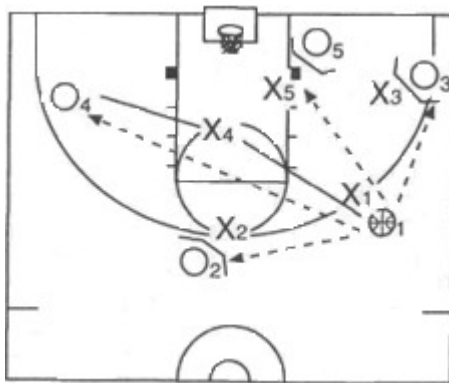


Рис.7.6. Закрытая стойка (игроки X<sub>2</sub>, X<sub>3</sub>, X<sub>5</sub>) – открытая стойка (игрок X<sub>4</sub>).

Существует хорошее правило: всегда лишать оппонента сильных его сторон, с мячом он находится или без мяча.

Следует предотвращать прорывы игрока к мячу (сохранить позицию «мяч — защитник — игрок») в середину или в зону силовых бросков. Учите заставлять нападающих оббегать или уходить от излюбленных ими позиций. Если необходим контакт с соперником, защитник должен оттеснить нападающего в желаемое место, используя в контакте согнутую руку и закрытую стойку, а потом восстановить дистанцию.

Будет легче опекающего игрока с мячом и помочь защитнику, опекающему игрока с мячом, если защитники все время держат мяч в поле зрения. Игроки должны визуально следить за мячом, чтобы предвидеть прорывы нападающих и небрежные передачи мяча.

#### Защитные действия против центровых игроков

Многим техническим приемам можно научить игроков, изучающих защиту против нападающего центрального игрока, находящегося в зоне штрафного броска или вокруг нее. Эта ситуация может потребовать либо принятия закрытой стойки в позиции «мяч — защитник — нападающий» (рука вытянута поперек линии передачи в положении «мяч — вы — нападающий») (рис. 7.7а), либо в стойке впереди защитника (рис. 7.7б). Как главное правило, мяч должен удерживаться вне зоны силовых бросков (зона центрального игрока) за счет использования одной из этих двух стоек. Заметьте, что в закрытой стойке рука находится на пути передачи (мяч — вы — опекаемый игрок), большой палец опущен вниз, ладонь обращена к мячу.

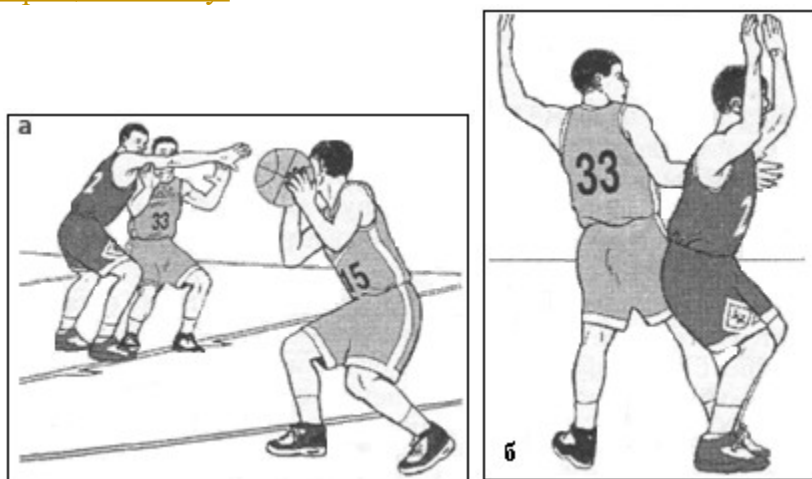


Рисунок 7.7а-б. Защита против центрального игрока: (а) закрытая стойка (б) стойка впереди центрального игрока.

К наиболее принятым техническим приемам защиты против центрального игрока относятся: закрытая стойка, умение избегать контактов, держание руки на пути передачи и опека игрока в позиции на стороне защитника. Такая позиция вполоборота к мячу — компромисс между удержанием мяча вне зоны штрафного броска, с одной стороны, и противодействием или блокированием центрального игрока, когда игрок периметра бросил по кольцу, с другой стороны. Одно дополнительное правило по позиции необходимо, когда центральной игроком нападения находится на нижней или средней позиции центрального. Если это случается, займите позицию выше центрального, если мяч находится выше линии штрафного

броска или ее продолжения, и займите закрытую стойку в позиции ниже центрального или со стороны лицевой линии, когда мяч находится ниже линии штрафного броска или ее продолжения. Когда позиция мяча относительно линии штрафного броска изменяется, защитник может сделать выбор — либо уйти за спину центрального игрока (проще), либо стать перед ним (более сложно), чтобы удерживать позицию «мяч — вы — опекаемый игрок» в закрытой стойке.

Когда защитник находится впереди, то он должен видеть мяч и оставаться в защитной стойке, не вступая в контакт с соперником. Это позволяет защитнику предвидеть и двигаться за передачей центральному игроку.

Положение впереди центрального игрока имеет преимущество в том, что лучше перекрывает путь мяча к центральному, но также имеет и недостаток, давая нападающему центральному игроку определенный угол для подбора мяча, когда производится бросок с периметра.

Нападающие центровые игроки контролируют действия защитников, устанавливая с ними и поддерживая далее контакт. Игроки защиты, опекающие центральных игроков, должны избегать контакта, пока они имеют преимущество в позиции; другими словами, защитники должны сохранять безопасную дистанцию от игрока с мячом и постоянно двигаться. Это заставляет центрального игрока в нападении (и пасующего) все время считать варианты.

Базовый навык, также применимый к защите против центрального игрока с мячом заключается в том, что защитники должны стоять в защитной стойке для быстрого реагирования с готовыми к действию обеими руками. Когда нападающий центральной игрока принимает мяч в нижней или средней позиции центрального игрока, защитник должен быть обучен делать шаг назад и восстанавливать позицию «мяч — вы — корзина». Сохранение дистанции даст защитнику время для реагирования, чтобы защититься против действий нападающего центрального игрока, а также предотвратить использование контакта центрального игрока с защитником для контроля его действий, и дает партнерам время для помощи с периметра.

### **Тема 3.1. Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки**

**Семинарское занятие:** Специальные подводящие упражнения. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ногой, перенос веса тела с ноги на ногу. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов переходов с одного хода на другой на месте и в движении. ( 2ч)

Организация учащихся на уроке, их дисциплина и качество урока по лыжной подготовке в целом во многом зависят от четких перестроений переходов и точного и быстрого выполнения других различных строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Построение класса, постановка на лыжи, все перестроения, передвижения, остановки выполняются по единым общепринятым командам.

Построение выполняется по команде «Становись!» По этой команде скрепленные лыжи ставятся у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед и удерживаются с небольшим наклоном вперед правой рукой за грузовые площадки.

По команде «Равняйся!». прижимая лыжи к плечу, повернуть голову направо. При команде «Смирно!» принимается строевая стойка: голова прямо, носки лыж слегка подаются вперед. По команде «Вольно!», ослабив одну ногу, принимается свободное положение. При поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после поворота опускаются на снег.

При передвижении в пешем строю переноска лыж может осуществляться на плече. По команде «Лыжи - на плечо!» (она выполняется в два приема) скрепленные лыжи поднимают правой рукой и кладут на левое плечо скользящими поверхностями вперед и, подхватывая их левой рукой за нижние концы, опускают правую руку.

Из положения лыжи на плече переход в строевую стойку выполняется по команде «Лыжи - к ноге!» По этой команде правой рукой берут лыжи выше креплений и опускают их вниз, пятками к носку правой ноги, одновременно придерживая левой рукой выше кисти правой; затем левую руку опускают, а правой ставят лыжи на снег.

Подготовка к длительному пешему передвижению с лыжами происходит со скрепленными лыжами и палками. Лыжи скрепляются по команде «Лыжи скрепить!» По этой команде взять лыжи за грузовые площадки: правую лыжу правой рукой сверху, левую лыжу ~ левой рукой снизу, продеть правую лыжу носком под ремни креплений левой лыжи, верхние концы скрепленных палок пропустить под носковые ремни и надеть палки кольцами на носки лыж. При длительном передвижении в пешем строю лыжи могут переноситься в положении «под рукой». Для этого из строевой стойки верхние концы лыж наклоняют вперед-вниз, удерживая их

правой рукой за палки около креплений, а левой со стороны скользящей поверхности - у грузовой площадки. Затем лыжи поворачиваются скользящей поверхностью вперед и прижимаются локтем правой руки к боку, одновременно левая рука четким движением опускается вниз. Носки лыж удерживаются на уровне колен. Этот прием выполняется по команде «Лыжи - под руку!»

Все эти команды выполняются со скрепленными лыжами, если на них установлены полужесткие или мягкие крепления. Скрепить гоночные лыжи с современным жестким креплением с небольшой дужкой таким способом невозможно. В этом случае для длительной переноски лыжи складываются скользящими поверхностями и связываются тесьмой у носков и пяток лыж. С этой целью можно использовать специальные резиновые жгуты или полоски с крючками. Палки продеваются под крепления, и кольца надеваются на носки лыж. Можно переносить палки отдельно от лыж в другой руке, лыжи при этом удерживаются вертикально за середину.

При построении класса в одну шеренгу, колонну по одному, различные перестроения с лыжами в руках выполняются обычным способом по командам строевого устава: лыжи при этом приподнимаются. При любом способе переноски лыж при подаче команды «Стой!» строй останавливается, и лыжи ставятся к ноге без до;; ој ;н ч г чо м анды.

При необходимости положить скрепленные лыжи на снег подается команда: «Лыжи положить!» При построении в одну шеренгу лыжники левой ногой вперед, оставляя пятки лыж и правую ногу на месте, кладут лыжи на снег и возвращаются в исходное положение. При построении в две шеренги первая вначале делает два шага вперед, затем обе шеренги одновременно кладут лыжи.

Для того чтобы взять лыжи, вначале подается команда «К лыжам!», а затем - "Лыжи взять!" Выполняя первую команду, лыжники становятся у няюк лыж слева, по второй команде с шагом левой ногой вперед берут лыжи правой рукой за грузовые площадки и, выпрямляясь, приставляя левую ногу, возвращаются в строевую стойку.

Постановка на лыжи выполняется после размыкания строя на необходимые интервалы и дистанцию по команде «На лыжи становись!». Сначала снимают палки с лыж и втыкают в снег справа (или кладут кольцами назад); затем разъединяют лыжи, и, положив их справа и слева от себя, лыжники встают на лыжи и прикрепляют их к обуви, берут палки и принимают строевую стойку.

Строевая стойка на лыжах принимается по команде «Смирно!»: голова прямо, палки стоят около креплений, верхние концы немного отводятся от себя. По команде «Равняйся!» голова поворачивается направо, верхние концы палок подтягиваются к груди. При перестроении на месте повороты направо или налево выполняются переступанием вокруг пяток лыж. Этот наиболее распространенный поворот выполняется по команде «Переступанием вокруг пяток лыж направо (налево)!»

**Семинарское занятие:** Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступание, махом, и прыжком.( 2 Ч)

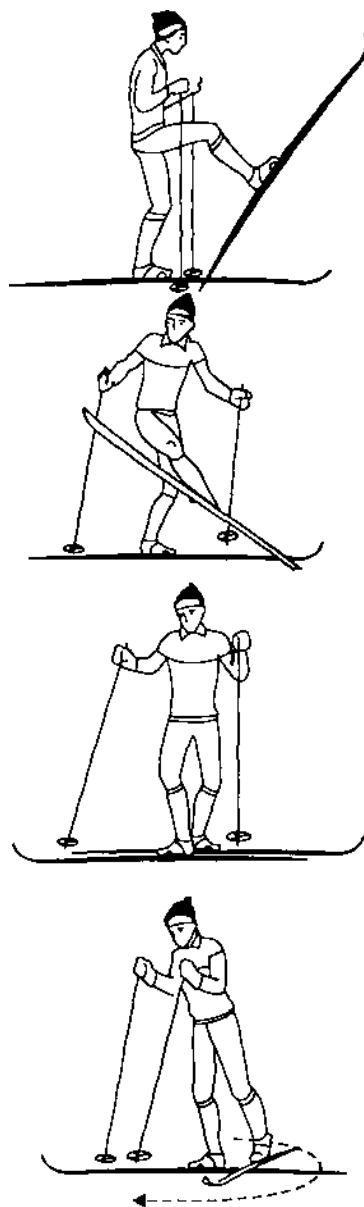


Рис. 2. Поворот махом на 180° на месте

При выполнении этого поворота, например, налево лыжник переносит массу тела на правую ногу и, приподнимая носок левой лыжи, отводит его в сторону; затем, перенося массу тела на левую лыжу, приставляет к ней правую, одновременно переставляется и одноименная палка. Выполняя несколько таких переступаний, лыжник принимает нужное положение.

При выполнении этого поворота на пологом склоне переступание должно выполняться достаточно быстро и широко. Поворот переступанием может выполняться и вокруг носков лыж. В этом случае лыжник отводит пятку лыж (а не носок, как в первом случае) в сторону, противоположную повороту. В разомкнутом строю лыжники могут выполнять поворот махом сразу на 180° Существует несколько различных способов выполнения этого поворота.

Наиболее часто применяется поворот махом налево или направо (рис. 2). Перенося массу тела на одну из лыж, лыжник поднимает другую носком вверх в сторону и ставит ее на снег в противоположном направлении. Поворачиваясь кругом, лыжник заканчивает поворот, приставляя первую лыжу.

Указанный пово-

рот может быть выполнен еще двумя способами: махом через лыжу вперед или назад. При этих способах маховая лыжа переносится через носок или пятку опорной лыжи и ставится в обратном направлении с наружной стороны; после переноса на нее массы тела другую лыжу поднимают, разворачивают и ставят на снег рядом с первой. Для быстрого поворота в любом направлении применяется поворот прыжком. Лыжник, подпрыгнув, рывком поворачивается в нужном направлении



и, приземляясь на снег, слегка сгибает ноги для амортизации. Поворот может быть выполнен как с опорой, так и без опоры на палки.

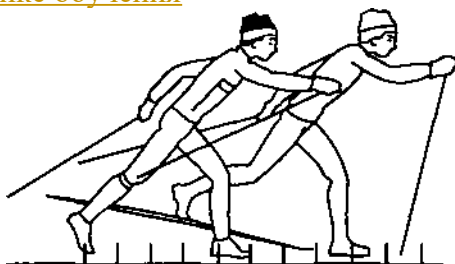
Для начала движения на лыжах подается команда: «Группа (класс), за направляющим (за мной) справа (слева) по одному марш!». Для изменения направления движения колонны подается команда: «Правое (левое) плечо вперед - марш!» По этой команде направляющий останавливается, делает поворот переступанием до команды «Прямо!» Остальные лыжники следуют за ним.

Поворот кругом в движении выполняется по команде «Кругом - марш!» По предварительной команде делается остановка, а по исполнительной поворот. Он выполняется так же, как и на месте. При длительных остановках по команде «Лыжи составить!» лыжи составляются в козлы. Для этого необходимо снять палки и верхние концы их скрепить петлями, воткнуть в снег в одном шаге перед собой; нижние концы при этом разводятся в стороны для устойчивости. Затем лыжник снимает лыжи, соединяет их скользящими поверхностями и кладет носками на петли между палок.

#### Техника и методика обучения лыжным ходам

Основой всех лыжных ходов (кроме бесшажного) является скользящий шаг. Правильное выполнение этого элемента во многом обеспечивает высокую скорость передвижения на лыжах. Естественно, существенную роль в увеличении скорости играют отталкивание палками и движения туловищем, особенно при одновременных ходах. Кроме скользящего шага, при передвижении на лыжах (в первую очередь при преодолении подъемов) применяется беговой шаг (скользящий бег). В беговом шаге фаза скольжения невелика, частота движений высокая - лыжник почти переходит на бег с возможной небольшой фазой полета; при этом наблюдается и опора на палку. При передвижении на лыжах по глубокому снегу или в подъем используется и ступающий шаг (без фазы скольжения). Длина ступающего шага равна длине выпада. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада, длина его равна сумме длин скольжения и выпада. В бесшажном ходе выпад отсутствует и длина цикла равна длине скольжения.

**Попеременный двухшажный ход.** Цикл движений в попеременном двухшажном ходе состоит из двух скользящих шагов и попеременных отталкиваний палками на каждый шаг. Прежде чем перейти к описанию техники в целом и методике обучения



данному ходу, необходимо рис. ^ Первая фаза скользящего шага дать биомеханический анализ пяти основных фаз цикла. На рисунках изображены положения лыжника в начале и в конце каждой фазы.

1. я фаза - свободное скольжение (рис. 3). Главная задача - уменьшить возможную потерю скорости и подготовиться к отталкиванию палкой. В этой фазе очень важно уменьшить силу трения лыж о снег, дать отдых мышцам, не затягивать время скольжения.

Все движения в этой фазе выполняются следующим образом. Закончен толчок ногой, лыжник скользит на другой лыже. Обе палки и нога, окончившая толчок, находятся в воздухе, не касаясь опоры. Лыжник не может еще увеличить скорость, он скользит за счет предварительных усилий, используя силы инерции. Продолжительность свободного скольжения у сильнейших лыжников варьируется от 0,12 до 0,18 с. В течение фазы скорость движения несколько уменьшается, так как лыжник не отталкивается от опоры, движущих сил нет, а сила трения и в какой-то мере сила сопротивления воздуха оказывают тормозящее воздействие. Поэтому необходимо стремиться к минимальному уменьшению снижения скорости. Сильнейшие лыжники не допускают предельной длины выпада, а также выносят лыжу вперед энергичным маховым движением, но с мягкой загрузкой вниз, очень постепенно и плавно. Для этого очень важно в конце выпада добиться вертикального положения голени. Наклон голени приводит к усилению давления на лыжу.

Увеличение давления на лыжу значительно снижает скорость скольжения, что вызвано различными ошибками: 1. В начале фазы при постановке лыжи на снег «ударом» происходит резкая загрузка лыжи.

2. Перемещение различных частей тела вверх и вниз во время свободного скольжения, что также



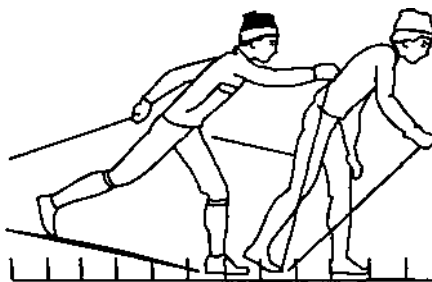
усиливает давление на скользящую лыжу. Это может быть вызвано следующими ошибками: а) голень наклонена вперед во время скольжения, колено находится над носком ботинка, сгибание при скольжении в коленном и тазобедренном суставах опорной ноги - все эти действия с целью «облегчения» давления вначале действительно смягчают «удар» при загрузке лыжи, но затем вызывают большее давление лыжи на снег; б) активное выпрямление опорной ноги и туловища и быстрые движения обеих рук и маховой ноги вверх. Во всех перечисленных случаях в фазе свободного скольжения опускание частей тела в конце приводит к торможению, увеличению инерционных сил, направленных вниз, и увеличению давления на лыжу.

Ускоренные движения вверх также вызывают появление сил инерции, направленных вниз, с тем же конечным результатом - усиление давления на лыж у. Так, высокий, резкий мах ногой назад-вверх после отталкивания является ошибкой и может увеличить давление на лыжу. Правильно выполненный толчок вызывает подъем носка ботинка над лыжей не выше чем на 20-25 см, но движение вверх по инерции с замедлением (туловище - ноги и т.д.) как результат отталкивания в предыдущей фазе не усиливает давление, а в отдельных случаях при правильном выполнении толчка («на взлет») может даже снизить его.

Моментами фазы свободного скольжения являются отрыв толчковой лыжи от снега и постановка палки на снег. В момент отрыва лыжи наблюдается полное выпрямление толчковой ноги, которая составляет вместе с туловищем прямую линию. Угол сгибания опорной ноги в коленном суставе около 136-138°, голень в это время расположена вертикально. Рука, закончив толчок, образует вместе с палкой прямую линию, кисть ее находится на уровне таза, немного сзади. Другая рука вынесена вперед, почти полностью выпрямлена, кисть не выше подбородка.

2. я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги (рис. 4). Главная задача - увеличить скорость скольжения. С этой целью очень важно при отталкивании палкой включить в работу более мощные мышцы туловища, обеспечить жесткую передачу усилий на скользящую лыжу и подготовиться к подседанию на опорной ноге.

Началом фазы является



постановка палки на снег под углом вперед 70-80° Рука чуть согнута в локтевом суставе, локоть слегка отведен в сторону. В скользящем шаге эта фаза - самая продолжительная; у квалифицированных лыжников, передвигающихся с высокой скоростью, она длится от 0,20

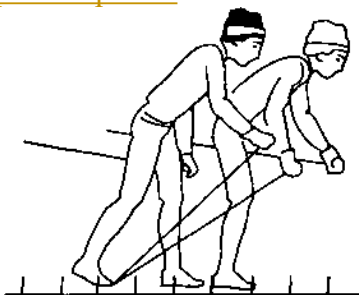
до 0,24 с. Место постановки Рис. 4. Вторая фаза скользящего шага палки во многом зависит от условий скольжения: с улучшением скольжения - больше вперед, у крепления лыжи; с ухудшением условий - больше назад, ближе к каблуку ботинка.

Во время этой фазы происходит постепенное выпрямление опорной ноги. Лыжник усиливает нажим на палку, стремясь увеличить скорость скольжения. Под давлением руки палка немного сгибается. У лыжников, развивающих высокую скорость передвижения благодаря эффективной работе палки при отталкивании, давление на лыжу уменьшается и скорость скольжения может увеличиться.

Выпрямление опорной ноги в этой фазе создает благоприятные условия для выполнения маха, который производится более выпрямленной ногой.

Благодаря этому повышается линейная скорость при выносе стопы с лыжей, а подсед в следующих фазах выполняется быстрее и глубже. В некоторых случаях (при малой скорости, плохом скольжении и ошибках в 1-й фазе - лыжа слишком прижата к снегу), несмотря на отталкивание палкой, скольжение в этой фазе замедляется. Увеличение длительности 2-й фазы также уменьшает скорость. Оканчивается фаза в тот момент, когда опорная нога начнет сгибаться в коленном суставе (на протяжении всей фазы проходило ее выпрямление). За первые две фазы (свободное скольжение и скольжение с выпрямлением опорной ноги) лыжник проходит наибольшее расстояние.

3. я фаза - скольжение с подседанием (рис. 5). В этой фазе очень важно быстро остановить скользящую лыжу, ускорить выполнение подседания, обеспечить высокую скорость маховых движений рукой и ногой и ускорить перекат.



Начинается эта фаза с момента подседания (сгибания ноги в коленном суставе). Характерна для начала фазы следующая поза: опорная нога почти выпрямлена, носок маховой ноги почти на уровне пятки опорной ноги; туловище, принимающее участие в отталкивании палкой, наклоняется вперед на 5-7° больше по сравнению со 2-й фазой. Маховая рука выпрямлена, толчковая немного согнута, а кисти рук почти на одном уровне (поравнялись друг с другом).

За время этой фазы происходит подседание со сгибанием опорной ноги в коленном и тазобедренном суставах. Так как скорость моментально падает до нуля и лыжа останавливается - скользящего шага

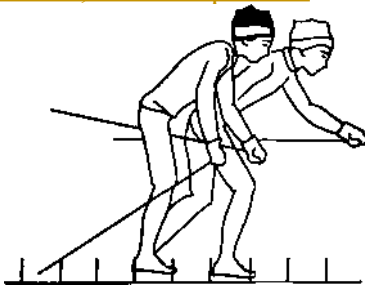
есть, необходимо стремиться к сокращению времени на эту фазу, выполнять все действия быстрее. Продолжительность фазы колеблется от 0,06 до 0,09 с, у сильнейших лыжников - около 0,06 с. В этой фазе резко увеличивается скорость выноса маховой ноги, причем она выносится вперед не коленом, а как бы стопой.

Ошибкой будет выполнение маха коленом вперед, ногой, согнутой больше, чем требуется. Попытка вынести согнутую ногу как можно дальше вперед по воздуху приводит к слишком длинному выпад, постановке лыжи на снег «ударом» и резкой ее загрузке, что приводит к значительному увеличению трения при последующем скольжении. Маховый вынос ноги начинается с движения таза вперед, его расположение под стопой к началу 3-й фазы позволяет выполнить энергичный бросок тела вперед. При этом происходит заметный поворот таза вокруг вертикальной оси. Отставание таза недопустимо. Наклон туловища к концу фазы значительно увеличивается. Фаза скольжения с подседанием заканчивается остановкой ноги.

4. я фаза - выпад с подседанием (рис. 6). Главное - обеспечить максимальную скорость выпада и завершить подседание для эффективного окончания отталкивания ногой.

Фаза начинается с момента остановки лыжи. В этой фазе уже начинается активное отталкивание за счет энергичного разгибания в тазобедренном суставе, одновременно происходит подседание в коленном суставе. Подседание происходит не только в коленном, но и в голеностопном суставе - голень наклоняется вперед, а поднятие стопы над лыжей задерживается (пятка поднята над лыжей на 3-6 см). Происходит значительное растяжение и напряжение мышц толчковой ноги это способствует более мощному, резкому отталкиванию.

Продолжительность фазы колеблется от 0,03 до 0,12 с, а у сильнейших лыжников она самая короткая 0,03 с. Скорость в

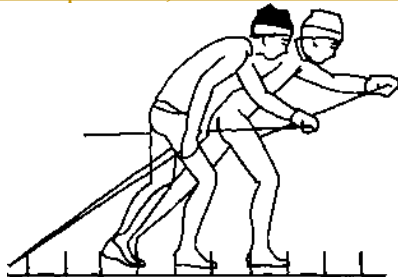


этой фазе может достигать максимума - до 13 м/с. В начале фазы наклон туловища увеличивается еще на 1-3° и достигает максимальных пределов для всего скользящего шага, что способствует усилению давления на палку. Толчковая рука находится на уровне бедра, а маховая - впереди колена толчковой ноги примерно на 30-50 см. Стопы

ног находятся на одном уровне или

Рис. 6. Четвертая фаза стопа маховой ноги выводится впе-  
скользящего шага Р°Д на 5 — 15 см.

Хотя остановка лыжи и разделяет 3-ю и 4-ю фазы, расчленение это весьма условно, подседание в той или иной фазе выполняется одним непрерывным движением, слитно. Сгибание опорной ноги в коленном суставе продолжается до окончания 4-й фазы. На это уходит от 0,09 до 0,21 с. У лыжников, передвигающихся с наиболее высокой скоростью, это Рис 7 Пятая фаза



время наиболее короткое - 0,09 с. скользящего шага

5-я фаза - отталкивание с вы- прямлением толчковой ноги (рис. 7).

Главная задача фазы - завершить отталкивание палкой и лыжей, обеспечить скорость движения маховой ноги к концу выпада и выполнить отталкивание на направление «на взлет».

В начале фазы сгибание толчковой ноги в коленном суставе наибольшее, бедро практически вертикально; маховая нога выдвинута вперед и опережает толчковую на 35-50 см. Наклон туловища уже немного уменьшается. Толчок палкой закончен, рука и палка - прямая линия, а маховая рука выпрямлена вперед-вниз под углом около 45°

В этой фазе происходит отталкивание за счет энергичного выпрямления ноги в коленном суставе, причем стопа оказывает давление на лыжу точно вниз, прижимая ее к снегу. Быстрое выпрямление ноги в коленном суставе передает толчок по линии бедро - таз туловищу. Такое отталкивание вперед-вверх способствует движению туловища вначале вперед-вверх, а потом вперед-вниз. При правильно выполненном толчке давление на лыжу в 1-й и 2-й фазах уменьшено, трение также уменьшается, способствуя быстрому скольжению. Продолжительность фазы колеблется от 0,06 до 0,12 с, у сильнейших лыжников около нижней границы, а скорость движения - до 10,33 м/с. Фаза заканчивается в момент отрыва лыжи от снега. В этот момент скользящий шаг закончен и начинается скользящий шаг на другой лыже.

Следует отметить, что подседание и отталкивание лыжей представляют собой единое, неразрывно связанное действие, очень короткое по времени и пространству. У квалифицированных лыжников - в пределах всего 0,2 с, а опорная лыжа перемещается всего на 10-15 см.

В целом следует отметить, что все элементы в цикле хода сливаются в единое действие. Маховые движения рукой и ногой органически связаны с отталкиванием палкой и лыжей.

Продолжительность всех фаз у лыжников различной квалификации довольно вариативна, но у сильнейших лыжников она короче. Между фазами существует определенный временной ритм. Если взять продолжительность самой короткой, 4-й, фазы (выпад с подседанием) за единицу, то соотношение времени всех фаз будет выглядеть следующим образом: 5—7—2—1—2. Длительность периодов скольжения и стояния лыжи относится как 4:1.

Длина скользящего шага суммируется из двух показателей длины выпада и длины скольжения. Длина выпада (расстояние между стопами в момент отрыва толчковой лыжи от опоры) у сильнейших лыжников, передвигающихся с высокой скоростью, равна 90-100 см, а длина скольжения - от 2,30 до 2,60 м. Уменьшение или увеличение времени отдельных фаз или длины выпада и скольжения приводит к снижению скорости передвижения на лыжах.

Все изложенные здесь фазы скользящего шага, движения рук и туловища в цикле хода взаимосвязаны и взаимообусловлены по времени и амплитуде и составляют единую структуру движения. Скорость скольжения в цикле хода в целом достигает 6,5 м/с, а длина скользящего шага - до 3,20-3,50 м. Общая продолжительность цикла хода по времени - 0,50-0,55 с, темп движений - до 120 шагов/мин.

Методика обучения попеременному двухшажному ходу

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, на пологих подъемах (до 2°) при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны (до 5°) при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом (рис. 8):

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии - туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Го-

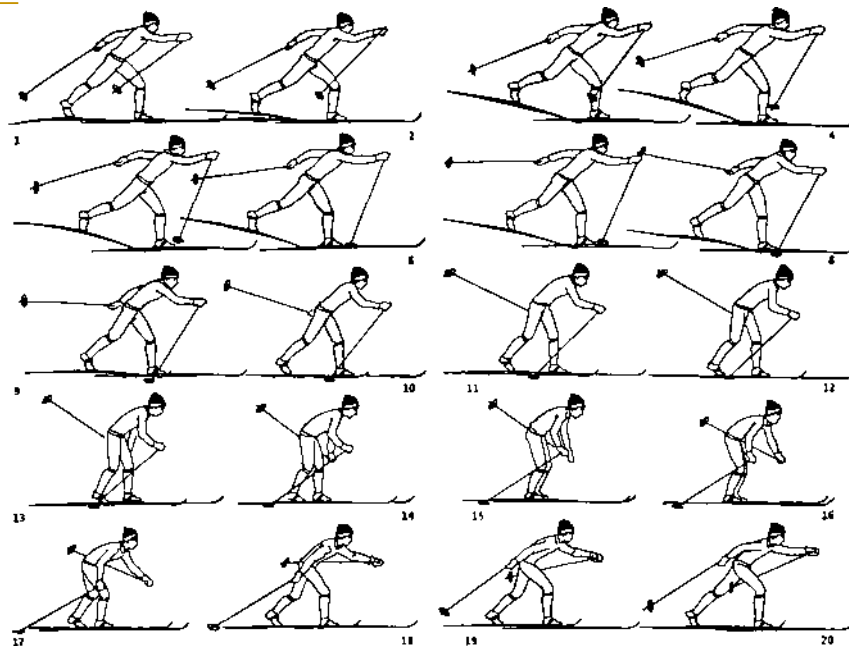


Рис. 8. Поперечный двухшажный шаг

лень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4. 6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища «на взлет». Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7 Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система «рука - туловище - опорная нога». С целью предупреждения раннего переката таз вперед не

выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень - бедро - туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, довольно сложен и требует значительного количества времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов создают определенные трудности в овладении этим ходом.

Поэтому изучение попеременного двухшажного хода начинается в начальной школе после повторения и восстановления навыков в передвижении скользящим шагом.

Скользящий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на рав-

нине и под уклон. Важно обратить внимание на восстановление и дальнейшее развитие равновесия.

Учитель 2-3 раза показывает ход на разных скоростях, обращая внимание на согласованность движений. Затем, кратко объяснив школьникам его технику, предлагает принять несколько раз положение посадки на месте и начать движение попеременным двухшажным ходом. После прохождения учениками 2-3 кругов этим ходом по первому представлению следует приступить к изучению его техники, в первую очередь работы рук, так как школьники скользящим шагом уже овладели. Учитель вновь, стоя на месте, объясняет и показывает вынос и постановку палки, а также движение отталкивания. Затем ученики имитируют работу рук на месте без палок и с палками, держа их за середину.

Изучив работу рук на месте, следует перейти к упражнениям на лыже. Все упражнения выполняются на хорошо накатанной лыже, под уклон, с твердой опорой для палок.

1. Скользя на двух лыжах, ученик поочередно выносит палку рукой вперед, ставит ее на снег под углом кольцом назад и, нажимая на нее движением туловища и руки, заканчивает отталкивание. После выполнения этого движения одной рукой выполняется то же самое другой.

2. То же самое, но упражнение выполняется непрерывно без остановок, вынос и отталкивание палками происходят попеременно - одна рука выносит палку, другая в это время выполняет отталкивание.

Упражнения обязательно выполняются при хорошем скольжении, чтобы при отталкивании ученикам не требовалось прилагать больших усилий - иначе ошибки неизбежны. Вместе с тем у учеников при освоении движений руками могут возникать следующие ошибки: вынос палок кольцом вперед, вялая постановка палки и слабый нажим на нее в первый момент, отсутствие «навала» туловища (недостаточный его наклон), незаконченный толчок палкой, неверное направление отталкивания (в сторону - назад). Исправление этих ошибок происходит при повторении упражнений после объяснения и правильного показа движений учителем.

При совершенствовании отталкивания лыжами помимо упражнений, перечисленных при освоении скользящего шага, применяются упражнения для освоения махового выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею.

1. Маховые движения ног с лыжей. Начинаются спокойным отведением одной ноги назад и маятникообразным движением вперед и назад. Упражнение выполняется 6-8 раз каждой ногой.



амплитуда маха постепенно усиливается за счет небольшого поворота таза. Руки с палками свободно опущены, помогают сохранять равновесие.

2. Передвижение вперед короткими скользящими шагами, акцентируя внимание на махе ногой, а не на силе отталкивания другой. Увеличение скользящего происходит за счет маха. Руки с палками совершают небольшие маятникообразные движения (ученик держит палки за середину).
3. Скользящее на одной лыже, обращая внимание на отталкивание другой (приставной скользящий шаг). При очередном шаге на скользящем коротким быстрым движением сгибают ногу в колене, выполнив подседание с акцентом давления на носок ботинка. Расстояние между ногами примерно в полстопы. Из этого положения, усилив давление вниз, сильно отталкиваются ногой.
4. То же самое с отталкиванием разноименной палкой.

Оба упражнения выполняются несколько раз с одной ноги, затем с другой. В дальнейшем обращают внимание на согласование быстрого выпада с махом разноименной рукой. Однако длительное применение указанных упражнений нецелесообразно, так как школьники уже изучали скользящий шаг в целом, и это может нарушить уже выработанный динамический стереотип.

При совершенствовании скользящего шага у учащихся могут появляться следующие ошибки: медленное подседание; отклонение бедра назад; слабый мах ногой; медленный выпад; давление на лыжу направлено не вниз, а назад; ранний отрыв каблука ботинка от лыжи; незаконченный толчок стопой и др.

В дальнейшем при изучении попеременного двухшажного хода основное внимание обращается на освоение общей схемы движений, на согласованность в работе рук и ног. Для этого помимо упражнений, применяемых для изучения скользящего шага и вышеперечисленных подводящих упражнений, используется целостный метод обучения с исправлением ошибок в цикле хода. Обучение попеременному двухшажному ходу проходит на учебных кругах и лыжнях как на равнине, так и с включением пологих подъемов (до 3-4°). При передвижении в такие подъемы школьники добиваются лучшей согласованности в работе рук и ног. Для лучшего контроля за техникой целесообразно распределить учеников по группам в зависимости от степени владения передвижением на лыжах. Более слабая группа располагается на внутреннем кругу учебной площадки, более подготовленные передвигаются по наружной лыжне. На учебном кругу учитель, как правило, не останавливает весь класс, если не видит грубых ошибок у большинства учеников, а ограничивается замечаниями в адрес отдельных занимающихся. Можно остановить школьника, объяснить ему причину ошибки, при необходимости следует вновь показать движение. Весь класс останавливается только при неверном выполнении движений целым рядом учеников или при показе и объяснении нового упражнения или движения. При изучении техники необходимо последовательно акцентировать внимание учащихся на важнейших элементах хода. Не следует сразу указывать на ряд мелких ошибок, что затрудняет их исправление, так как внимание учеников в этом случае будет рассеиваться. При изучении этого хода у школьников наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Передвигание на быстрых ногах - короткий скользящий шаг, слабый толчок почти прямой ногой. Исправление этой ошибки начинается с повторения посадки при скользящем шаге, изучения более низкой посадки, скользящего на более согнутой ноге. Особое внимание следует обратить на подседание перед толчком и энергичный пережат над стопой.
2. Двухопорное скольжение может быть вызвано двумя причинами - ранней загрузкой маховой ноги в связи с неверно усвоенным движением или плохо развитым чувством равновесия, что приводит к быстрому опусканию лыжи на снег и ее загрузке.

Для устранения этой ошибки применяются упражнения для развития равновесия и более активного переноса массы тела с одной лыжи на другую. С этой целью можно применить имитационные упражнения на месте и различные упражнения для освоения скользящего шага без палок.

3. «Подпрыгивающий» ход - вертикальные колебания, вызванные неверным направлением толчка (больше вверх, чем вперед). Для исправления этой ошибки необходимо более активно выполнять пережат вперед.
4. Незаконченный толчок палкой. Причиной возникновения этой ошибки может быть неверная подготовка петли у палки. Как слишком длинная, так и слишком короткая петли приводят к изменению хвата - палка зажимается в кулак, поэтому рука полностью не распрямляется. Устранение этой причины, как правило, приводит к исправлению ошибки. Необходимо также



научить школьников более низкому проведению кисти при отталкивании и полному выпрямлению руки в локтевом суставе.

При обучении школьников часто могут возникнуть и другие, менее грубые ошибки: отведение локтя в сторону при постановке палки, вынос палки *слишком* согнутой рукой, чрезмерные вертикальные колебания туловища, слабый и незаконченный толчок ногой, активное сгибание ноги назад-вверх после окончания толчка, неправильное положение головы (опущенная или запрокинутая) и т.д. Овладев техникой и теорией попеременного двухшажного хода и методикой обучения, учитель должен обнаружить эти ошибки и объяснить ученикам, указать пути их устранения.

В дальнейшем при совершенствовании попеременного двухшажного хода в целом необходимо обратить внимание учащихся на выполнение следующих основных требований:

1. Мягкая и постепенная загрузка мышц в начале свободного скольжения; недопустимы постановка лыжи ударом и слишком длинный выпад.
2. Маховые движения выполняются быстро и почти выпрямленными ногой и рукой и начинаются в момент постановки противоположной палки на снег; мах ногой усиливается поворотом таза.
3. Энергичное выполнение подседания перед отталкиванием ногой с одновременным усилением нажима на палку.
4. Постановка палки на снег с наклоном вперед энергичным движением, с немедленным давлением вниз; усиление отталкивания палкой за счет увеличения наклона туловища («навал»): жесткая передача усилия с палки на скользящую лыжу; при окончании отталкивания рукой рука и палка - одна прямая линия.

Указанные требования объясняются ученикам в процессе совершенствования хода, акцентируется внимание на их выполнение. Однако в отдельном занятии достаточно указать на 2-3 отдельных элемента движения, в которых ученики допускают наиболее заметные ошибки. Попытка сразу предъявить все требования не даст желаемого результата, так как внимание школьников будет рассеиваться.

Успешное овладение техникой попеременного двухшажного хода облегчит изучение учащимися и других способов передвижения на лыжах, так как скользящий шаг является основным элементом и других ходов (кроме бесшажного).

Большая часть детей приходит в школу, не умея передвигаться на лыжах. В этом случае методика обучения скользящему шагу и попеременному двухшажному ходу будет отличаться от вышеизложенной. Методика обучения передвижению на лыжах таких детей приведена в разделе «Начальное обучение передвижению на лыжах».

Методика обучения попеременному четырехшажному ходу

Попеременный четырехшажный ход по своему ритму довольно сложен. Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух попеременных толчков палками на два последних шага. Вынос палок перед отталкиванием выполняется поочередно на первые два шага в цикле хода. При передвижении по равнине лыжник проходит за цикл до 8-10 м при средней скорости 4-6 м/с. Чаще всего попеременный четырехшажный ход применяется на равнине и пологих подъемах при плохой опоре для палок (при движении с рюкзаком в туристских походах), когда передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами затруднено. Порой квалифицированные лыжники применяют этот ход для преодоления затяжных подъемов, чередуя циклы хода с попеременным двухшажным ходом. Однако за последние годы сильнейшие лыжники стали реже применять этот ход во время соревнований, так как он уступает по скорости другим ходам.

По координации этот способ передвижения является одним из самых сложных. Однако все основные элементы хода (скольжение, отталкивание палками, лыжами) уже изучены школьниками при освоении скользящего шага и попеременного двухшажного хода.

Скользящие шаги выполняются так же, как и в попеременном двухшажном, но последние два шага в цикле хода несколько длиннее, чем первые; этому помогают отталкивания палками.

Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе выполняется следующим образом (рис. 9):

1. На первый шаг правой ногой левая закончила отталкивание, вперед выносятся левая рука с палкой (кольцами назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже.

2-3. На второй шаг (левой ногой) вперед выносится правая рука с палкой кольцом назад, а левая выводится кольцом вперед. Характерным для этого хода является скоростное положение палок в данный момент.

4. В момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцом вперед.

4. 6. С третьим шагом цикла (правой ногой) на снег для отталкивания ставится левая палка.

7. Начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой.

8-9. С последним шагом левой ногой правая палка ставится на снег и правая рука выполняет отталкивание.

10. Закончен толчок правой рукой, начинаются шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой. Цикл движений повторяется.

Главная задача при обучении школьников этому ходу заключается в том, чтобы соединить все знакомые элементы хода в новом для них ритме.

Основной особенностью хода является сложная координация в работе рук и ног, значительно более медленный (по сравнению с попеременным двухшажным ходом) вынос палок вперед. Каждая палка выносится вперед на три скользящих шага и выполняет толчок на один шаг, заметно опережая толчок ногой. Созданию ритма хода способствуют подводящие упражнения, например: передвижение шагом без палок, почти без скольжения с подсче

том шагов в цикле хода («раз-два-три-четыре»). Затем выполняется то же упражнение, но на первые два шага руки с палками опущены, а на третий и четвертый шаги выполняются поочередно легкие «подталкивания» палками. Длина скольжения несколько увеличивается. Необходимо, чтобы школьники поняли ритм цикла хода и то, что отталкивания выполняются поочередно в конце цикла. Затем переходят к обучению этому ходу.

В начале следует попытаться обучить школьников данному ходу, применяя целостный метод обучения.

Порой это приносит желаемые результаты, учитывая то, что школьники большую часть элементов попеременного четырехшажного хода уже освоили, изучив попеременный двухшажный ход. По существу, обучение сводится к освоению общей схемы координации движений в работе рук и ног.

Обучение этому ходу начинается с образцового показа на различных скоростях и объяснения его техники. Затем ученикам предлагается самостоятельно выполнить этот ход в целом на учебном кругу.

Передвигаясь по учебному кругу, ученики по полученному представлению пытаются выполнять ход в целом. В первое время не следует требовать от учеников точности движений во всех элементах хода, главное здесь - освоить хотя бы общую схему координации движений, согласованность в работе рук и ног. Естественно, с первых попыток у школьников может сразу это и не получиться. Это не значит, что следует их немедленно остановить и начинать объяснение и показ вновь. Пусть ученики пройдут несколько кругов, не оставляя попыток наладить согласованность движений. В это время можно на ходу поправлять учащихся, подсказывать им отдельные моменты, давать указания. Порой целесообразно сопровождать движения командами «Вынос-вынос!» «Толчок-толчок!» Очень важно, чтобы эти команды были поданы своевременно в сочетании с работой ног - на каждый шаг.

В этом ходе вынос палок несколько замедленный, а ученики порой допускают ошибку, которая нарушает всю координацию движений, - сразу на один шаг выносят палку вперед и удерживают ее в статическом положении; аналогичное движение выполняется и другой рукой. Исправить указанный недостаток и добиться согласованности позволяет следующий методический прием. Учитель предлагает школьникам выносить палки маятникообразным движением с большей, чем необходимо, амплитудой: вперед до горизонтального положения и даже чуть вверх.

Затем палка спускается вниз и ставится на снег. Такое движение отнимает больше времени, и ученики своевременно выполняют *длинные скользящие шаги*. Однако следует помнить, что это только временный методический прием. С освоением координации амплитуда движений палками уменьшается до нормальной, а скорость их *выноса остается медленной* (нормальной, как требуется по координации движений).

В дальнейшем обучение идет по пути устранения ошибок в цикле хода и его совершенствования в различных условиях. После того как ученики освоят прямолинейный маятникообразный вынос палок, следует их научить другому варианту: вынос палок кругообразным движением, кольцо палки описывает при выносе Дугу, а кисть руки идет чуть вовнутрь, в направлении противоположного плеча. Такой способ выноса палок может пригодиться в туристском походе при передвижении с грузом по очень

глубокому снегу или низкорослому кустарнику. Здесь не требуется высокое поднимание руки при выносе, что пришлось бы сделать в прямолинейном способе, передвигаясь по глубокому снегу. Несмотря на все старания, порой в классе остаются несколько школьников, которые так и не смогли освоить координацию в работе рук и ног целостным методом обучения. В таком случае целесообразно применить раздельный метод обучения. Учитель вначале сам показывает выполнение движений по разделениям на каждый шаг, одновременно подсчитывая ритм: «раз», «два», «три- и», «четыре-и». Затем ученики пробуют сами это сделать по команде учителя. Целесообразно впереди шеренги обучающихся поставить школьника, хорошо владеющего ходом. В этом случае обучение идет успешнее, так как ученики сразу копируют каждое его движение, а учитель подает команды и поправляет учеников. Вначале движения выполняются с остановками после каждого шага и выноса руки (ученики проверяют принятое положение), затем слитно, но в замедленном темпе, а в конце обучения скорость увеличивается и постепенно доходит до нормальной. Учитель все это время подсказывает следующие движения и исправляет ошибки. Движения по разделениям выполняются следующим образом: на счет «раз» шаг правой в положении одноопорного скольжения (закончен толчок левой ногой и правой рукой) и вынос вперед левой палки; на счет «два» - шаг левой ногой и вынос вперед правой палки; на счет «три» - шаг правой ногой и постановка левой палки на снег; на промежуточный счет «и» толчок левой палкой, который несколько опережает толчок ногой; на счет «четыре» - вновь шаг левой ногой, на снег ставится правая палка, положение скольжения на левой лыже; на промежуточный счет «и» - толчок правой палкой. Когда ученики овладевают полной координацией движений в переменном четырехшажном ходе, можно приступить к его совершенствованию на учебной лыжне с разнообразным рельефом. При совершенствовании хода в целом обращается внимание на усиление толчков руками и ногами и удлинение скользящих шагов (все это повышает скорость передвижения). При изучении попеременного четырехшажного хода у учащихся могут появляться следующие ошибки: отсутствие согласованности в движениях рук со скользящими шагами, передвижение на прямых или недостаточно согнутых ногах, подпрыгивающий ход, общая скованность движений, непрямолинейный вынос палок, короткие «подбегающие» шаги, напряженный вынос палок. Устранение указанных ошибок происходит на учебном круге. Учитель останавливает учеников, делающих ошибки, объясняет и показывает правильные движения. Иногда целесообразно вновь вернуться к расчлененному методу и к движениям под счет или даже повторить скользящий шаг с короткими отталкиваниями палками на третий-четвертый шаг в цикле хода.

### **Тема 3.2. Овладение общими основами лыжной подготовки**

**Семинарское занятие:** Техника передвижения на лыжах: попеременный с двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.( 2ч)

#### **Техника одновременных ходов**

Основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание палками. Этот элемент общий для всех ходов, и удобнее его анализировать на примере одновременного бесшажного хода. Кроме того, следует рассмотреть и другие общие требования к технике одновременных ходов. В одновременном бесшажном ходе ноги активно в толчке не участвуют, но их положение играет важную роль в создании благоприятных условий для передачи усилий от рук через туловище к скользящей лыже. Важно, как и при переменном двухшажном, создать жесткую систему «руки - туловище - ноги». Одновременное отталкивание в этом ходе начинается с момента постановки палок на снег. Руки выносят палки вперед, кисти рук не выше плечевых суставов, кольца палок сзади кистей. Движением туловища (наклон вперед) и рук палки сильным ударом втыкаются в снег. В первой части толчка происходит наклон туловища вперед, одновременно руки сгибаются в локтевых суставах. В средней части отталкивания, когда сгибание рук достигает максимума (угол в локтевых суставах около 90°), целесообразно слегка наклонить голени назад до 70° (стопы чуть выскальзывают вперед). В момент «закрепления» ног в данном положении создается жесткая система и лыжник

максимально усиливает нажим на палки. Продолжается наклон туловища вперед до горизонтального положения, руки разгибаются в локтевых суставах, кисти проходят ниже колен. Максимальное усилие на палки приходится на момент окончания наклона туловища и вертикальное положение рук. Толчок заканчивается полным разгибанием рук в локтевых суставах и приведением кистей в лучезапястных - рука и палка образуют прямую линию. После окончания толчка палками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении (туловище горизонтально). Масса тела равномерно распределена на две лыжи. Руки после толчка вначале по инерции расслабленно поднимаются вверх, но не выше спины. Затем начинается вынос рук. Движение выполняется выпрямленными руками вниз-вперед-вверх, одновременно медленно уменьшается наклон туловища. Не рекомендуется затягивать скольжение на двух лыжах. Значительное снижение скорости скольжения не позволяет поддерживать равномерную и высокую скорость передвижения одновременными ходами и ведет к излишней затрате сил.

На равнине при хороших условиях скольжения квалифицированные лыжники продвигаются вперед за цикл хода до 8 м. Средняя скорость передвижения на равнине может достигать 9 м/с.

В одновременном бесшажном и других ходах важно не только набрать, но и главное - значительно не снизить скорость скольжения во время проката на двух лыжах. Иначе все усилия спортсмена при отталкивании пропадут впустую и приведут к большой затрате сил. Снижение скорости скольжения в цикле хода бывает связано с двумя факторами: с увеличением давления на снег силами инерции частей тела, возникающими, как правило, при лишние движениях, а также с увеличением силы сопротивления встречного потока воздуха.

Необходимо избежать различных лишних вертикальных движений, в частности: отбрасывания рук с палками после толчка вверх; резкого выпрямления туловища в конце и сразу после окончания отталкивания палками; дальнейшего резкого наклона туловища после окончания толчка; резкого выпрямления туловища, особенно в начале свободного скольжения; сгибания ног в коленях (приседания); резкого выпрямления ног в конце и сразу после отталкивания; наклона голени вперед в первой половине отталкивания. Все эти действия или ухудшают условия отталкивания или вызывают усиление давления на лыжи и в связи с этим увеличение трения. Так, отбрасывание рук назад-вверх после толчка в одновременном ходе увеличивает динамические опорные реакции до 30-40 кг. Кроме того, выпрямление туловища повышает лобовое сопротивление воздуха, что также влияет на скорость скольжения, особенно при встречном ветре.

При передвижении другими ходами (одношажным и двухшажным) одновременный толчок палками выполняется аналогичным способом, но он связан с фазами скользящего шага. Требования к выполнению фаз скользящего шага такие же, как и при переменном двухшажном ходе. Разница заключается в том, что фазы связаны с одновременным выносом и толчком палками, но по длине и продолжительности они отличаются от изложенных при анализе скользящего шага.

#### Методика обучения одновременному бесшажному ходу

Одновременный бесшажный ход применяется при отличном скольжении и с твердой опорой для папок на равнине, при хорошем скольжении на пологих спусках, при плохом - на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни, когда попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение в таких условиях скольжения возможно только за счет одновременного отталкивания палками.

Очень важно во время лыжных гонок своевременно перейти на этот ход (если есть соответствующие условия), так как по сравнению с другими ходами скорость передвижения выше, а также в связи с достаточной экономичностью хода. Скорость передвижения при данном способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам нижних конечностей предоставляется относительный отдых).

Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом (рис. 10):

1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.
- 2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.
4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, но-



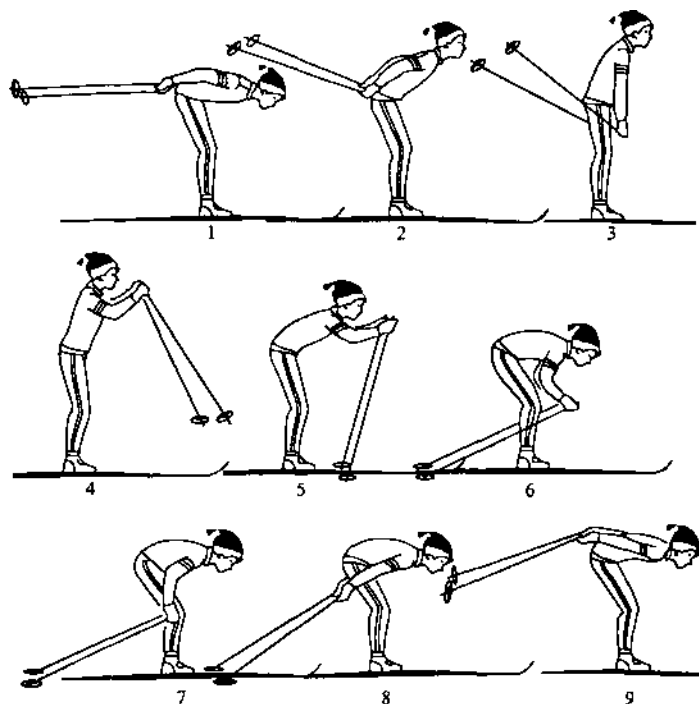


Рис. 10. Одновременный бесшажный ход

ги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.

4. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.

5. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.

7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.

8. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.

Цикл движений повторяется.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, и обучение проводится целостным методом. Однако перед началом передвижения по лыжне целесообразно проимитировать движение (наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление) без палок, стоя на месте. При объяснении следует обратить особое внимание учеников на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений. Это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Палки ставятся на снег активным движением, почти «ударом». Очень важно сразу создать жесткую систему передачи усилия отталкивания на скользящие лыжи (руки - туловище - ноги - лыжи).

Толчок начинается с наклона туловища («навала») на палки и заканчивается резким выпрямлением рук. В то же время ноги в коленях слегка согнуты и жестко «закреплены» - сгибание или разгибание ног приводит к уменьшению силы отталкивания. Обучение этому ходу удобно проводить на ровном пологом склоне с длинным прямым выкатом. Набрав скорость на спуске, школьники продолжают движение по равнине, пытаясь как можно дольше поддержать ее за счет одновременных толчков палками. Попытка приводит к снижению скорости, а это недопустимо, так как требуется больше сил при следующем толчке. Таким образом, каждое отталкивание важно начинать, не дожидаясь уменьшения скорости.

Обучение этому ходу в плохих условиях скольжения проводить нецелесообразно. Учащиеся в связи с недостаточным уровнем развития силы мышц плечевого пояса не в состоянии выполнить в таких условиях полноценный толчок. В этом случае все их внимание будет сосредоточено на силе отталкивания, а не на правильной технике движения, что затрудняет обучение. Единственный правильный выход проводить обучение под уклон на хорошо подготовленной лыжне с твердой опорой на палки. Величина уклона зависит от условий скольжения и возраста учащихся.

Методика обучения одновременному одношажному ходу

Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще

всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

Различают два варианта одновременного одношажного хода. Отличие связано с изменением согласованности в работе рук и ног. Основной вариант руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим). Стартовый вариант - одновременно с толчком ногой палки выносятся вперед, а отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже. Основной вариант более экономичен (общее время цикла примерно на 0,4 с больше, чем в скоростном), так как частота движений ниже. Естественно, что скорость скольжения в основном варианте чуть меньше, чем в скоростном (на 1-2 м/с).

Основной вариант выполняется следующим образом (рис. 11):

1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.
2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.
3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.
4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.
5. 6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.
4. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.

Цикл движений повторяется.

Изучение этого хода начинается целостным методом по общепринятой методике (рассказ - показ - объяснение). Кроме этого,

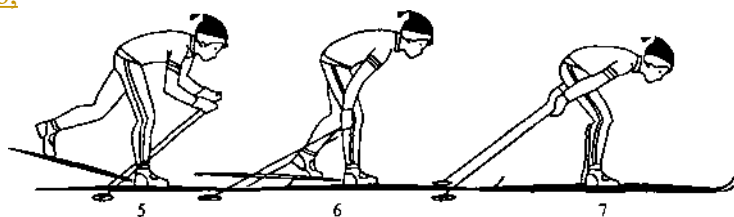


Рис. 11. Одновременный одношажный ход (основной вариант)

целесообразно имитировать движение в цикле хода без палок это позволит ученикам освоить ритм движений хода. Затем обучение продолжается при передвижении по учебному кругу.

В обучении этому ходу встречаются некоторые специфические трудности, заключающиеся в согласованности работы рук и ног. Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команды преподавателя «Вынос!» (палок), «Шаг!», «Толчок!» Можно проводить обучение под счет: на «раз» - палки выносятся кольцами вперед; на «два» - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на «три» - толчок палками и приставление ноги. Следует напомнить ученикам известное методическое правило при выполнении данного хода: не начинать толчок ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед. После освоения общей схемы движения переходят совершенствованию хода в целом - усилению отталкиваний ногами и руками, удлинению скользящего шага и т.д.

Одновременный одношажный ход предъявляет довольно высокие требования к силе мышц плечевого пояса, поэтому изучение его также необходимо вести в облегченных условиях (под пологий уклон, при хорошем скольжении и твердой опоре для палок). У школьников при выполнении этого хода встречаются следующие ошибки: преждевременный толчок руками, начало цикла шагом с одной и той же ноги, а также все ошибки, присущие одновременному отталкиванию палками, аналогичные одновременному бесшажному ходу.

Рис. 12. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)



Вторым вариантом одновременного одношажного хода является «скоростной» (рис. 12). Цикл движения начинается с отталкивания ногой и одновременного выноса палок вперед, затем следует прокат на опорной ноге. После небольшой паузы (проката) выполняется толчок руками с одновременным приставлением маховой ноги, далее следует более длительный второй прокат. Этот вариант позволяет быстро набрать скорость, он часто применяется при старте, поэтому его иногда называют еще стартовым. Ввиду одновременности в работе рук и ног школьники довольно легко овладевают координацией этого хода.

Во втором варианте хода очень важно активно («ударом») поставить палки на снег и сразу резко увеличить давление на них, что способствует уменьшению давления лыж на снег и увеличению скорости скольжения.

Скоростной вариант одновременного одношажного хода последние годы все шире применяется в соревнованиях по лыжным гонкам. Лыжники, перейдя при необходимости на этот ход, могут значительно повысить частоту движений и на коротком отрезке сразу заметно увеличить скорость по сравнению с основным вариантом. В таком случае движения могут даже выполняться с меньшей амплитудой. В этом варианте хода по сравнению с остальными сила отталкивания может повыситься на 20-30 кг, время отталкивания сокращается на

6. 8%, скорость скольжения при прокате на двух лыжах больше на

1. 2 м/с, а максимум давления на палки после начала отталкивания (постановки их на снег) достигается в 4-5 раз быстрее.

С целью быстрого освоения скоростного варианта одновременного одношажного хода в начале обучения целесообразно проимитировать движения, добиваясь согласованности в работе рук и ног (по времени). Исходное положение для выполнения этого упражнения - положение проката на двух лыжах после окончания толчка палками: на счет «раз» - шаг ногой вперед и одновременный вынос рук с палками вперед (кольца назад); на счет «два» одновременный толчок палками (обозначение) и приставление толчковой ноги к опорной. После освоения имитации работы рук и ног ученики выполняют на лыжне весь ход в целом в медленном темпе, но слитно. Затем скорость движений увеличивается.

При изучении данного варианта хода необходимо обратить внимание на энергичный маховый вынос рук вперед и постановку палок в снег ударом кольцами к себе (назад). Быстрый маховый вынос рук и выпад другой ногой увеличивают силу отталкивания опорной ногой. Толчку ногой предшествует быстрое и короткое подседание. В любом варианте хода большое значение имеет энергичный маховый вынос толчковой ноги вперед с быстрым торможением ее около опорной.

**Семинарское занятие:** Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.( 4 ч)

## ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

Передвижение на лыжах во время занятий, тренировок и соревнований проходит в различных условиях рельефа местности, состояния и микрорельефа лыжни при непрерывно изменяющихся условиях скольжения и сцепления лыж со снегом. Все это требует от лыжников овладения совершенной техникой лыжных ходов, спусков и поворотов в движении.

В процессе развития лыжного спорта у нас в стране и за рубежом техника и представление о ее основах претерпевали изменения. Так, за годы, прошедшие с первых чемпионатов страны, основные элементы как попеременного двухшажного хода, так и одновременных ходов значительно изменились. В попеременном двухшажном ходе повысилась посадка, уменьшились время отталкивания и длина проката, увеличилась частота шагов и др., в результате чего заметно увеличилась скорость

передвижения по дистанции. Вместе с тем скорость передвижения на лыжах зависит не только от совершенной техники, но и от общей физической и функциональной подготовки, от качества лыжного инвентаря и смазки лыж (условий скольжения и сцепления лыж со снегом).

Техника передвижения на лыжах - это наиболее рациональная для конкретных условий и данного уровня физической подготовленности спортсмена система движений, обеспечивающая при оптимальной экономичности наиболее высокий спортивный результат.

Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах

Достижение высокого спортивного мастерства возможно только при настойчивой, круглогодичной работе над техникой избранного вида лыжного спорта в течение целого ряда лет.

За многие годы развития лыжного спорта техника передвижения на лыжах постоянно совершенствовалась. В последнее время благодаря усилиям ученых, тренеров и спортсменов сложилась система точных требований к технике и методике ее совершенствования.

Эффективность действий спортсмена - одно из требований, которое предъявляется к современной технике передвижения на лыжах. Высокая эффективность движений спортсмена определяет конечный результат в лыжных гонках. Критерием эффективности того или иного хода является скорость передвижения на лыжах.

Чем выше скорость спортсмена на каком-то участке лыжни, тем эффективнее его действия в данных конкретных условиях.

За последние годы резко возросли скорости в лыжных гонках, и одной из причин роста результатов является овладение спортсменами совершенной техникой передвижения на лыжах. В то же время скорость передвижения лыжника по дистанции во многом зависит от уровня развития физических качеств, функциональной подготовленности, волевых проявлений и т.д. Но влияние техники на конечный результат, несомненно, очень велико, и степень овладения совершенной техникой является показателем спортивного мастерства лыжника-гонщика.

Экономичность - важное требование к совершенной технике лыжника-гонщика. Соревнования по лыжным гонкам продолжаются от нескольких десятков минут до нескольких часов, поэтому спортсменам безразлично, какой ценой достигается высокая скорость передвижения. Выполнять движения экономично - это значит использовать самые рациональные режимы работы, добиваясь наибольшей скорости при оптимальной затрате сил.

Устойчивость техники - это важнейший показатель технического мастерства лыжника-гонщика. Он характеризуется способностью сохранять основную систему движений в самых различных условиях скольжения, состояния лыжни и рельефа местности. Посторонние, самые разнообразные сбивающие факторы постоянно воздействуют на структуру движений, но устойчивость техники достигается тонко согласованной условно-рефлекторной деятельностью нервных процессов.

Вариантность техники - как одно из требований к современной технике, несмотря на кажущуюся противоречивость, неразрывно связана с ее устойчивостью. Высокая скорость передвижения на лыжах во многом зависит от способности лыжника-гонщика приспосабливать технику бега к постоянно меняющимся условиям в ходе даже одного соревнования. Меняются крутизна подъемов, качество лыжни (ее нетвердость, глубина и ширина, прямолинейность), опора для лыж и палок - все это требует немедленной перестройки отдельных деталей хода. Несмотря на тщательность подготовки лыжни к соревнованиям, в настоящее время состояние снега на различных участках трассы неодинаково, и это приводит к изменению условий скольжения и сцепления лыж в широких пределах, что также вызывает перестройку техники и ее приспособление к данным конкретным условиям. В этом случае перестройка динамичного стереотипа происходит мгновенно, с получением информации от двигательных анализаторов (в момент изменения сцепления, скольжения лыж), и техника приспособляется к изменяющимся условиям. То же самое происходит при изменении рельефа, например при увеличении крутизны подъема.

Спортивная техника лыжниц-гонщиц по форме не отличается значительно от техники мужчин. Угловые характеристики, которые определяют внешний рисунок передвижения на лыжах у женщин, очень близки к показателям мужчин. В частности, угол наклона туловища (максимальный и минимальный) в цикле попеременного двухшажного хода одинаков как у мужчин, так и у женщин. Мало (в пределах одного градуса) отличаются и углы постановки палки, в коленном суставе при замахе, наклона бедра при окончании выпада и т.д. Заметные отличия наблюдаются в динамических характеристиках - толчок

ногой у женщин по максимальной величине усилий на 25-35% меньше, чем у мужчин; в отталкивании палкой различия проявляются еще больше - величина усилий у мужчин почти в 2 раза больше, чем у женщин.

Женщины уступают мужчинам в пространственных, временных и пространственно-временных характеристиках попеременного двухшажного хода. Так, у женщин наблюдаются меньшие длина и скорость выпада и свободного скольжения, меньшие скорость и величина перемещения во II и III фазах скольжения, мах также выполняется с меньшей скоростью. Несмотря на большую частоту шагов, скорость передвижения у женщин ниже, что связано с меньшей длиной шага. Все эти различия объясняются анатомо-физиологическими особенностями женского организма - меньше длина нижних конечностей, ниже рост, ниже уровень развития скоростно-силовых качеств отдельных групп мышц и т.д.

Техника передвижения на лыжах у юных лыжников-гонщиков может иметь большие или меньшие отличия от техники взрослых спортсменов, в зависимости от возраста и физического развития. Известно, что детей младшего школьного возраста можно обучить почти всем способам передвижения на лыжах. Обучение особенно успешно в период с 8 до 12 лет, но те же способы передвижения на лыжах, где требуется проявление большой силы, а особенно скоростно-силовых качеств (например, одновременный бесшажный ход), школьники осваивают труднее. Целесообразно проводить обучение в облегченных условиях скольжения: под уклон, на хорошо подготовленной лыжне с твердой опорой для палок. В силу анатомо-физиологических особенностей техника юных лыжников даже после освоения внешнего рисунка движений в различных возрастных группах больше или меньше отличается от техники квалифицированных лыжников (пространственными, временными, пространственно-временными и главным образом динамическими характеристиками движений). Особенно заметны эти различия в период полового созревания.

Любой элемент в технике передвижения на лыжах в младшем школьном возрасте должен изучаться с учетом возрастных особенностей детского организма, но в каждом случае необходимо учить детей правильной в своей основе технике способов передвижений. Неверно изученное движение закрепляется при повторениях настолько прочно, что впоследствии требуется очень много времени на устранение ошибок или освоение движения заново.

### **Классификация способов передвижения на лыжах**

Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, стойки спусков, способы подъемов, повороты на месте и в движении, способы торможений, прыжки на лыжах с трамплина, прикладные упражнения на лыжах, преодоление неровностей при спуске.

Лыжные ходы используются для передвижения по равнине и по пересеченной местности и отличаются друг от друга по вариантам работы рук, количеству шагов в цикле хода. По первому признаку ходы разделяются на попеременные и одновременные. В попеременных ходах отталкивание руками выполняется поочередно в одновременных ходах толчок выполняется двумя руками в ОДНО и то же время. По второму признаку ходы разделяются на бесшажные - передвижение происходит только за счет отталкивания палками, без движения ног; одношажные - в цикле хода только один скользящий шаг и толчок палками; двухшажные - в цикле хода два скользящих шага; трехшажные - в цикле хода три скользящих шага; четырехшажные - в цикле хода четыре скользящих шага.

Указанные два признака и определяют классификацию всех лыжных ходов, применяемых в лыжных гонках: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный, одновременный трехшажный. Различают два варианта одновременного одношажного хода: основной и скоростной. Последний вариант хода иногда называют стартовым. Кроме этого, одновременный трехшажный ход имеет две разновидности - с одновременным и попеременным выносом палок.

За последние годы все шире стал применяться сильнейшими лыжниками коньковый ход, который при определенных условиях (хорошее скольжение и достаточно твердо укатанный снег) позволяет развить высокую скорость. Этот ход не является новинкой, но в прошлое время он использовался как прикладное или подводящее упражнение к повороту переступанием или иногда на очень пологих

спусках с одновременными толчками на ЮК- Появление пластиковых лыж, улучшение скольжения и более качественная подготовка лыжни расширили диапазон его применения. Отличное владение техникой этого хода позволяет сильнейшим лыжникам-гонщикам при определенных условиях развивать высокую скорость передвижения, выше, чем при применении «классических» лыжных ходов. Различают следующие коньковые лыжные ходы: без отталкивания руками (с махами рук и без махов руками); с отталкиванием руками - попеременный и одновременные (полуконьковый, одношажный и двухшажный).

Школьники должны в совершенстве владеть всем арсеналом лыжной техники, что обеспечит высокую скорость и безопасность передвижения на лыжах в любых разнообразных условиях рельефа местности и скольжения. Лыжник выбирает тот или иной ход в зависимости от условий скольжения и сцепления лыж со снегом, рельефа местности, уровня физической подготовленности, состояния лыжни и опоры для палок.

Спортсмены-новички и недостаточно квалифицированные лыжники обычно используют все способы передвижения на лыжах, что позволяет более экономно расходовать силы в зависимости от внешних условий и в то же время поддерживать необходимую скорость передвижения. У спортсменов высокой квалификации выбор способов передвижения определяется главной задачей соревнований - достижением максимальной скорости. В этом случае они используют лыжные ходы, обеспечивающие в первую очередь высокую скорость передвижения по лыжне: попеременный двухшажный, одновременные бесшажный и одношажный.

Другие способы передвижения - одновременный двухшажный, попеременный четырехшажный - сильнейшие гонщики применяют редко, а одновременный трехшажный практически не используют. Вместе с тем сужение круга применяемых лыжных ходов у сильнейших спортсменов требует высокой физической и функциональной подготовленности, что обеспечивается дальнейшим совершенствованием системы тренировки в лыжных гонках.

В зависимости от рельефа трасс, условий скольжения и ряда других факторов лыжникам-гонщикам порой приходится часто переходить с хода на ход. Очень важно при этом не нарушить слитность и не снизить темп движений. Задержка движений и потеря хотя бы 0,1 с при каждой смене ходов в итоге гонки оборачиваются проигрышем от нескольких секунд до минуты, а порой и более, в зависимости от длины дистанции.

При увеличении крутизны подъемов (до 13-15°) лыжники обычно преодолевают их скользящим бегом, а с дальнейшим увеличением крутизны подъема переходят на ступающий шаг. На выбор способа преодоления подъемов оказывают влияние не только их крутизна, но в значительной мере сцепление лыж со снегом.

Повороты на месте в основном применяются на равнине для подготовки к передвижению в новом направлении, но могут быть использованы с той же целью на подъемах и спусках, при остановках. Известны три группы поворотов на месте: повороты переступанием - вокруг пяток или носков лыж; повороты махом направо кругом, налево кругом, то же через лыжу вперед или назад; повороты прыжком - с опорой и без опоры на палки.

Повороты в движении служат для изменения направления при спусках или на ровном участке после спуска со склона и классифицируются по способу выполнения. Известны следующие повороты в движении: повороты переступанием - с внутренней лыжни, с наружной лыжни; повороты рулением - упором, «плугом», «ножницами», выпадом; повороты махом - из упора, из «пруса», на параллельных лыжах. Однако не все из перечисленных поворотов применяются одинаково часто. Выбор поворотов зависит от крутизны и рельефа склона, состояния и плотности снега и задач, которые стоят перед лыжником при спуске с поворотами.

Амплитуда движений - размах движений. Величина амплитуды движения в отдельном суставе определяется в угловых градусах. Суммарную амплитуду движений в нескольких суставах в практике иногда выражают в линейных мерах (например, длина выпада или шага в сантиметрах).

Выпад - продолжение маха ногой, после того как она уже миновала опорную ногу.

Длина выпада - расстояние (в сантиметрах) между стопами в момент отрыва толчковой лыжи от снега. Различают в зависимости от быстроты маха своевременный выпад, опережающий и запаздывающий.



Коэффициент трения скольжения - отношение силы трения, направленной в противоположную сторону к силе нормального давления. Коэффициент трения статистический - отношение предельной силы сцепления к силе нормального давления.

Общая согласованность движений - понятие, часто встречающееся в практике лыжного спорта при обучении способам передвижения на лыжах. Согласованность движений основывается на изучении структурных связей в циклах лыжных ходов. Она отражает ритмические характеристики движений и во многом зависит от двигательной координации лыжника-гонщика. В процессе обучения отдельным лыжным ходам порой бывает трудно добиться согласованности движений ввиду сложности общей структуры системы движений (например, в попеременном четырехшажном ходе, при выполнении которого требуется высокая согласованность в работе рук и ног).

Наличие в цикле хода четырех скользящих шагов и только двух толчков палками требует определенного ритма движений, отличающегося от попеременного двухшажного хода, который по своей структуре более близок к естественной перекрестной координации в работе рук и ног. В четырехшажном ходе очень важно согласовать моменты выноса и постановки палок с движениями ног. Для достижения согласованности в цикле хода необходимо выделить характерные моменты: большая амплитуда в движениях палками, скрестное их положение во время второго шага, совпадение постановки палки на снег с началом третьего шага и т.д.

Сосредоточив внимание учеников на этих моментах, можно добиться освоения ими временного ритма попеременного четырехшажного хода и общей согласованности движений. Согласованность движений играет важную роль в освоении и других, менее сложных по координации, ходов. Это позволит повысить эффективность движений лыжника-гонщика, добиться более высокой скорости передвижения.

При передвижении на лыжах ноги и руки спортсмена могут находиться в различных положениях и выполнять разные движения. В цикле хода каждая нога последовательно выполняет различные функции и может быть опорной, толчковой и маховой; каждая рука соответственно - маховой и толчковой. Опорная нога принимает на себя основную часть массы тела лыжника и обычно выполняет свою функцию при скольжении на одноименной лыже. В момент скольжения особенно важно сохранить устойчивое равновесие за счет правильного размещения или своевременного перемещения ОЦТ над опорой (так называемые статическое и динамическое равновесия). Равновесие обеспечивается путем стабилизации («закрепления») суставов или за счет точных движений в первую очередь в суставах, ближайших к опорной поверхности (голеностопном, коленном). При значительной потере равновесия его восстановление вынужденно происходит с помощью компенсаторных движений в других суставах и частях тела.

Толчковая нога выполняет отталкивание от поверхности (снега) за счет разгибания в тазобедренном, коленном и сгибания в голеностопном суставах.

Маховая нога совершает свободное маховое движение сначала назад-вверх (после окончания отталкивания), а затем активное движение вперед. Инерционная и упругие силы, возникающие при маховых движениях в случае правильного их использования, способствуют увеличению силы отталкивания, длины и скорости скольжения.

Толчковая рука выполняет отталкивание палкой в начале цикла движения за счет давления на нее (которое при создании жесткой системы «рука - туловище - нога» облегчает давление на скользящую лыжу). Затем отталкивание палкой происходит за счет отведения плеча назад и в конце путем разгибания руки в локтевом суставе.

Маховая рука совершает свободное движение после окончания толчка палкой: сначала назад-вверх, а затем активное движение вперед (при выносе палки). При этом также возникают инерционные силы.

### **Тема 3.3. Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов**

**Практических занятий:** Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом» ( 2 ч)

### Способы преодоления подъемов на лыжах

При передвижении на лыжах по пересеченной местности спорт-сменам-лыжникам, туристам и школьникам во время прогулок приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Во время обучения и соревнований по лыжным гонкам используются в основном способы подъемов по лыжне, обеспечивающие высокую скорость передвижения (скользящим беговым и ступающим шагом). В очень редких случаях на коротких крутых участках трассы при слабой подготовке или неудачной смазке спортсмены вынужденно переходят на менее быстрые способы подъемов - «полуелочкой» и «елочкой». Туристы и школьники во время прогулок, при передвижении без лыжни, по-прежнему довольно часто пользуются подъемами «полуелочкой», «елочкой» и даже «лесенкой».

Выбор способа преодоления подъемов зависит не только от их крутизны; важную роль играют и другие факторы: сцепление лыж со снегом, физическая и техническая подготовленность лыжника, степень его утомления в данный момент и состояние лыжни. При благоприятном стечении обстоятельств квалифицированные лыжники преодолевают подъемы крутизной до 5° попеременным двухшажным ходом, не снижая соревновательной скорости. В других менее благоприятных условиях даже на более пологих склонах приходится переходить на способы преодоления подъемов скользящим, беговым и ступающим шагом.

Во всех этих способах нет фазы свободного скольжения и фазы скольжения с выпрямлением ноги. При подъеме скользящим ша-

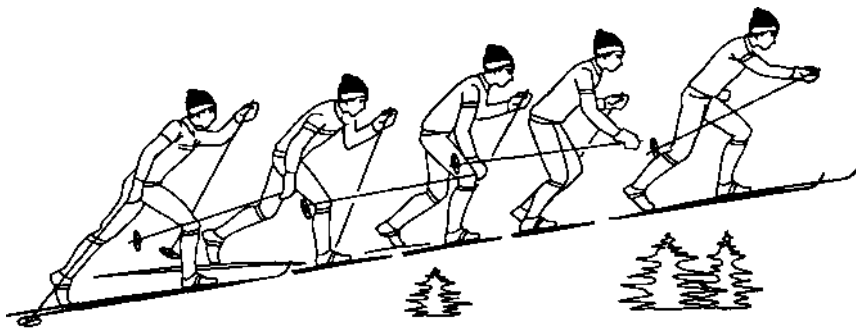


Рис. 20. Подъем скользящим шагом

гом фазы скольжения и стояния лыжи по времени примерно равны. При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъемов.

По сравнению с попеременным двухшажным ходом при подъеме скользящим (рис. 20) увеличивается наклон туловища, уменьшается длина шага, толчок рукой заканчивается одновременно с отталкиванием ногой. Уменьшается амплитуда в работе рук и ног - они выносятся вперед энергичным маховым движением сразу после окончания толчков, «замах» почти отсутствует. Период работы (отталкивание) одной рукой наслаивается на толчок другой рукой, поэтому с увеличением крутизны подъема опора палками становится непрерывной. С дальнейшим увеличением крутизны подъема все эти изменения в технике по сравнению с попеременным двухшажным ходом еще более заметны.

Все это диктуется необходимостью увеличить сцепление лыж со снегом и избежать их проскальзывания. Увеличивается и угол отталкивания ногой, что требует более активной работы рук. Палка ставится на снег под углом около 65-75°. Отталкивание ногой становится более продолжительным. Свободная нога выполняет маховое движение в период толчка другой ногой. При выносе ноги вперед недопустимо «выскальзывание» стопы, так как это вызывает стопорящее положение и затрудняет выполнение переката, что, в свою очередь, вызывает другие нарушения техники.

Подъем скользящим шагом изучается со школьниками вначале на пологих подъемах (до 3°) на хорошо подготовленной лыжне. Предварительно набрав скорость на ровном участке, школьники преодолевают отрезок подъема длиной 25-30 м. Постепенно с освоением техники преодоления подъема скользящим шагом крутизна склона увеличивается до 5-6°. Но спешить с дальнейшим увеличением крутизны подъемов не следует до тех пор, пока школьники прочно не освоят технику скользящего шага. Преждевременный переход на более крутые склоны затрудняет у школьников



освоение техники их преодоления. Большую роль при этом играет физическая подготовка, особенно уровень развития силы 1<sup>й</sup> плечевого пояса.

/ Подъем беговым шагом применяется на склонах средней крутизны, а при плохом скольжении - и на более пологих подъемах. Переход на этот способ преодоления подъема зависит и от других факторов. При этом наблюдается значительное сокращение времени скольжения, что может привести к временному переходу на бег с фазой полета. В этом способе длина выпада в 3-4 раза больше длины скольжения. Маховые движения и подседания выполняются быстро, что позволяет поддерживать достаточно высокий темп движения. В целом способ похож на бег на полусогнутых ногах при сохранении многих деталей подъема скользящим шагом.

Подъем ступающим шагом применяется в условиях, когда скольжение невозможно или нецелесообразно (из-за большой затраты сил). Это связано прежде всего с увеличением крутизны подъемов, но и условия сцепления лыж со снегом играют важную роль. Исключительно большое значение здесь имеют скорость выпада, энергичное отталкивание стопой и палкой. Обучение школьников этому способу подъема по координации особых затруднений не вызывает, но преодоление самых крутых подъемов требует хорошей физической подготовки.



в Подъем «полуелочкой» (рис. 21) применяется при преодолении склонов наискось и выполняется следующим образом. Верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как и при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Важно добиться у школьников хорошей опоры на палки.

Это позволит преодолеть подъемы даже средней крутизны. Длина шагов при подъеме «полуелочкой» неодинакова:

шаг лыжи, скользящей прямо, Рис. 21. Подъем «полуелочкой»

всегда длиннее, чем лыжи, отведенной носком в сторону. Этот способ может применять и при прямом подъеме.

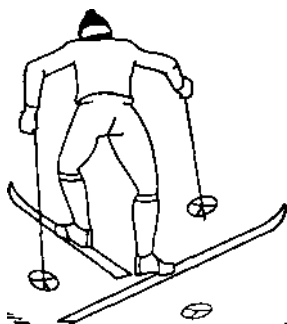


Рис. 22. Подъем «елочкой»

Подъем «елочкой» (рис. 22) применяется на довольно крутых склонах (до 35°), когда школьники не в состоянии преодолеть подъем ступающим шагом. Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание. Название этого способа происходит от следа на снегу, который оставляет лыжник, и напоминает ветви елочки.

Лыжник, преодолевая подъем этим способом, также передвигается ступающим шагом с разведением носков лыж и постановкой их на ребро. Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед. При передвижении этим способом могут быть различные варианты работы рук: одновременно с лыжей выносятся одноименная или противоположная (разноименная)

палка.

Этот способ подъема ученики осваивают довольно быстро. После показа школьники пытаются сразу его выполнить, только не



следует первоначальное обучение проводить на глубоком снегу. Крутизна склона при этом не должна превышать

4. 10°. При обучении могут встретиться следующие ошибки: недостаточное разведение носков и кантование лыж, слабая опора на палки, чрезмерный наклон туловища вперед. Все они легко устраняются после нескольких повторений. Постепенно крутизна склона увеличивается до 20°; кроме того, можно предложить школьникам преодолеть подъем по более глубокому снегу.

У Подъем «лесенкой» (рис. 23) применяется на очень крутых склонах и при глубоком снежном покрове во время тури-

Рис. 23. Подъем «лесенкой» стских походов на лыжах и прогулок. Особых затруднений изучение этого способа у школьников не вызывает. После показа и объяснения ученики выполняют несколько приставных шагов вниз у подножия горы и сразу продолжают подъем по склону с хорошей опорой на палки. Поперечное расположение лыж по склону и постановка их на ребра (канты), опора на палки позволяют преодолевать подъемы большой крутизны (до 40°). Обычно ученики легко осваивают этот способ подъема. Затем следует научить их подниматься по склону с продвижением вперед и назад. Ошибки, возникающие при изучении способа: недостаточное кантование лыж, их негоризонтальная постановка, плохая опора на палки.

#### Тема 4.1. Техника владения мячом. Волейбол.

Семинарское занятие: Основные правила соревнований и судейства ( 2ч)

1. Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.
  1. Размеры. Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3-5 и от лицевых 5-8 м. Высота свободного пространства над игровым полем 12,5 м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем могут быть указаны в положении о соревнованиях. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета. Для официальных соревнований белый цвет линий является обязательным. Цвета игровой площадки и свободной зоны должны отличаться друг от друга. Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии должны отличаться от других линий.
  2. Зоны и места. Передняя зона. На каждой площадке передняя зона ограничена осью линии и краем линии атаки, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону). Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной

зоны. Зона подачи - это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстояние 20 см от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. В глубину зона подачи простирается до конца свободной зоны.

Зона замены. Зона замены - это часть свободной зоны, ограниченная продолжением обеих линий атаки до столика секретаря.

1. Температура. Минимальная температура не должна быть ниже 10 град. С (50 град./F). Для официальных соревнований максимальная температура не должна быть выше 25 град, и минимальная - не ниже 16 град.
2. Освещение. Для официальных соревнований освещение игрового поля должно быть не менее 1000-1500 люкс (измеряемое на высоте одного метра от поверхности игрового поля). Освещенность игрового поля измеряется на расстоянии 1 м от поверхности площадки не менее 500 люкс.

## 2. Сетка и стойки

### 2.1. Высота сетки

	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
юноши	220 см	230 см	240 см	243 см
девушки	200 см	210 см	220 см	224 см

2. Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать установленную высоту более чем на 2 см.

Сетка шириной 1 метр и длиной 9,5 метра состоит из черных в форме квадрата со стороной 10 см. Верхний край сетки обшивается горизонтальной лентой шириной 5 см. На концах ленты имеются отверстия, через которые пропущен шнур, привязывающий ленту к стойкам для ее натяжения. Внизу сетки без горизонтальной ленты находится шнур, пропущенный через ячейки, для крепления ее к стойкам и натяжения.

Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала. Две антенны прикрепляются с внешнего края ограничительных лент и расположены на противоположных сторонах сетки.

Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого.

Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскостью перехода.

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5—1,0 м за боковыми линиями.

Высота стоек 2,55 м, и желательно, чтобы они были регулируемы. Для официальных соревнований ФИБВ стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 1,0 м за боковыми линиями, если иное не согласовано ФИБВ. Стойки должны быть круглыми и гладкими, без опасных для игроков или мешающих игре приспособлений. Они устанавливаются на поверхности без растяжек.

Мячи. Мяч должен быть сферическим, с покрытием, сделанным из эластичной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в официальных международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИБВ. Его окружность 65 - 67 см и вес 260-280 г. Его внутреннее давление должно быть от 0,30 до 0,325 кг/см<sup>2</sup> (от 294,3 до 318,82 мбар или гПа).

Состав команды. Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного врача. Игровую форму игрока составляют футболка, трусы, носки и спортивная обувь. Цвет и дизайн футболок, трусов и носков для команды должен быть однообразным и форма должна быть чистой. Обувь должна быть легкой и гибкой, с резиновыми или кожаными подошвами, без каблучков. Футболки и трусы должны соответствовать стандартам ФИБВ.

Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 24. Номер должен быть расположен на футболке по центру на груди и на спине. Цвет и яркость номеров должны контрастировать с цветом и

яркостью футболок. Высота номера должна быть от 4 до 6 см, и полосы, образующие номер, должны быть шириной минимум 1 см.

Судьи, их обязанности и официальные сигналы.

Состав судейской бригады. Судейская бригада на матч состоит из следующих официальных лиц:

- первый судья;
- второй судья;
- секретарь;
- четыре (два) судьи на линии. Для официальных соревнований ФИБВ обязателен ассистент секретаря.

Первый судья выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, расположенной у одного из концов сетки. Его уровень глаз должен быть около 50 см над сеткой.

Обязанности: 1. Перед матчем первый судья проверяет состояние игрового поля, мячи и другое оборудование. 2. Проводит жеребьевку с капитанами команд; 3. Контролирует разминку команд. Во время матча только первый судья имеет право: 1 - предупреждать команды; 2 - налагать санкции за неправильное поведение и задержку игры; 3 - принимать решения об ошибках подающего и в расстановке подающей команды, включая заслон; 4 - об ошибках в игре мячом; 5 - об ошибках над сеткой и у ее верхней части; 6 - атакующий удар игроков задней линии или Либеро; 7 - атакующий удар, производимый сверху из своей передней зоны; 8 - пересечении мячом под сеткой. По окончании матча он проверяет протокол и подписывает его.

Второй судья выполняет свои обязанности, стоя за пределами игровой площадки, около стойки, на противоположной стороне от первого судьи, лицом в его сторону. Он проверяет соответствие действительных позиций игроков на площадках с записью в карточках расстановки в начале каждой партии, после смены сторон площадки и при необходимости.

Во время матча второй судья принимает решения, дает свисток и показывает жестом:

- переход на площадку и в пространство соперника под сеткой;
- ошибки в расстановке принимающей команды;
- ошибочное соприкосновение с сеткой (в ее нижней части) и с антенной на ближней к нему стороне площадки;
- касание мячом постороннего предмета или пола, когда первый судья оказывается не в состоянии увидеть это касание.

По окончании матча он подписывает протокол.

Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря на противоположной стороне от первого судьи, лицом к нему. Секретарь ведет протокол в соответствии с Правилами взаимодействия со вторым судьей.

Перед матчем и партией, секретарь:

- записывает в протокол данные о матче и командах в соответствии с процедурой заполнения протокола и собирает подписи капитанов и тренеров;
- записывает в протокол начальную расстановку каждой команды с карточки расстановки. Если секретарь не сумел получить карточки расстановки вовремя, он немедленно сообщает об этом второму судье.

#### Судьи на линии

Если используется только двое судей на линии, то они стоят в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали, в 1-2 м от углов.

Судьи на линии выполняют свои обязанности™ при помощи флага (40 x 40 см) сигнализируя:

- мяч «в площадке» и «за» всегда, когда мяч приземляется около контролируемой ими линии(й);
- мяч касается антенн, мяч после подачи пересекает сетку за пределами плоскости перехода и т.д.;
- заступ любого игрока (исключая подающего) за свою игровую площадку в момент удара на подаче;
- заступ подающего;
- любое касание антенны на своей стороне площадки любым игроком во время его игрового действия с мячом или когда это мешает игре;
- мяч пересекает сетку за пределами плоскости перехода в сторону площадки соперника или касается антенны на его стороне площадки;

- по просьбе первого судьи линейный должен повторить свой сигнал.

Жесты судей. Судьи должны показывать официальными жестами причину своих свистков (характер совершенной ошибки или цель разрешенного перерыва). Жест некоторое время выдерживается и, если он показывается одной рукой, используемая рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или выразила просьбу.

Судьи на линии должны показывать официальными сигналами флагом характер ошибки и выдерживать сигнал некоторое время.

**Практическое задание:** Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение приема и передачи мяча снизу и сверху на месте и в движении.» (2 ч)

### **Эстафеты с элементами волейбола**

Самым сложным моментом в организации волейбольных эстафет является формирование команд. С одной стороны, выбранный способ деления на команды должен занимать минимальное количество времени, а с другой, команды должны быть примерно равными по силам. Кто, как не учитель, сможет сделать это правильно?

После каждой проведенной эстафеты следует разобрать типичные ошибки, чтобы не допускать в дальнейшем нарушений техники элементов волейбола.

#### **Поймай и передай**

На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят ученики – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне площадки ученики стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

#### **Правила**

1. Поддачи и передачи выполняют только из-за ограничительной линии, обозначенной учителем.
2. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку ученик повторяет упражнение.
3. При выполнении подачи мяч не должен касаться сетки.



4. Поддачи выполняют все члены команды.
5. Направляющие в колоннах, приняв последнюю передачу, поднимают мяч над головой.

#### **Мяч капитану**

Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей



первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполняют передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

### **Правила**

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Не разрешается нарушать очередность выполнения передач в колоннах и пропускать передачи.
3. При неудачном выполнении ученик повторяет передачу.
4. При падении мяча его подбирает тот, кому была адресована передача.
5. По окончании эстафеты капитаны поднимают мячи над головой.
6. Можно порекомендовать менее подготовленных учеников ставить в начало колонн – тогда им будет легче выполнить передачу.

### **Передача мяча с третьего темпа**

Спонсор публикации статьи интернет-сайт "Voxmate". Изучение английского языка онлайн. Вы сможете учить английский язык с помощью увлекательных игр, на сайте есть функция отслеживания своего прогресса в режиме реального времени, подбор игр происходит с учётом Вашего уровня и личных предпочтений, игры для взрослых и детей. Узнать подробнее и начать изучать английский Вы сможете на сайте, который располагается по адресу: [voxmate.ru](http://voxmate.ru).

Расстановка – та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн встают более подготовленные игроки – разводящие. По сигналу учителя капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и отходит чуть в сторону. Следующий за разводящим ученик выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Игра заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех участников команд. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других.

### **Правила**

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Разводящий, не сумевший выполнить передачу над собой, должен повторить попытку.
3. При неудачной передаче мяч подбирает игрок, которому она адресована, и выполняет ответную передачу.
4. Запрещается нарушать очередность выполнения передач мяча в колоннах и пропускать передачи.

### **Мяч в обруче**

Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч. По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

### **Правила**

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Мяч при верхней передаче должен взлететь на высоту не менее 1 м над головой игрока.
3. Если мяч выкатится из обруча, участник эстафеты должен сам вернуть его на место.

### **Попади в щит**

Игроки стоят в колоннах перед ограничительной линией. У направляющих в руках волейбольные мячи. Перед баскетбольным щитом на противоположной стороне площадки проводят ограничительную дугу при помощи 3–4-метровой веревки и мела. По сигналу направляющий бежит к ней и, стараясь не наступить на нее, выполняет верхнюю передачу, стремясь попасть в баскетбольный щит, затем подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику. Выигрывает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

### **Правила**

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Запрещается посылать мяч в щит броском, а не верхней передачей.
3. Разрешается выполнять передачу в щит не более трех раз – до первой удачной попытки.
4. Мяч нужно не бросать, а передавать в руки следующему участнику.

## **Подача в щит**

Содержание и правила – те же, что и в предыдущей эстафете, но вместо верхней передачи применяется нижняя прямая подача.

## **Подвижные игры с элементами волейбола**

### **Пионербол**

Игру проводят по общепринятым правилам с теми же переходами, что и в волейболе, после выигрыша очка.

#### **Варианты**

1. Игра проводится по традиционным правилам, но двумя мячами.
2. Использовать можно только верхние передачи мяча.
3. Перебрасывать мяч через сетку можно только верхней передачей.
4. Все перебрасывания мяча заменяют верхними передачами.
5. Ввод мяча в игру выполняют нижней прямой подачей из-за линии нападения.

### **Мяч над головой**

Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

#### **Правила**

1. Не разрешается заступать на площадку команды соперников.
2. Не разрешается ловить мяч.

### **Мяч перед собой**

Правила – те же, что и в предыдущей игре, но верхнюю передачу заменяют нижней.

### **Волейбольные салочки**

Класс делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

#### **Правила**

1. Передвигаться по площадке могут участники, у которых в данный момент нет мяча.
2. Игрок водящей команды, получивший мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения им передачи.
3. Упавший на пол мяч передают игрокам водящей команды.
4. По предварительной договоренности игрок противоположной команды, поймавший мяч, может:

– не считаться осаленным и продолжить игру;

– принести своей команде очко, дающее право следующему осаленному ученику остаться в игре или вернуть на площадку ранее осаленного.

### **Передача центрному**

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центрального последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центрального успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных игроков меняют.

#### **Правила**

1. Мяч передают по кругу строго по очереди.
2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.

## Семинарское занятие: Выполнение нападающего удара.(2 ч)

В игре в волейбол используются прямой, боковой нападающие удары и удары с поворотом кисти и туловища.

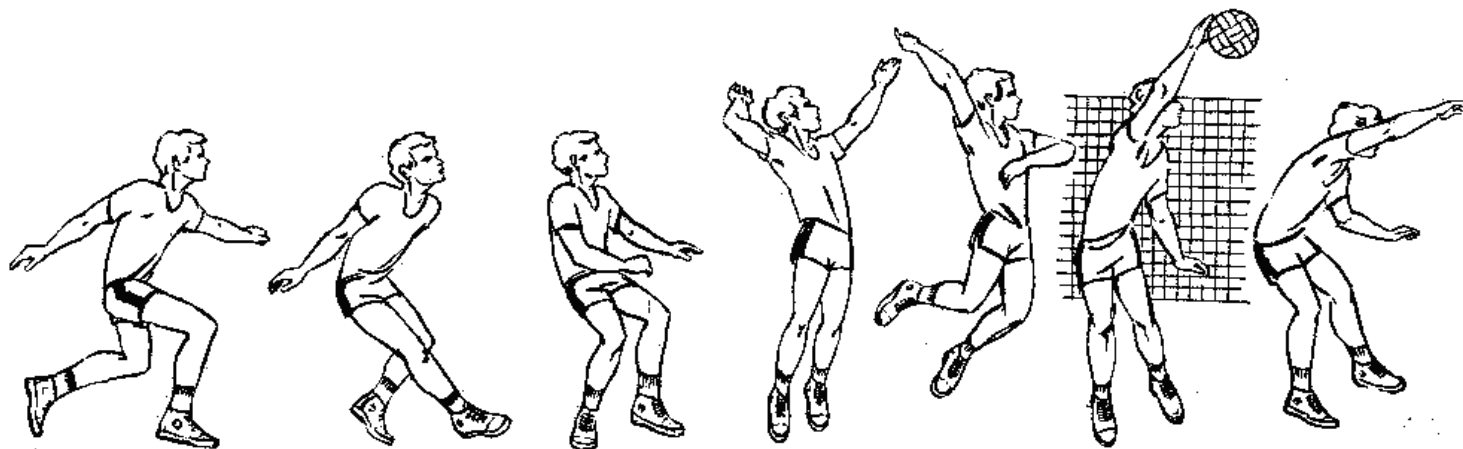


Рисунок 7 Прямой нападающий удар

Нападающие удары — это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника волейбола очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча.

### Техника

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Прямой нападающий удар характеризуется сочетанием сложных по координации движений.

Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2-3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади вперед вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх назад, прогибается в груди и поясице, ноги слегка сгибают в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется в определенном направлении. После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.

### Ошибки

Типичными причинами ошибок при обучении технике нападающего удара являются:

- а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
- б) обучающийся неправильно представляет движение в техническом приеме;
- в) неверно ощущает мышечные восприятия;
- г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;
- д) нет систематичности, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;

### Подводящие упражнения

1. Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360.

2. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется.

3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара.

4. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке.

5. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу.

. Нападающий удар с передачи.

#### Упражнения по технике

1. Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3.

в зону №3 мяч направляется из зоны №4,6,5.

2. Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.

3. Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.

4. Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

5. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.

6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с высоких передач из зоны 3; прямой по ходу, с переводом вправо, на точность, рукой.

7. То же из зон 2 и 3, но нападающие удары выполняются со средних и низких передач.

8. Чередование нападающих ударов различными способами с различных по высоте передач.

### **Семинарское занятие: Выполнение подачи мяча.( 2 ч)**

#### **Техника подачи мяча**

Игра в волейбол начинается с подачи. Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения. **Поддачи делятся на нижние и верхние.** Кроме того, выделяют **прямые и боковые поддачи, а по характеру выполнения – силовые и планирующие.** В современном волейболе используются верхние прямые и боковые поддачи с планирующей траекторией полета мяча. Реже применяются силовые прямые и боковые поддачи. **Нижняя прямая подача используется при начальной подготовке и в игре новичков.**

**В волейболе пять основных приемов:** подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование.

Существенное место в действиях игрока занимают перемещения. Новичку достаточно освоить подачу, прием и передачу, чтобы участвовать в игре. Можно осваивать приемы и без партнеров, используя стену, забор или различные щиты, но лучше заниматься вдвоем или группой. Если удастся провести 5-6 ударов (сверху двумя руками и снизу двумя руками) по отскакивающему от стены (забора, щита) мячу и подать мяч через сетку, считайте, что вы уже готовы к выходу на площадку.

Несмотря на различия в технике отдельных способов подачи движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45°, левое плечо находится впереди правого – это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних – расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху. Важнейшая деталь техники подачи – подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

- траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;

- подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.
- Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу - проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади - несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу - проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры. Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

### **Семинарское занятие: Выполнение приема мяча в падении( 2 ч)**

Команды с сильной обороной очень цепкие и плотно контролируют мяч, что сильно расстраивает соперников, которые пытаются добить мяч до пола. Обычных перемещений по площадке игрокам обороны зачастую не хватает, так как скорости, на которых играется современный волейбол далеко не черепаший. Поэтому очень часто приходится бросаться за мячом, или как говорят «пластаться», чтоб не дать ему упасть в поле. Самым необходимым элементом игры в этом становится прием мяча в падении вперед. О нем и поговорим.

#### **Защитная позиция**

При подготовке к приему в падении расставь ноги достаточно широко, чтобы быть способным среагировать и быстро переместиться в любом направлении. Согни ноги в коленях и наклонись вперед.

#### **Подготовка к броску...**

1. Ноги широко расставлены, колени согнуты и как бы нависают над ступнями
2. Плечи вперед и расслабить

Руки согнуты в локтях, держим перед собой

Всегда удобнее, когда мяч летит примерно в то место, где ты стоишь, да еще как раз в район бедер-колен, где твои руки готовы его принять, но, к сожалению, такое бывает не всегда.

Прием мяча в падении вперед наиболее популярен в мужском волейболе, так как особенности строения тела и физического развития, делают этот элемент более безопасным в реализации, чем в женском волейболе.

Для выполнения падения, необходимо из защитной позиции рвануть (побежать; быстро, очень быстро направишься) к мячу, оттолкнуться ногами от площадки и полететь...



## Падение

Для тренировки этого элемента следует сделать следующее:

1. Начни практиковаться на гимнастического мате. Для начала просто ложись на мат грудью вниз при помощи своих рук;
2. Далее делай тоже самое на площадке, но при этом руками протолкни свое тело вперед, чтоб оно скользило по поверхности;
3. И конце концов, согни ноги в коленях, чтобы быть ближе к поверхности площадки. Оттолкнись ногами и вытяни свое тело вперед, руки при этом вытянуты также вперед, по мере приближения к земле (звучит как будто летишь с парашютом, но речь идет о долях секунды с высоты несколько сантиметров), протолкни тело руками вдоль площадки для скольжения на груди. Практикуйся в таких падениях как можно больше, чтоб руки и тело привыкло к движению, доведя его до автоматизма. Из опыта скажу, что я перешел сразу к этой стадии и получил внезапное падение мордой в пол, затем торможение этим же местом и в конце кувырок вперед с прогибом. Само собой в школе потом замучили вопросом, «где мне так навалили». Так что не советую пренебрегать первыми двумя стадиями.
4. Как только способность в таком падении станет естественным движением, пришла пора подключать мяч, который собственно говоря является основным виновником твоих мучений. Теперь сначала надо достать его (подбить повыше), а потом уж делать «дельфинов» и «ласточек», кому как нравится это падение называть.  
Пара особенностей: тело должно быть параллельно земле, подбородок поднят как можно выше, глаза следят за мячом. Глаза можно закрыть от страха, но тогда возможность принять мяч переходит в сферу теории вероятности.  
Одной из разновидностей приема с падением вперед является, прием тыльной стороной ладони (америкоты называют это “блинчиком”). Случаются такие ситуации, когда разбегаться и прыгать за мячом и тем более полноценно его поднимать совсем нет времени, а достать его надо. Для этого приходится падать буквально без подготовки. При этом вытянув руку вперед постараться подставить ее ладонью вниз на пол в то место, где упадет мяч. Если все пройдет удачно, мяч от руки отлетит вверх, пусть и не сильно, но по крайней мере есть шанс его обработать.

## Тема: Техника игры в волейбол

### Семинарское занятие: Стойки и перемещение волейболиста. ( 2 ч)

Стойки в волейболе – элементарные упражнения, которые являются основой всей техники игры. Поэтому обучение другим техническим приёмам, в том числе и работе с мячом, должно начинаться с освоения этих упражнений.

Правильное их выполнение – это залог успешного приёма мяча, передачи партнёру и нанесения атакующего удара. Также начальная поза спортсмена во многом определяет скорость его реагирования на события, происходящие на площадке.

#### **Техника выполнения стойки**

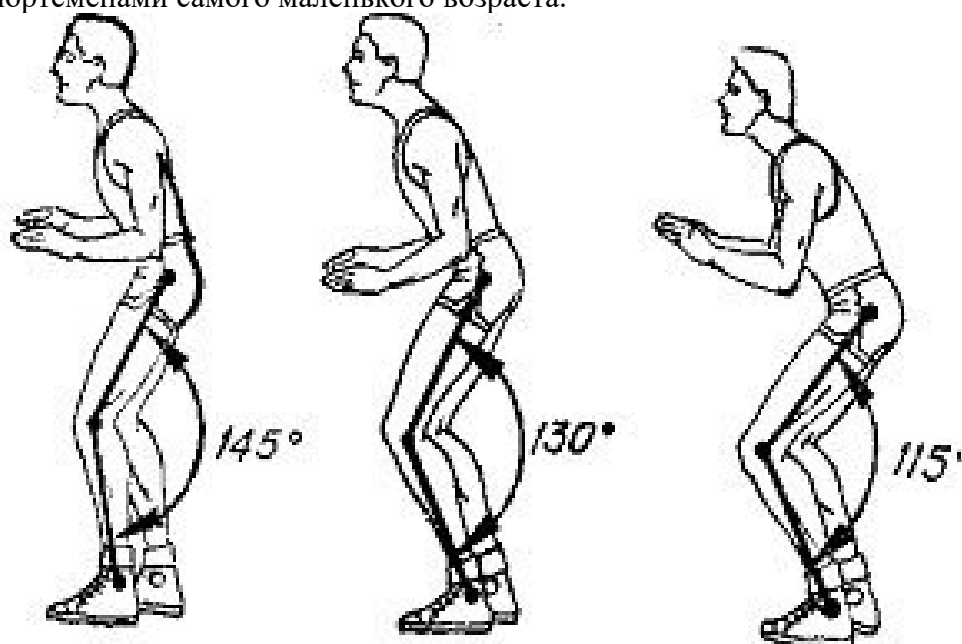
Основная поза волейболиста имеет следующее расположение частей тела:

1. Стопы немного шире ширины плеч.
2. Ноги полусогнуты в коленях.
3. Тело немного наклонено вперёд, центр массы смещён в ту же сторону, опора осуществляется на переднюю часть стопы (на пальцы ног).
4. Руки полусогнуты в локтях, которые немного расставлены в стороны.
5. Пальцы рук выпрямлены, смотрят вверх и немного растопырены.

Именно такая стойка игрока в волейболе позволяет спортсмену быстро «переключаться» на:

1. Приём мяча снизу.
2. Приём мяча сверху.
3. Перемещение в любом направлении (вперёд, назад, в стороны).
4. Прыжок с места вверх или вперёд (для падения на грудь).

Техническое исполнение несложное, поэтому оно быстро осваивается даже начинающими спортсменами самого маленького возраста.



### ***Как стоять во время игры***

Основную стойку волейболиста можно считать единственной, если не принимать во внимание позу подающего и игрока, ожидающего передачи, для нанесения атакующего удара сверху.

И всё же некоторое разнообразие существует:

1. Игроки, находящиеся вдоль боковых линий, выставляют одну ногу впереди (ту, что ближе к разметке). Такое положение стоп позволяет корпусу немного поворачиваться внутрь площадки, что благоприятствует более точным передачам на связующего.
2. Также можно вносить коррективы по высоте (на высокую, среднюю и низкую) при помощи степени сгибания колен.

**Семинарское занятие:** Одиночное и групповое блокирование ( 2 ч)

Блокирование (в том числе групповое) – чуть ли не самый сложный элемент волейбола, так как требуется выверенное до миллисекунд взаимодействие с учетом действий как связующего, так и нападающего соперника. Даже без мяча правильное освоение техники блокирования требует вдумчивого подхода. Самое главное – выбор места и момента времени прыжка. Не менее важен и корректный сброс рук.

**6.2.** Блокирование по праву считается самым эффективным методом защиты, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.

**Виды блокирования:** Блокирование, выполненное одним игроком, называется **одиночным**; блок, поставленный двумя или тремя игроками, — **групповым, или коллективным**

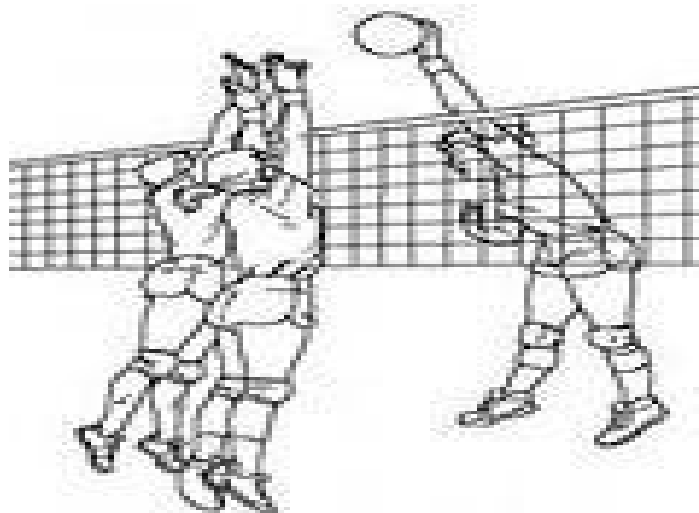


Рисунок 8 Блокирование

#### Техника

Определяющее значение при постановке блока имеет выбор места для прыжка, его высота и своевременность. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при атаках с низких передач — одновременно с ним, при атаках на взлёте — раньше атакующего. При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника. Выполняться блокирование может как с места, так и после передвижения. При одиночном неподвижном зонном блоке игрок закрывает определённую зону своей половины площадки, при подвижном ловящем он пытается закрыть истинное направление нападающего удара. Отражение атак с высоких передач и ударов с переводом осуществляется, как правило, при групповом блоке. При этом место для прыжка выбирает игрок, блокирующий ходовое направление, а другие «пристраиваются» к нему.

#### Ошибки

При обучении детей, приземление на обе ноги это очень важный момент, так как в противном случае возможны травмы коленей и голеностопов. Уделяйте достаточно времени правильности самого прыжка и приземления. Старайтесь следить чтобы ваши действия не повлекли за собой травмы соперника и партнера. Так как при действиях возле сетки ошибки (заступ на сторону соперника, толчок партнера) способны травмировать игрока".

- Игрок находится слишком далеко или слишком близко от сетки.
- Игрок находится слишком далеко от вертикального места атаки.
- Слабый контроль за действиями связующего игрока команды-соперника.
- Ноги согнуты недостаточно, ступни поставлены узко.
- Слишком поздний или слишком ранний старт.
- Низкая скорость перемещения.
- Опушены руки перед прыжком.
- Вялое напрыгивание или напрыгивание на носки.
- При напрыгивании ноги согнуты недостаточно.
- Слишком поздний или слишком ранний прыжок.
- Прыжок в неверном направлении – в длину (на сетку) или в сторону.
- Руки вынесены из-за головы.
- В момент постановки руки расслаблены.
- Руки согнуты в локтях.
- Широкая или узкая постановка рук.

- Недостаточно подтянуты плечи.
- Голова или кисти запрокинуты назад.
- Мяч накрыт кистями рук в момент удара.
- Кисти расслаблены.
- Большие пальцы впереди
- Пальцы узко раздвинуты или расслаблены.
- Руки не развернуты в шестую зону.
- Игрок смотрит на мяч в момент удара.
- Основной блокирующий игрок не пристраивается к остальным членам команды (образуется брешь в защите)

### Семинарское занятие: Игра после блока ,страховка блока. ( 2 ч)

страховка - важный элемент обороны

Большой путь прошел наш советский волейбол. Свыше 30 лет прошло с тех пор, как впервые волейбол начал у нас культивироваться в виде спортивной игры. За это время наши волейболисты создали свою самобытную отечественную школу волейбола. Со временем, с приобретением нового опыта непрерывно совершенствовались технические приемы, усложнялись и обогащались тактические приемы. Наши специалисты, обобщая опыт лучших команд, создали много новых комбинаций, значительно расширивших тактический арсенал игры.

С развитием техники и тактики менялось и расположение игроков на площадке. Ныне проблема расположения и взаимодействия игроков первых пяти зон во время атаки противника решена, хотя еще полностью и не усвоена многими командами. Хуже обстоит с зоной 6. Применяемые сейчас варианты с «подтянутым к сетке» или «оттянутым к лицевой линии» игроком зоны 6 до сих пор еще не решили задачи плотного прикрытия этой зоны. Образно говоря, «тайна» шестой зоны полностью еще не разгадана.

Вопрос страховки той или иной зоны требует не только теоретического анализа, но и практических исканий, объективной оценки целесообразности применения различных вариантов. Не малую долю в это должны внести и сами игроки — непосредственные исполнители поставленной задачи.

Необходимость широкого обсуждения защитных действий обуславливается тем, что в настоящее время нападение в большинстве команд обогнало в своем развитии технику и тактику защиты. Это тревожит прежде всего потому, что часто уже теряется зрительная эмоциональность игры, а увеличение этого разрыва будет все больше и больше усугублять этот недостаток. Нередко встречи даже между ведущими командами сейчас превращены в дуэль нападающих, в которой побеждает та команда, где было меньше сделано ошибок в нападении.

В связи с этим хочется привести два примера из игр на II Спартакиаде народов СССР.

С огромным интересом многочисленные зрители наблюдали за игрой мужских команд— чемпиона I Спартакиады, команды Украины, и сборной Азербайджана. Чем же был обусловлен большой интерес и бурные переживания любителей волейбола? Прежде всего высоким накалом игры, ее эмоциональностью. Если мяч долго не касается площадки, а это возможно только при условии высокой техники и тактики атак нападения и защиты, всегда можно увидеть захватывающую игру. Так было и на этот раз. Украинцы превосходили соперников в мощи атак, но несколько уступали им в защитных действиях. Азербайджанцы блестяще и самоотверженно защищались и очень умело использовали свои небольшие возможности в нападении путем ударов от блока в аут, обманных и нацеленных ударов в незащищенные места площадки. Это определило боевой характер встречи. Каждый мяч долго переходил с одной стороны на другую, пока та или иная команда не выигрывала его.

Победили азербайджанцы. По единодушному признанию зрителей и специалистов, это была лучшая встреча Спартакиады. Полную противоположность представляла встреча того же дня между мужскими командами Ленинграда и Латвии. В первой партии ленинградцы были буквально разгромлены мощным нападением латышей со счетом 15: I! Последующие три партии были тоже, как говорят, «игра в одни

ворота». Их выиграли со счетом 15:3, 15:4, 15:11... ленинградцы. Это объяснялось тем, что игроки Ленинграда отлично играли как в нападении, так и в защите, а сборная Латвии, имея в лице Либины, Кошелева, Сухаревского сильнейших нападающих, очень слабо действовала в защите и особенно на страховке. Такой подбор игроков в латвийской команде дал и закономерный итог — 5-е место на Спартакиаде.

Когда говорят о защите, то подразумевают сумму трех слагающих: блокирование, страховку и собственно защиту тыловой зоны площадки.

В данной статье мы разберем только некоторые вопросы защиты тыловой зоны, и главным образом страховку; кратко в конце статьи скажем о специфике современного блокирования.

Различие между защитными действиями и страховкой определяется характером полета мяча, а в ряде случаев положением игрока на площадке. Например, если мяч послан игроком сильным или нацеленным ударом на площадку противника и беспрепятственно прошел мимо рук блокирующих, встает задача защиты определенной зоны площадки. Если же мяч, задев руки блокирующих, изменил направление полета или последовал обманный удар, т. е. когда вступает в действие фактор неожиданно новой игровой ситуации, защитник выполняет функцию страхующего игрока. Эти функции сохраняются при ударе своего партнера в сетку или в блок после первой передачи или по мячу, непосредственно переправленному противником.

К страховке относятся и приемы мячей, неудачно взятых партнером в защите или при страховке. Такие случаи встречаются довольно часто. Сплошь и рядом мяч после атаки противником от рук партнера уходит далеко за площадку или бывает едва поднят над площадкой. В таких случаях, требуется помощь ближайшего товарища по команде, или, как говорят, страховка партнера. Известно, что игрок, готовясь к защите своей зоны при атаке противника, принимает определенную (низкую или среднюю) стойку или, сообразуясь с действиями своих блокирующих, выходит в зону, не защищенную блоком, — «выходит под мяч». Но вот после атаки мяч, задев руки блокирующих, изменил направление или, вместо силовой атаки, последовал обманный удар.

Защитник молниеносно должен превратиться в страхующего — немедленно изменить не только стойку, но и часто положение рук. Существенна, разница между защитником и страхующим по своей конечной задаче. Если защитник должен любой ценой только взять мяч, то от страхующего чаще требуется не только взять, но и прицельно направить мяч в соответствующую зону своей площадки.

Особенно роль страховки увеличилась с введением в игру тактики защиты с оттянутым игроком зоны 6 к лицевой линии.

Сложна и ответственна роль страхующего. Успешные действия в страховке требуют отличных физических качеств. Очень важен постоянный зрительный контроль не только за мячом, но и за действиями атакующего. Нужно уметь быстро оценить положение туловища и руки нападающего, способ и характер его действий. Принимается в расчет и система противодействия игроков передней линии своей команды в каждом конкретном случае.

Вспомним, как формировались действия игрока зоны 6. Начиная с довоенных лет и вплоть до чемпионата мира 1952 г. игрок зоны 6 выдвигался ближе к сетке. Его основная функция состояла в том, чтобы страховать девятиметровую по ширине и примерно трехметровую по длине зону (считая от сетки). Естественно, что оборона тыловой части зоны 6 ложилась целиком на игроков зоны 1 и 5. В 1952 г. были внесены в эту систему изменения. Команды стали переходить на систему игры с оттянутым к лицевой линии игроком зоны 6. Чем это было вызвано?

Во-первых, усилением атакующих действий, чему немало способствовало введение в команды рослых игроков, которые благодаря своим физическим данным могли обводить блок или нападать поверх блока. Во-вторых, заметным ослаблением защитной игры у большинства команд. В-третьих, стремлением игроков, особенно молодых, атаковать только силовым ударом, без применения имитационных движений, нацеленных или обманных атакующих действий.

Правда, тренеры ряда команд мастеров вскоре убедились, что новый вариант в расстановке не решает полностью задачу обороны, так как центр площадки остается совершенно оголенным. Тренеры потребовали от игроков, слабо выполнявших защитные функции, от таких, например, как Н. Фасахов, Э. Либинь, Г. Смольянинов, Э. Унгурс, Е. Кошелев, чтобы они действовали в зоне 6 по прежней схеме.



В самом деле, могут ли подобные игроки, не имеющие должной быстроты реакции, с лицевой линии (игрок зоны 6 располагается не далее метра в поле от лицевой линии) достать мяч, опускающийся в середине площадки? Практика показала, что не могут.

Новая система защиты была введена без глубокого и всестороннего анализа. Внешне, при поверхностном рассмотрении, казалось, что оттянутый к лицевой линии игрок обеспечит оборону и страховку тыловой зоны. Его местоположение должно было, на первый взгляд, гарантировать от проигрыша мячей, уходящих от рук блокирующих и после обманных ударов противника.

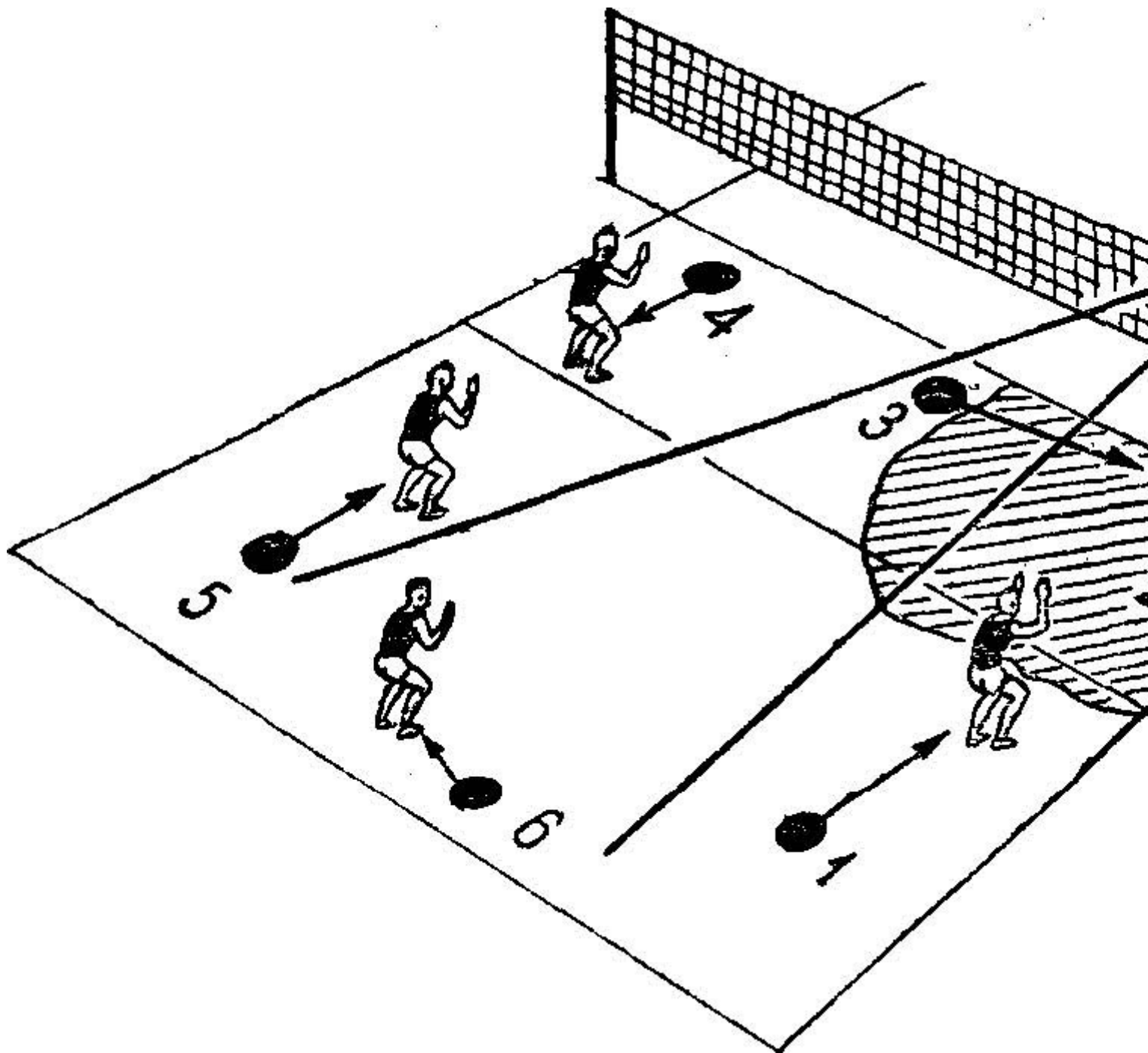
Практика, однако, показала, что это далеко не так.

Чешские волейболисты применяют смешанную систему защиты и страховки. Если в зоне 6 находятся высокие и менее подвижные Лазничка или Тесарж, то они, как правило, подтягиваются на страховку зоны нападения. Однако, хорошо учитывая ту или иную игровую обстановку, они иногда играют в оттяжке.

Во всех других случаях команда применяет систему с оттянутым игроком зоны 6. Но как?

Если наши волейболисты просто оттягиваются к середине лицевой линии, то игроки зоны 6 из команды Чехословакии оттягиваются или подтягиваются, сообразуясь с тем, откуда следует атака, противника, а игроки зон 1 и 5 подтягиваются на страховку, учитывая, близко или далеко от сетки находится мяч во время атаки соперника.

Посмотрите на рис. 1, где показано, как передвигаются игроки команды, обороняющие площадку во время атаки противника из зоны 4 с близкого от сетки расстояния (кружками показано их расположение перед атакой). В первую очередь обратите внимание (это очень существенно!), что игрок зоны 6 оттянулся не к центру лицевой линии, а несколько ближе к зоне 5, но не в сектор предполагаемого обстрела противником, прикрываемого групповым блоком партнеров. В его функции входит защищать свою и тыловую зону номера 5. В то же время не исключается страховка около тыловой зоны от обманных и нацеленных ударов противника.



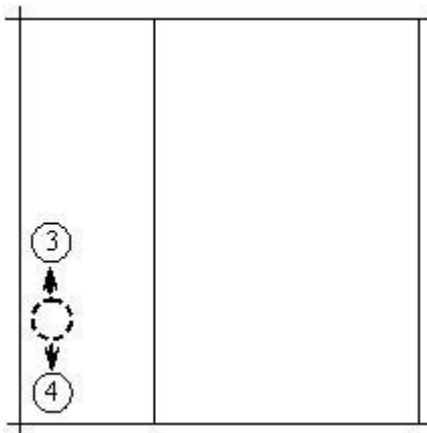
### Семинарское занятие: Имитация блокирования(2ч)

приводится ряд упражнений на совершенствование имитации блокирования.

1. Упражнение выполняется в парах. Партнеры расположены у сетки, на противоположных площадках. Одновременное выпрыгивание на блок, с касанием кистями над сеткой. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с перемещением вправо-влево.

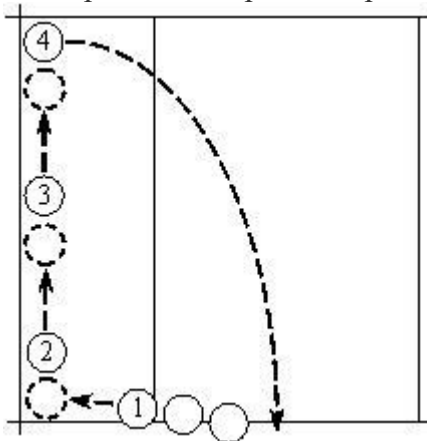
2. Упражнение выполняется в парах. Партнеры расположены на противоположных площадках. Один партнер разбегается и выполняет имитацию нападающего удара через сетку, другой - старается "поймать" блоком кисть нападающего. Нападающий все время меняет направление разбега и удара. Блокирующий, выбирая место прыжка на блок, перекрывает в первую очередь направление разбега нападающего, а затем, перемещая руки вправо-влево, перекрывает и направление удара, "ловя" кисть нападающего.

3. То же, что и упражнение 2, но нападающий выполняет удар через сетку с собственного набрасывания, все время меняя разбег и направление удара. Блокирующий старается заблокировать мяч, следуя методическим рекомендациям из упражнения 2.



4. Упражнение выполняется в тройках. Игроки расположены у сетки, расположение игроков представлено на рисунке. Средний игрок перемещается влево и ставит вместе с игроком 4 двойной блок, затем перемещается вправо и ставит двойной блок с игроком 3, перемещается влево и ставит двойной блок с игроком 4 и т. д. Необходимо добиваться того, чтобы средний игрок перемещался от одного игрока к другому максимально быстро и за меньшее количество шагов (квалифицированные игроки делают это за 2 шага). Кроме того, необходимо добиваться, чтобы прыжок среднего игрока на блок был вертикальным и он не налетал на партнера, и чтобы их прыжки были одновременны.

После серии прыжков (примерно 10) игроки меняются местами. В упражнении могут участвовать одновременно 4 тройки игроков.



5. Расположение игроков представлено на рисунке: игрок 2 располагается в зоне 4 (примерно в метре от боковой линии), игрок 3 - в зоне 3 (чуть правее середины площадки), игрок 4 - в зоне 2 (вплотную к боковой линии); остальные игроки располагаются в колонне, в зоне 4.

По сигналу тренера первый в колонне (игрок 1) перемещается к сетке в зону 4 и вместе с игроком 2 ставит двойной блок. После приземления игрок 2 перемещается вдоль сетки к игроку 3 и вместе с ним ставит двойной блок в зоне 3, а игрок 1 переходит на освободившееся место игрока 2. После приземления с блока в зоне 3 игрок 3 перемещается к игроку 4 и ставит с ним двойной блок в зоне 2, а игрок 2 переходит на место игрока 3. После приземления с блока в зоне 2 игрок 4 уходит в "хвост" колонны, а игрок 3 переходит на его место.

Упражнение выполняется непрерывно. Необходимо стремиться к максимальной скорости перемещения игроков, а также к вертикальности их прыжков. С целью предотвращения "заторов", очередной игрок колонны должен начинать перемещение к сетке в зоне 4 только после того, как в зоне 3 будет поставлен блок и приземлившийся игрок начнет свое перемещение в зону 2.

6. То же, что и упражнение 5, но игроки перемещаются в обратном направлении, а колонна располагается в зоне 2.

7. Занимающиеся расположены у сетки в зонах 2, 3, 4 и в этих же зонах на противоположной стороне площадки. У игрока зоны 3, на одной стороне, находится мяч. По сигналу, игрок зоны 3 подбрасывает мяч, имитируя передачу на нападающий удар в одну из трех зон (2, 3, 4). Игроки на противоположной стороне площадки организуют на подброшенный мяч групповой блок: двойной в зонах 2 и 4, и тройной

в зоне 3. Игроки зон 2 и 4 на стороне мяча выполняют роль ассистентов: ловят мяч, в случае броска в их зону, и передают игроку зоны 3.

### **Тема 4.3. Техника игры в нападении**

**Практическое задание:** Использование технических приемов во время игры в нападении.

**Выполнение:** нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчка, удара по мячу ( 2 ч)

В игре в волейбол используются прямой, боковой нападающие удары и удары с поворотом кисти и туловища.

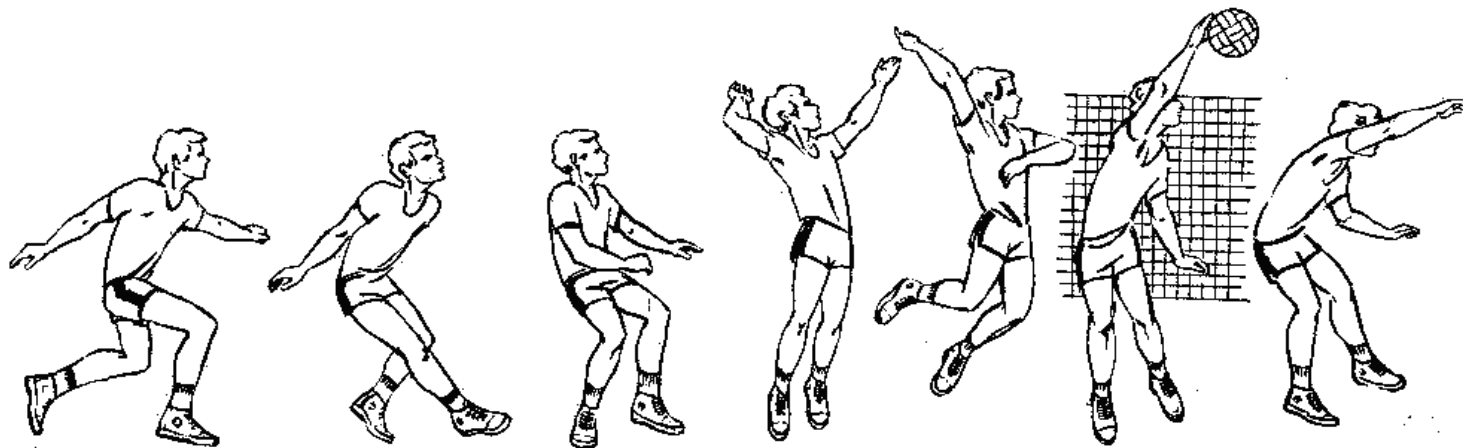


Рисунок 7 Прямой нападающий удар

#### **5.2.**

Нападающие удары — это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника волейбола очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча.

#### **5.3. Техника**

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Прямой нападающий удар характеризуется сочетанием сложных по координации движений.

Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2-3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади вперед вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх назад, прогибается в груди и поясице, ноги слегка сгибает в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется в определенном направлении. После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.

#### **5.4. Ошибки**

Типичными причинами ошибок при обучении технике нападающего удара являются:

- а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
- б) обучающийся неправильно представляет движение в техническом приеме;
- в) неверно ощущает мышечные восприятия;
- г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;

д) нет систематичности , в результате чего двигательный навык не стабилизируется;

#### Подводящие упражнения

1. Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360.
2. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется.
3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара.
4. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке.
5. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу.
- . Нападающий удар с передачи.

#### Упражнения по технике

1. Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3.  
в зону №3 мяч направляется из зоны №4,6,5.
2. Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.
3. Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.
4. Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.
5. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.
6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с высоких передач из зоны 3; прямой по ходу, с переводом вправо, на точность, рукой.
7. То же из зон 2 и 3, но нападающие удары выполняются со средних и низких передач.
8. Чередование нападающих ударов различными способами с различных по высоте переда

**Семинарское занятие:** Выполнение нападающего мяча: прямого, по ходу ( из зоны 4 и 2)Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая.( 2 ч)

#### Подачи бывают :

- 1.Нижняя прямая.
- 2.Нижняя боковая.
- 3.Верхняя прямая.
- 4.Верхняя боковая.

Все подачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника.

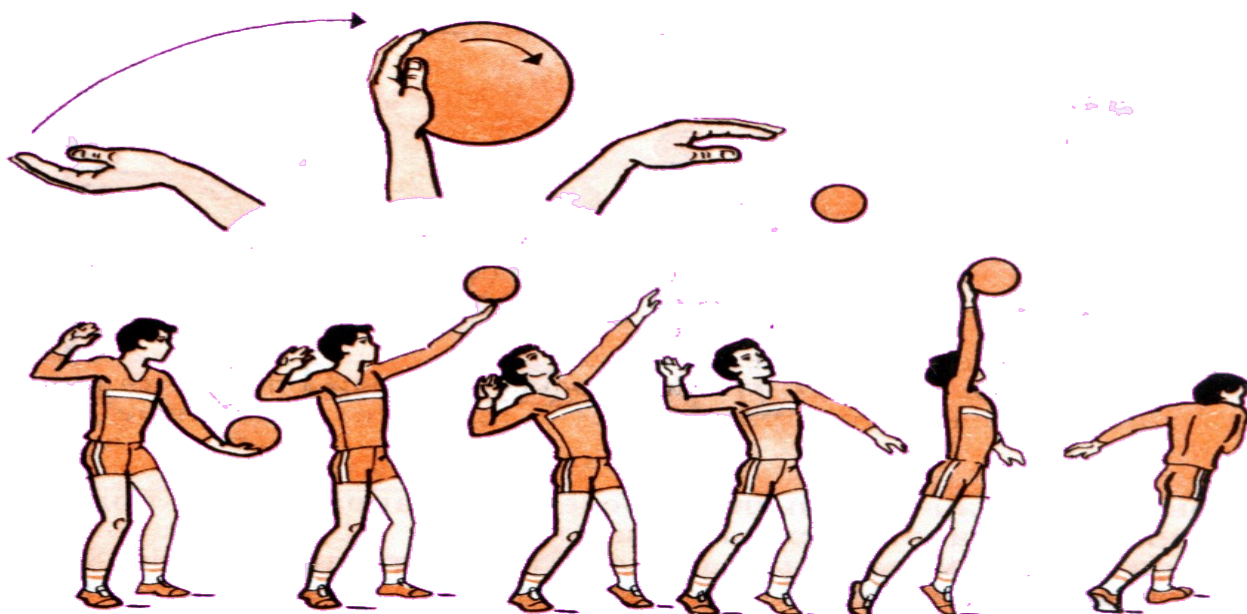
Для правильного выполнения любой подачи требуется:

1. Занять правильное исходное положение
2. Правильно подбросить мяч
3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой
4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.
5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий



противников.

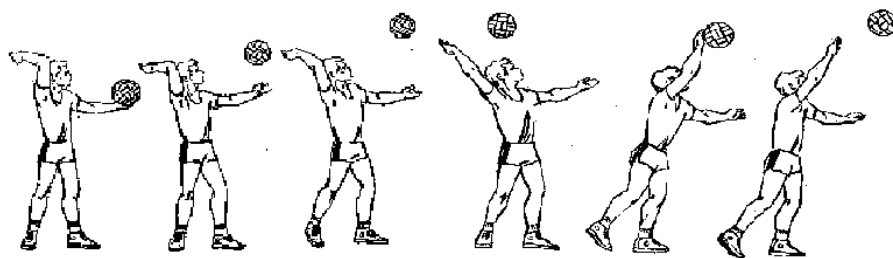


### **Верхняя прямая подача**

Базовым элементом подачи является согласование подбрасывания мяча одной рукой и удара по мячу другой (или той же) так, чтобы рука встретила мяч в удобном для удара положении. Базовые элементы прямой **верхней подачи** - согласование движения подбрасывания мяча одной и ударного движения другой рукой, а также «навал» (поступательное движение) туловища на мяч в момент удара. В ударном движении принимают участия все части тела, начиная с тазобедренного сустава.

### **Техника выполнения.**

**И.п.-** стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на передистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.



### **Возможные ошибки.**

#### **Подготовительная фаза.**

1. Корпус излишне развернут влево (вправо).
2. Стопы развернуты в стороны.
3. Подбрасывание выполнено неточно (слишком высоко, слишком низко или с вращением).
4. Плечо не отведено.
5. Рука в замахе зафиксирована слишком низко, слишком далеко или «завалена» за голову.
6. Кисть развернута наружу либо «завалена» влево или назад.

#### **Рабочая фаза.**

1. Рука согнута в локтевом суставе или располагается слишком свободно.

2. Кисть расслаблена.

3. Удар по мячу выполнен неточно.

Завершающая фаза.

1. Корпус «завален» влево.

2. Правое бедро (нога) выставлено слишком далеко вперед.

3. Предплечье уходит влево.

### **Методика разучивания техники верхней прямой подачи.**

Упр.1. Многократное принятие и.п. для подачи.

Упр.2. И. п. – О.с.

1 – ноги слегка согнуть, левую (правую) ногу поставить вперед;

2 – левую (правую) руку поднять на уровень груди;

3 – правую (левую) руку согнуть в локтевом суставе, поднять и отвести в положение замаха, взгляд сосредоточить на мяче.

Упр.3. И.п. – О.с.

1 – И.п. для выполнения верхней прямой подачи;

2 – имитация ударного движения.

Упр.4. И.п. – О.с.

1 – И.п. для выполнения верхней прямой подачи;

Имитация подбрасывания мяча (без удара).

Упр.5. Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи (в.п.п.).

Второй встает сзади и кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера;

1 – первый номер начинает движение рукой вперед – вверх, второй оказывает сопротивление;

2 – И.п.

Упр.6. С теннисным мячом.

И.п. – О.с.

1 – и.п. то же, что в упр.2; Рука с т/м за головой;

2 – выпрямление руки вперед-вверх и бросок т/м вперед.

Упр.7.

И.п. – О.с.

1 – многократные подбрасывания т/м из и.п. с дальнейшим его падением на пол.

Упр.8. И.п. – то же, что в упр.2. Т/м в левой (правой) руке на уровне груди;

1 – подбросить мяч вертикально, выполнить замах правой (левой) рукой;

2 – выполнить ударное движение кистью по подброшенному т/м.

Упр.9. С волейбольным мячом.

И.п. – О.с.

1 – многократные подбрасывания в/м.

Упр.10. Упражнение в паре.

И.п. – 2 –ой номер стоит напротив и держит в/м на вытянутых вперед-вверх руках.

1 – первый делает замах;

2 – выполняет ударное движение по в/мячу.

Упр.11. И.п. – то же, но в/мяч находится на ладони вытянутой вперед-вверх руки партнера;

1 – замах;

2 – удар по мячу.

Упр.12. И.п. – О.с.

1 – Подачи мяча в стену с расстояния 5-7 м.

Упр.13. И.п. – О.с.

1 – Подачи мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.

Упр. 14. И.п. – О.с.

1 – Подачи мяча в левую и правую половины площадки.

Упр.15. И.п. – О.с.

1 – Подачи мяча на точность в заданную зону.

Упр.16. И.п. – О.с.

### 1 – Перестроение в два круга. Совершенствование подачи.

Таким образом, при кажущейся простоте игры, овладение ее техникой требует постоянных тренировок, и особое внимание следует уделять навыкам подачи мяча как ключевому моменту в волейболе

### **Семинарское занятие: Двухсторонняя игра, судейство.( 6 ч)**

Игра волейбол появилась в 1895 году и была изобретена Уильямом Дж. Морганом. Уильям Морган смешал элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола.

Первая волейбольная сетка была позаимствована из тенниса и в высоту составляла 197 см. (6'6" дюйма). В качестве мяча использовалась баскетбольная камера. Позже на конференции молодых христиан YMCA игре дали имя "волейбол", а в 1897 году появились первые официальные правила. В 1949 года проводится первый мужской чемпионат мира, в котором сборная СССР занимает первое мест.

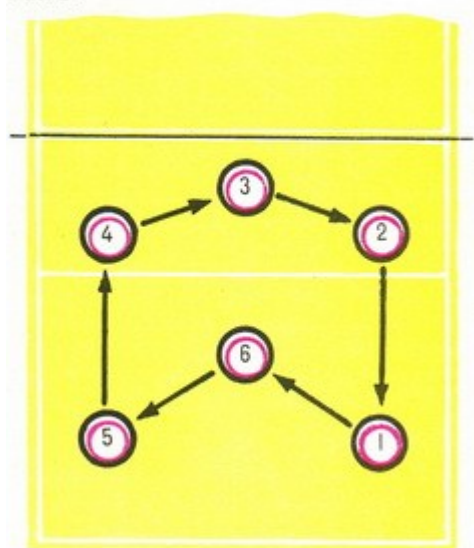
#### ***Общие правила***

Игроки делятся на две команды: каждая по 6 человек. Для победы требуется 25 очков. Одно очко начисляется:

- Когда мяч коснулся земли на половине площадки противника.
- При неудачной подаче противника (в сетку, в аут).
- При касании сетки игроком противника.
- При заступе игроком противника на вашу половину площадки.
- При заступе за лицевую линию в подаче.
- При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком.

В официальных правилах игра идет 3 партии. Каждая партия до 25 очков. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в 2 очка. Например, такой счет может составлять 30:28 или 26:24.

Рис. 2.



Право на первую подачу разыгрывается между командами броском мяча судьей или «свечкой» от пола.

В игре присутствует система переходов. Она работает по следующему принципу:

- Команда 1 подает команде 2 мяч, и в результате розыгрыша выигрывает очко.
- Происходит следующая подача. И так до тех пор, пока команда 2 не забьет очко команде 1.
- Право на подачу переходит к команде 2.

- Команда 2 подает до тех пор, пока ей не забьет мяч команда 1.
- В таком случае команда 1 делает переход: все игроки смещаются по часовой стрелке и занимают места соседей. Т.е. игрок из зоны 1 переходит в зону 6. Игрок из зоны 6 — в зону 5 и так далее.

*Важный нюанс: при первой подаче любой команды перехода не происходит!*

Если на подаче используется силовой удар или планер, то после удара подающий может приземлиться уже на площадке. Главное, чтобы **подающий подбросил мяч, находясь за лицевой линией**.

### **Технические аспекты**

---

- Высота сетки для мужчин: 2,43 м. Для женщин: 2,24 м.
- Периметр площадки: 18 x 9 метров.
- Длина окружности волейбольного мяча 65-67 см, а вес мяча – 250-280 г.
- Площадка состоит из 6 зон, делящихся по номерам.

### **Элементы**

---

Волейбол состоит из следующих элементов: подача, прием, пас, нападающий удар, блок.

#### **Подача**

Производится из-за лицевой линии. Ни в коем случае нельзя заступать за лицевую линию до момента подброса мяча! подача бывает нижняя, верхняя, крученая, планирующая и силовая в прыжке. Самая легкая: нижняя. Подходит новичкам. Мяч в таком случае бьется снизу тыльной стороной ладони.

Выходит своего рода «свечка». Самая сложная: силовая в прыжке. Является элементом нападающего удара, практикуется профессионалами или очень хорошими игроками. Хорошую силовую подачу можно принять только снизу.

Отдельно стоит планирующая подача. Такой мяч летит не по прямой, а по синусоиде, выскальзывая из рук при приеме. Подается с места или с небольшого прыжка. Ровной удар растопыренной ладонью в центр мяча.

Подача должна быть в поле противника и максимально трудно берущаяся.

#### **Прием**

50% мячей приходится в центр площадки на либеро. Также в приеме участвуют диагональные. В приеме НЕ участвует игрок первого темпа и **КРАЙНЕ РЕДКО** участвуют игроки второго темпа.

В профессиональном волейболе принять мяч можно только нижним приемом. Но в любительском часто бывают легкие подачи, которые можно принять и сверху. В идеале принимающий должен высоко навесить мяч игроку первого темпа (пасующему) на расстояние 1 метр от сетки в 3-ю зону.

#### **Пас**

Приняв мяч, игрок второго темпа верхней передачей навешивает пас на удар во 2-ю или 4-ю зону. Пас может быть «обманным» — за спину, назад. Реже пасующий подбрасывает мяч над собой для удара диагональных из 1-й и 5-й зон. Если бьет диагональный, то он должен совершить прыжок ДО линии нападения! Иначе очко засчитывается в пользу противника.

#### **Нападающий удар**

В нападении участвуют доигровщики и диагональные. Оттягиваясь за линию нападения, они совершают разбег и хлесткий удар, стараясь ударить по мячу как можно сильнее и точнее. 60% очков команде приносит именно нападающий удар.

Либеро в профессиональном волейболе в нападении не участвует.

#### **Блок**

Грамотно поставленный блок приносит команде до 40% очков в профессиональном волейболе. На блок обычно выходят доигровщики и игрок второго темпа. Блок ставится одним, двумя или — что бывает в основном у профессионалов — тремя игроками. Главный нюанс блока: вовремя прыгнуть и вытянуться вдоль сетки, жестко выпрямив обе руки. Таким образом блокирующий перекрывает нападающему зону своей площадки, затрудняя маневр атаки.

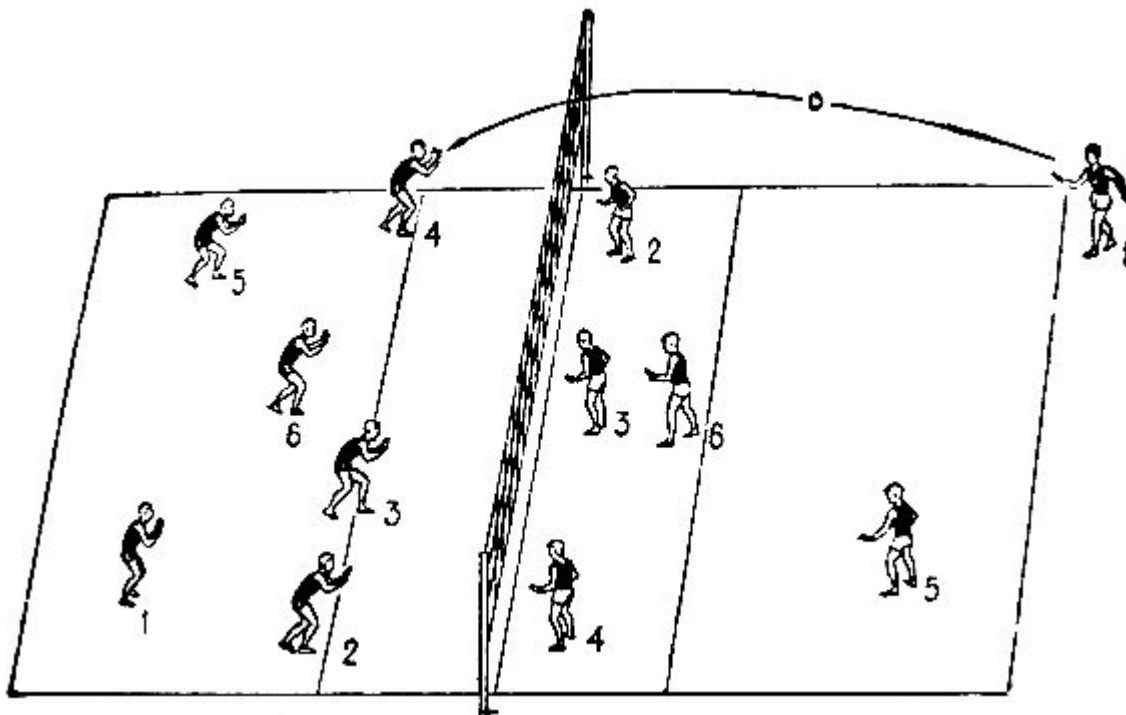
Решающим фактором на блоке является рост игрока. Чем он выше, тем блок качественнее.

#### **Амплуа и расстановка игроков на площадке**

- **Игрок первого темпа** (центральный блокирующий, связующий, «распасовщик») — стоит под сеткой, дает пас нападающим во 2-ю или 4-ю зону, а также ставит блок нападающим ударам

противника. В приеме не участвует. Если ему дали пас на удар, то такой пас обычно короткий и невысокий: буквально полметра над сеткой. Номер центрального блокирующего 3-й. Обычно это самый высокий игрок в команде.

- **Игроки второго темпа (доигровщики)** — нападают с краев сетки, участвуют во всех элементах игры: прием, блок, подача (после перехода), пас и нападающий удар. На площадке их номера: 2-й и 5-й. В их задачу входит как забить мяч, сыграв против блока противника, так и поставить эффективный блок вместе с центральным блокирующим против атаки. Обычно атакуют в любую зону, кроме 6-й, т.к. там стоит на приеме либеро — главный защитник команды. Обычно в приеме не участвуют.
- **Диагональные** — самые высокие и сильные игроки. Их основной задачей является атака и подача. Участвуют также и в блоке. Это основная сила команды, приносящая ей очки. Диагональные не участвуют в приеме, на площадке расположены по диагонали друг к другу. Стоят под номерами 1 и 4. Атакуют со второй линии, страхуя неудачный пас связующего. Диагональный под номером «1» не имеет право бить из 2-й или 4-й зоны! Его разбег и удар должен происходить ДО линии нападения.
- **Либеро** — игрок второй линии под номером 6. Находится в самом центре своей площадки. Это главный защитник команды, ответственный за прием подач и силовых ударов. Обычно это самый невысокий член команды, т.к. ему приходится часто падать и вытаскивать низкие силовые мячи. Либеро не участвует в атаке, не может ставить блок и передавать мяч сверху при нахождении в трехметровой зоне возле сетки.



#### Тема 4.4. Тактика игры в волейбол

**Семинарское занятие:** выбор места игрока для получения мяча, различные варианты схем нападения и защиты. ( 2 ч)

**Индивидуальные тактические действия** (составляют основу тактического мастерства волейболиста) — предполагают действия игрока без мяча (перемещения по площадке, выбор места для вторых передач, нападающих ударов, при выполнении подач, предугадывание действий соперника, двигательная активность) и с мячом (выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов). Главная цель индивидуальной тактической подготовки — овладеть в совершенстве техническим действием с правильной тактической реализацией в различных игровых ситуациях.

**Примерные упражнения для обучения и совершенствования**



## *Подача*

1. Подача на точность в 3-метровые коридоры (площадка маркируется), по зонам площадки.
2. Подача на выходящего игрока для второй передачи (выход игрока с задней линии моделируется).
3. Подача между игроками (расположение игроков на площадке моделируется).
4. Подача на слабо владеющего приемом, на вышедшего на замену, на допустившего ошибку при приеме подачи (перечисленные положения моделировать в учебной игре).
5. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.
6. Подачи с расстояния 4-6 м от лицевой линии.
7. Чередование подач на силу и точность в различные зоны площадки.
8. Подача в расстановке команды (искусственно создавать «уязвимые» места в расстановке).

208

Выполнение подач требует наивысшей концентрации внимания. Игрок должен спокойно направиться к месту подачи и за время, пока перемещается, принять решение, как и куда послать мяч. На месте подачи еще раз окидывает взглядом противоположную половину игровой площадки, ориентируется в расстановке игроков противника и фиксирует свою цель. После этого полностью концентрируется на процессе выполнения движения, не забывая о правиле 5 с.

Соревнования — не эксперимент. Допустимы лишь те виды подач, которыми владеет игрок. Известные преимущества дает владение двумя видами подач. Смена подачи может повысить эффективность.

Надежность подач следует обеспечить в начале партии, после перерывов, после замены, после предшествующих ошибок своей команды. неудачных подач, при высоком психическом возбуждении подающего.

Подачи с повышенным риском оправданны при безнадежном отставании подающей команды, при примерном равновесии в счете незадолго до окончания партии или игры, при психической усталости противника.

### *Вторая передача для нападающего удара*

В тактическую подготовку связующего игрока входят тактические действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара после приема подачи и при доигровке; первая передача после касания мяча блокирующими или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара.

Связующий должен хорошо знать манеру игры нападающих игроков с различных передач, их физические кондиции и психическое состояние, должен хорошо ориентироваться в любых игровых ситуациях, должен уметь анализировать возникающие во время игры ситуации, знать все нюансы тактики игры.

Необходимо научить связующего игрока до последнего момента скрывать возможное направление и характер передачи мяча, научить отвлекающим действиям.

### **Примерные упражнения**

1. Имитация передач вперед, назад в ответ на сигнал стоя на месте, после перемещения и в прыжке.
  2. Передачи в цифровую мишень по заданию.
  3. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.
  4. Связующий игрок в зоне 3, нападающий — в зоне 4. Передача мяча для нападающего удара в зависимости от скорости, направления разбега нападающего игрока (связующий не знает параметров разбега).
  5. То же, но нападающий игрок в зоне 2.
  6. То же, но нападающий игрок дает сигнал рукой: рука вверх — высокая передача на край сетки; рука в сторону — передача на 3 м от сетки; круговое вращение — быстрая передача на край сетки.
- 209
7. То же, но связующий игрок в зоне 2 (4), а нападающий в зоне 4 (2), и передача мяча в прыжке.
  8. То же, но передача мяча после выхода связующего игрока из зон 1, 6, 5.
  9. Нападающий игрок в зоне 4, связующий в зоне 3, блокирующий игрок — на противоположной стороне площадки в зоне 3. Если блокирующий игрок в момент передачи для нападающего удара перемещается в зону 2 — передача высокая; если не перемещается — низкая и быстрая.
  10. То же, но передача в свободную от блока зону атаки.

11. То же, но два блокирующих в зонах 2 и 3. Передача мяча для нападающего удара через низкорослого блокирующего (перед передачей блокирующие игроки меняются местами или не меняются).

12. Передача для нападающего удара после некачественной первой передачи (выбрать наиболее рациональный способ, направление и траекторию передачи).

13. Передача игроку зоны 4, переместившемуся в зону 3; вторая передача игроку зоны 3, переместившемуся в зону 4 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).

14. То же, но при смене между игроками зон 2 и 3 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).

15. То же, что в упражнениях с 4 по 14, но передача для нападающего удара в прыжке.

*Примечание:* В упражнениях с нападающим игроком первые передачи — от нападающего игрока.

16. То же, что в упражнениях с 4 по 15, но первая передача — от игрока зоны 6 и после приема подачи.

#### Нападающие удары

Нападающий игрок должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способов, отвлекающих действий.

Основу тактической подготовки составляют упражнения по тактике, в которых встречаются нападающие удары. Большое внимание надо уделять комбинированным упражнениям, в которых связующий и нападающие стремятся преодолеть сопротивление блокирующих и защитников. Но это после преодоления трех этапов обучения.

#### Примерные упражнения

1. Нападающий удар из зон 4,3,2 с различных по траектории, скорости, удаленности от сетки вторых передач (параметры передач нападающему игроку неизвестны).

2. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен — обманный удар; нет блока — силовой удар).

3. Чередование направления нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия защитника (удар в свободную зону от защитника).

210

4. То же, но два защитника, один из которых «слабый», — удар в него (защитники меняются зонами или не меняются, страхуют или нет).

5. То же, что в 2, 3, 4, но нападающий удар из зоны 2.

6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий одного блокирующего и одного защитника (есть блок и страховка — удар по ходу; есть блок, но нет страховки — обманный удар и т.д.).

7. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий двух блокирующих (два блока — обман; один блок — удар в свободную от блока зону и т.д.).

8. Нападающий удар через низкорослого блокирующего (и.п. блокирующих — в зонах 3 и 2, а нападающего — в зоне 4). Блокирующие меняются зонами или не меняются.

9. Нападающие удары с «неудобных» передач (параметров передач нападающий игрок не знает).

10. Нападающие удары из зоны 2 с передачи игрока из зон 3,4 с одиночным, групповым блоком, с одним, двумя защитниками.

*Примечание:* Первые передачи от нападающего игрока, а затем от игрока зоны 6 и после приема подачи.

**Групповые тактические действия** — представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть задачи, поставленной перед командой.

Принятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линии выражается во взаимодействии игроков внутри линий и между линиями.

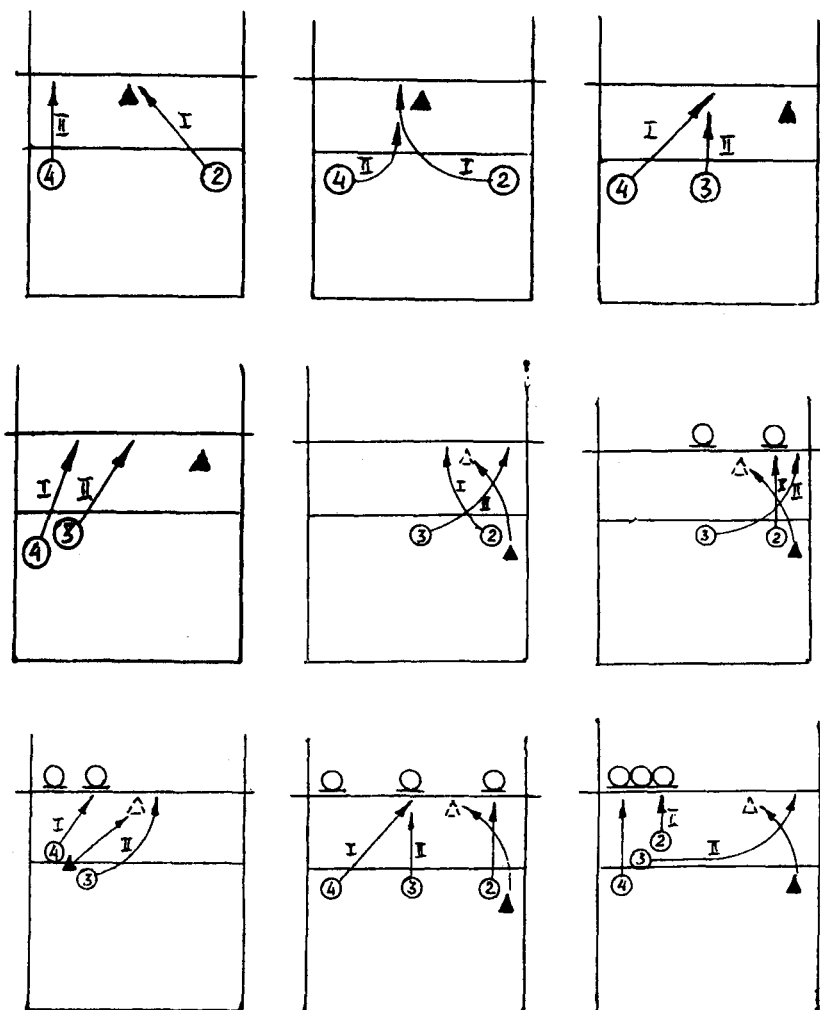
Главная цель групповой тактической подготовки — добиться **согласованности действий** в атаке нескольких игроков по времени и месту действия для получения положительного результата.

Нападающие игроки по своим функциям в команде могут быть:

а) игроками 1-го темпа (перемещаются с максимальной скоростью к связующему игроку до передачи для нападающего удара и, опережая передачу, прыгают) или игроками 1-й очереди атаки (см. 3.5);

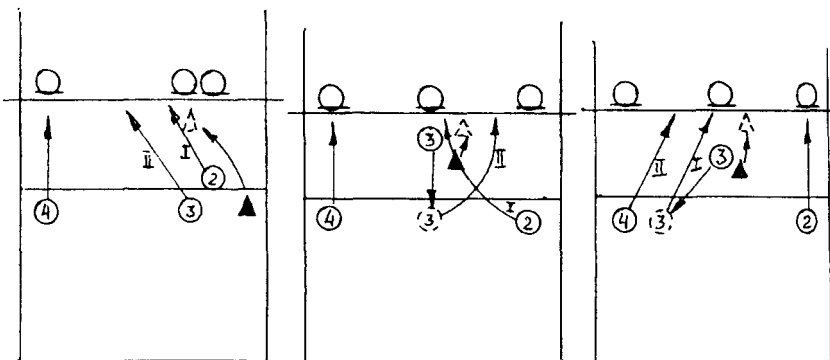
б) игроками 2-го темпа (перемещение на удар после начала разбега нападающего 1-го темпа) или игрокам 2-й очереди атаки (см. 3.5).





213

213



**Примерные упражнения для обучения и совершенствования нападающим ударам с первых передач и откидок**

1. Первая передача из зоны 6 в зону 4 — игрок зоны 4 выполняет нападающий удар.
2. То же, но игрок зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 3 или 2.
3. То же, но первая передача после переброса мяча (или передачи) через сетку с другой стороны площадки.
4. То же, но действия игроков атаки в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен — откидка, блока нет — удар).
5. То же, что в 1,2,3,4 (в такой же последовательности), но первая передача в зону 2.
6. Первая передача для атакующего удара из зоны 2 (4) в зону 3 с ударом, откидкой в зоны 2 (4) и в зависимости от действий блокирующего игрока (блок поставлен — откидка, блока нет — удар).
7. Первая передача из зоны 3 в 4 — откидка за голову для удара игроком зоны 3.

8. То же, но первая передача из зоны 3 в 2 — откидка за голову для удара игроком зоны 3.
  9. То же, но с блоком (блок есть — откидка, блока нет — удар)
  10. То же, но первая передача мяча после его переброса (или передачи) с другой стороны площадки.
  11. Первая передача направлена игроку зоны 3 из зоны 2 или 1 — откидка за голову для завершения атаки игроком зоны 4.
  12. То же, но первая передача из зоны 4 или 5 в 3 (целесообразно это выполнять, если в зоне 3 находится «левша») — откидка за голову в зону 2.
  13. То же, что в 11 и 12, но с блоком (блок поставлен — откидка, блока нет — удар).
  14. То же, но первая передача после переброса мяча (передачи) через сетку с другой стороны площадки.
- 214

**Командные тактические действия** — результативность нападения зависит от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков, четкого взаимодействия звеньев, от единства и слаженности всей команды.

Командное нападение в волейболе по тактической направленности разделяется на два вида: при ударах со второй передачи и при ударах с первой передачи.

Каждый вид нападения состоит из определенных систем командных действий:

- система игры в нападении через связующего игрока передней линии;
  - система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии;
  - система игры в нападении с первых передач и откидок. Применение того или иного варианта этих систем зависит от места игрока, выполняющего передачу на удар, и от места игроков зоны нападения. Для всех систем нападения построение командных тренировок может быть примерно следующим:
- а) в расстановке прием мяча, переброшенного через сетку с другой стороны площадки, и розыгрыш мяча для простых взаимодействий;
  - б) то же, но выполнение более сложных комбинаций;
  - в) то же, но с блоком;
  - г) то же, но после приема подач;
  - д) то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебрасывается на сторону атакующей команды несколько мячей).

Для каждой расстановки необходимо выполнение вышеперечисленных упражнений.

Существует целый ряд упражнений, которые принято называть комбинированными, так как в них параллельно совершенствуется тактика и нападения и защиты. В волейболе в любой ситуации переход от защиты к нападению и от нападения к защите происходит очень быстро. Ценность комбинированных упражнений заключается в том, что наряду с налаживанием взаимодействий в нападении и защите в них совершенствуется умение игроков быстро переключаться с одних действий на другие. Условия их выполнения максимально приближены к игровым ситуациям. Целый ряд комбинированных упражнений можно выполнять поточно, без остановок, что резко повышает их интенсивность и эффективность.

Варианты начальной расстановки и дальнейшее развитие атаки определяются тем, из какой зоны выполняется передача на удар и сколько нападающих игроков участвует в атаке.

**Система игры в нападении через связующего игрока передней линии** — наиболее простая и надежная. Атакующая мощь при этой системе снижена из-за наличия в линии нападения двух игроков, и количество

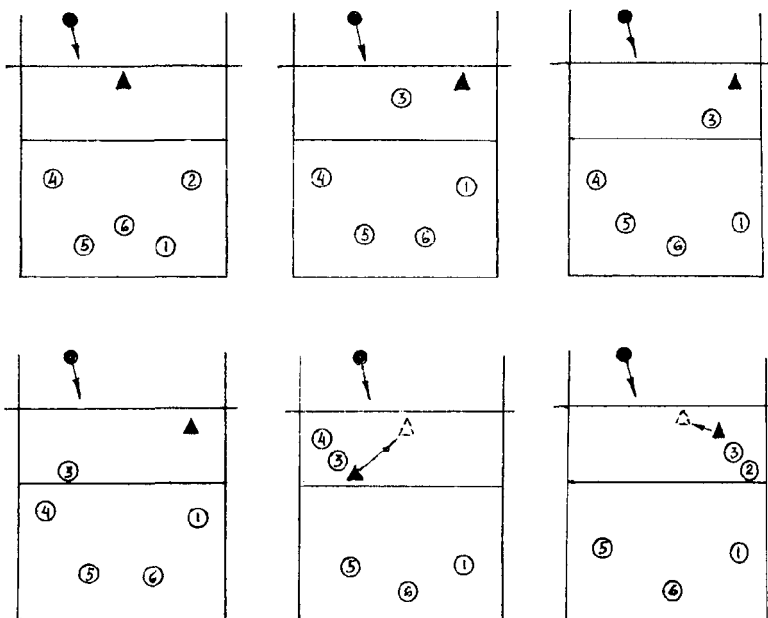
215

комбинаций, естественно, ограничено. Для усиления атаки используются игроки задней линии, если они могут результативно атаковать из-за 3-метровой линии.

Наиболее удачные позиции для передачи мяча в зонах — 2 и 3. Эта система игры в нападении требует от нападающих игроков высокой степени владения техникой нападающего удара, т.к., как правило, завершению атаки противостоит групповой блок. Кроме того, высокий уровень индивидуального тактического мастерства позволяет эффективно бороться с блоком соперника.

**Примерные варианты расстановки игроков при атаке по этой системе**





**Система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии** — наиболее совершенная система, позволяющая иметь в линии нападения трех нападающих игроков, которые путем скрытных и быстрых перемещений создают трудности для организации группового блокирования. Одна из главных ролей при игре в нападении по этой системе принадлежит связующему игроку, который должен быть очень ловким и подвижным, с отличной реакцией и обладать (в идеальном случае)

216

большим опытом, а также хорошим видением площадки во время всей игры, должен быть хладнокровным и точным.

Современный связующий помимо отличного выполнения своих обязанностей должен результативно атаковать и блокировать.

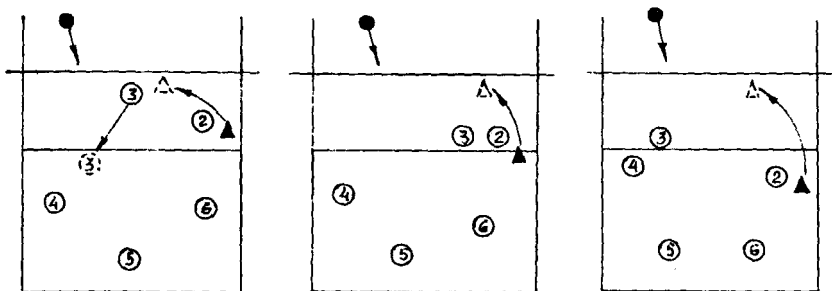
Перед выполнением передачи связующий должен контролировать расположение нападающих игроков своей команды и блокирующих соперника движением глаз. Кроме того, он должен учитывать результативность нападающих игроков в данной встрече, не пасовать одному нападающему, не усложнять свои действия, в трудных игровых ситуациях не рисковать, а сыграть просто.

В большинстве случаев (для нападающих — правшей) позиция связующего игрока находится между зонами 2 и 3 в 1-2 м от сетки. При выходе с задней линии связующий игрок не должен мешать на приеме мяча рядом стоящим партнерам.

Наиболее удачный маршрут движения при выходе из зоны 1 — вдоль боковой линии, из зоны 6 у сетки (игроки зон 3 и 6 располагаются у сетки), из зоны 5 — из зоны действия игрока зоны 4. Если связующий игрок выходит из зоны 1 не вдоль боковой линии, а из зоны, то появляется опасность скрещения движения игрока с трассой полета мяча (подача мяча в зону выхода).

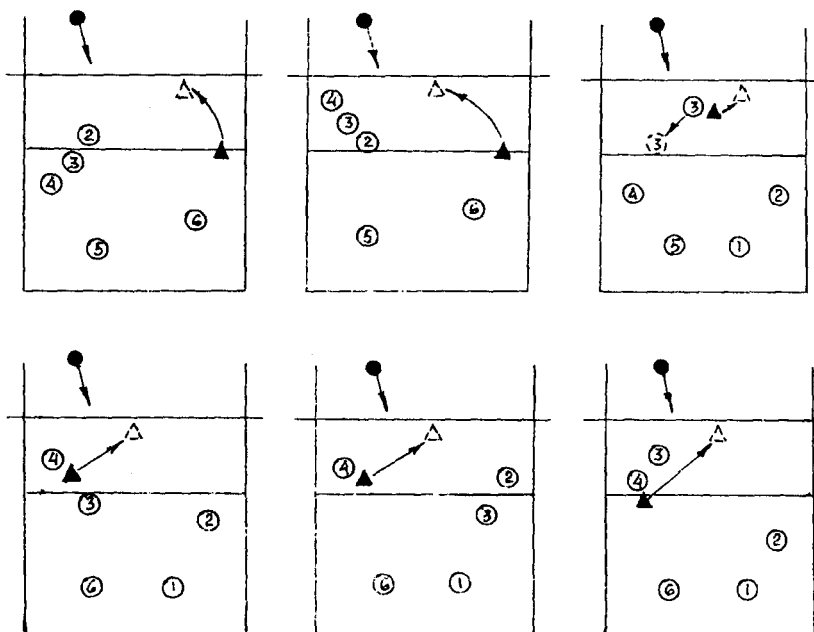
От комплектования команды зависит выбор вариантов комбинаций с определенной начальной расстановкой игроков стартовой шестерки. В последнее время в практике распространены два варианта комплектования стартовой шестерки: четыре нападающих и два связующих (4-2) и пять нападающих и один связующий (5-1). При варианте комплектования 5-1 связующий игрок может располагаться в любой зоне начальной расстановки. При этом желательно, чтобы в противоположной от него зоне находился нападающий игрок, владеющий второй передачей.

**Примерные варианты расстановки игроков при игре в нападении по этой системе:**



217

217



**Система игры в нападении с первых передач и откидок** — самая результативная система. Чтобы полноценно использовать эту систему, необходимо иметь в команде игроков с соответствующим уровнем технико-тактической подготовленности (уметь атаковать с первой передачи, хорошо владеть откидкой и первую передачу выполнять точно).

Обычно передачу сразу на удар используют в контратаках (при доигрывании), гораздо реже — при приеме подач, если подачи несложные.

Риск при использовании этой системы очевиден: если первая передача будет неточной, то атака на результат проблематична.

Откидки могут быть короткими (в зоне), средними (из зоны в зону) и длинными (через зону). Откидки должны производиться с невысокой траекторией полета мяча. При совершенствовании этой системы серьезное внимание уделять атакам с откидки за голову из зон 4 и 2. Если откидка из зон 4 и 2 перед игроком, то первая передача делается на 1-2 м от боковой линии, а если за голову — на 2-3 м от боковой линии.

Передачу на удар давать не очень высоко и не очень близко к сетке, на расстоянии 0,5 — 1 м от сетки.

Передачу в зону 2 целесообразно давать в том случае, если там находится левша (то же самое и для игрока зоны 3, когда передача дается из зоны 4 или 5).

Между партнерами, участвующими в данной комбинации, должны быть полное взаимопонимание и сыгранность в действиях.

218

Такие комбинации осуществляют при взаимодействии двух-трех игроков. Главное в них — внезапность атаки. Разберем примеры:

1. Первая передача направлена для удара игроку зоны 4, который и выполняет нападающий удар. Если же противник успел организовать блок, то нападающий зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара в зону 3,2 или 4, куда может переместиться другой игрок.
2. Первая передача направлена сразу на удар игроку зоны 2, тот откидывает мяч назад через голову для завершающего удара.
3. Игрок зоны 3 стоит у сетки. Первая передача направлена ему сразу для удара справа от него. Нападающий зоны 3 выполняет удар с места с поворотом либо откидывает мяч вперед игроку зоны 2 или назад игроку зоны 4.

**Практическое задание:** Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Изучение правил соревнований.( 4 ч)

1. Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.
  1. Размеры. Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3-5 и от лицевых 5-8 м. Высота свободного пространства над игровым полем 12,5 м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем могут быть указаны в положении о соревнованиях. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета. Для официальных соревнований белый цвет линий является обязательным. **Цвета** игровой площадки и свободной зоны должны отличаться друг от друга. **Ширина** всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и **отличаться по цвету от пола** и любых других линий. Две боковые и две лицевые ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.
  2. Зоны и места. Передняя зона. На каждой площадке передняя зона ограничена осью линии и краем линии атаки, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону). Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны. Зона подачи - это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. В глубину зона подачи простирается до конца свободной зоны.

Зона замены. Зона замены - это часть свободной зоны, ограниченная продолжением обеих линий атаки до столика секретаря.

1. Температура. Минимальная температура не должна быть ниже 10 град. С (50 град./F). Для официальных соревнований максимальная температура не должна быть выше 25 град, и минимальная - не ниже 16 град.
2. Освещение. Для официальных соревнований освещение игрового поля должно быть не менее 1000-1500 люкс (измеряемое на высоте одного метра от поверхности игрового поля). Освещенность игрового поля измеряется на расстоянии 1 м от поверхности площадки не менее 500 люкс.

## 2. Сетка и стойки

### 2.1. Высота сетки

	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
юноши	220 см	230 см	240 см	243 см
девушки	200 см	210 см	220 см	224 см

2. Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать установленную высоту более чем на 2 см.

Сетка шириной 1 метр и длиной 9,5 метра состоит из черных в форме квадрата со стороной 10 см. Верхний край сетки обшивается горизонтальной лентой шириной 5 см. На концах ленты имеются отверстия, через которые пропущен шнур, привязывающий ленту к стойкам для ее натяжения. Внизу сетки без горизонтальной ленты находится шнур, пропущенный через ячейки, для крепления ее к стойкам и натяжения.

Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала. Две антенны прикрепляются с внешнего края ограничительных лент и расположены на противоположных сторонах сетки.

Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого.

Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскостью перехода.

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5—1,0 м за боковыми линиями.

Высота стоек 2,55 м, и желательно, чтобы они были регулируемы. Для официальных соревнований ФИБВ стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 1,0 м за боковыми линиями, если иное не согласовано ФИБВ. Стойки должны быть круглыми и гладкими, без опасных для игроков или мешающих игре приспособлений. Они устанавливаются на поверхности без растяжек.

Мячи. Мяч должен быть сферическим, с покрытием, сделанным из эластичной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в официальных международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИБВ. Его окружность 65 - 67 см и вес 260-280 г. Его внутреннее давление должно быть от 0,30 до 0,325 кг/см<sup>2</sup> (от 294,3 до 318,82 мбар или гПа).

Состав команды. Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного врача. Игровую форму игрока составляют футболка, трусы, носки и спортивная обувь. Цвет и дизайн футболок, трусов и носков для команды должен быть однообразным и форма должна быть чистой. Обувь должна быть легкой и гибкой, с резиновыми или кожаными подошвами, без каблуков. Футболки и трусы должны соответствовать стандартам ФИБВ.

Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 24. Номер должен быть расположен на футболке по центру на груди и на спине. Цвет и яркость номеров должны контрастировать с цветом и яркостью футболок. Высота номера должна быть от 4 до 6 см, и полосы, образующие номер, должны быть шириной минимум 1 см.

Судьи, их обязанности и официальные сигналы.

Состав судейской бригады. Судейская бригада на матч состоит из следующих официальных лиц:

- первый судья;
- второй судья;
- секретарь;
- четыре (два) судьи на линии. Для официальных соревнований ФИБВ обязателен ассистент секретаря.

Первый судья выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, расположенной у одного из концов сетки. Его уровень глаз должен быть около 50 см над сеткой.

Обязанности: 1. Перед матчем первый судья проверяет состояние игрового поля, мячи и другое оборудование. 2. Проводит жеребьевку с капитанами команд; 3. Контролирует разминку команд. Во время матча только первый судья имеет право: 1 - предупреждать команды; 2 - налагать санкции за неправильное поведение и задержку игры; 3 - принимать решения об ошибках подающего и в расстановке подающей команды, включая заслон; 4 - об ошибках в игре мячом; 5 - об ошибках над сеткой и у ее верхней части; 6 - атакующий удар игроков задней линии или Либеро; 7 - атакующий удар, производимый сверху из своей передней зоны; 8 - пересечении мячом под сеткой. По окончании матча он проверяет протокол и подписывает его.

Второй судья выполняет свои обязанности, стоя за пределами игровой площадки, около стойки, на противоположной стороне от первого судьи, лицом в его сторону. Он проверяет соответствие

действительных позиций игроков на площадках с записью в карточках расстановки в начале каждой партии, после смены сторон площадки и при необходимости.

Во время матча второй судья принимает решения, дает свисток и показывает жестом:

- переход на площадку и в пространство соперника под сеткой;
- ошибки в расстановке принимающей команды;
- ошибочное соприкосновение с сеткой (в ее нижней части) и с антенной на ближней к нему стороне площадки;
- касание мячом постороннего предмета или пола, когда первый судья оказывается не в состоянии увидеть это касание.

По окончании матча он подписывает протокол.

Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря на противоположной стороне от первого судьи, лицом к нему. Секретарь ведет протокол в соответствии с Правилами взаимодействия со вторым судьей.

Перед матчем и партией, секретарь:

- записывает в протокол данные о матче и командах в соответствии с процедурой заполнения протокола и собирает подписи капитанов и тренеров;
- записывает в протокол начальную расстановку каждой команды с карточки расстановки. Если секретарь не сумел получить карточки расстановки вовремя, он немедленно сообщает об этом второму судье.

#### Судьи на линии

Если используется только двое судей на линии, то они стоят в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали, в 1-2 м от углов.

Судьи на линии выполняют свои обязанности<sup>TM</sup> при помощи флага (40 x 40 см) сигнализируя:

- мяч «в площадке» и «за» всегда, когда мяч приземляется около контролируемой ими линии(й);
- мяч касается антенн, мяч после подачи пересекает сетку за пределами плоскости перехода и т.д.;
- заступ любого игрока (исключая подающего) за свою игровую площадку в момент удара на подаче;
- заступ подающего;
- любое касание антенны на своей стороне площадки любым игроком во время его игрового действия с мячом или когда это мешает игре;
- мяч пересекает сетку за пределами плоскости перехода в сторону площадки соперника или касается антенны на его стороне площадки;

- по просьбе первого судьи линейный должен повторить свой сигнал.

Жесты судей. Судьи должны показывать официальными жестами причину своих свистков (характер совершенной ошибки или цель разрешенного перерыва). Жест некоторое время выдерживается и, если он показывается одной рукой, используемая рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или выразила просьбу.

Судьи на линии должны показывать официальными сигналами флагом характер ошибки и выдерживать сигнал некоторое время.

### **Тема: 5.1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений. Гимнастика.**

**Семинарское занятие:** Выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки, физкультминутки. ( 2 ч)

**Упр.1.** И.п. – лежа на гимнастическом коне, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверху. В медленном и среднем темпе поочередно выполнять сгибание и разгибание туловища. При



сгибании туловища выполнять выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 сек.

**Упр.2.** И.п. – стоя, в руках скакалка. В среднем и быстром темпе, вращая скакалку, выполнять подскоки одновременно на двух ногах. Упражнение повторить 20-30 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упр.3.** И.п. – сидя на тумбе, гриф штанги в руках у пояса, хватом снизу. В среднем темпе выполнять сгибание рук в локтях, штангу к плечам необходимо выполнять глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

**Упр.4.** И.п. – стоя у гимнастической стенки, левую ногу поставить на рейку выше головы. В среднем темпе выполнять наклоны туловища к ноге, стоящей на рейке гимнастической лестницы, необходимо стараться касаться головой ноги, стоящей на рейке гимнастической стенки. Упражнение повторить 12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упр.5.** И.п. – туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах. В среднем темпе туловище поочередно сгибать и разгибать, делая при сгибании глубокий выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 12-15 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.6.** И.п. – вис на двух руках спиной к гимнастической стенке. В среднем темпе необходимо поднимать прямые ноги вверх до касания рук, затем медленно прийти в исходное положение. При подъеме ног надо сделать выдох, а при опускании – вдох. Упражнение повторить 12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

#### ***Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки работников асу и эвм***

**Упр.1.** И.п. – лежа на спине. Медленно поднимая туловище, прийти в положение согнувшись, руками касаться стоп. Поднимая туловище, сделать выдох, опуская его, сделать глубокий вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.2.** И.п. – лежа на тумбе, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверху с набивным мячом. Медленно опуская туловище, сделать выдох, прямые руки с мячом вниз, затем медленно прийти в исходное положение, сделать полный вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.

**Упр.3.** И.п. – вис на гимнастической стенке хватом двумя руками снизу, стопы ног держат набивной мяч. Медленно ноги с мячом поднять до касания рук, делая выдох, затем медленно опустить их вниз, сделать полный вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упр.4.** И.п. – ноги шире плеч, гриф штанги вверху хватом снизу. В среднем темпе выполнить наклон туловища одновременно с грифом штанги к правой ноге, сделать выдох, затем прийти в исходное положение – сделать глубокий вдох. То же повторить к другой ноге. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.5.** И.п. – основная стойка, штанга в руках хватом снизу. Медленно поднимая прямые руки, штангу вверх, подняться на носки, глубокий вдох, затем медленно прийти в исходное положение, сделать глубокий выдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.

**Упр.6.** И.п. – основная стойка. В среднем темпе выполнить упор присев, затем упор лежа, упор присев и прийти в исходное положение. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

#### ***Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки педагогических работников***

**Упр.1.** И.п. – один занимающийся выполняет упор лежа, опираясь руками на гимнастическую тумбу. Партнер держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, касаясь грудью тумбы. При сгибании рук выполнять выдох, а при разгибании вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

**Упр.2.** И.п. – стоя, в руках, согнутых в локтях, один конец эспандера, другой конец эспандера закреплен за стопу правой ноги. В медленном и среднем темпе выполнять поочередно разгибание и сгибание рук в локтевых суставах. При сгибании рук эспандер растянуть – сделать выдох, а при разгибании рук сделать вдох. Упражнение повторить 12-16 раз от 2 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

**Упр.3.** И.п. – основная стойка, в руках штанга хватом сверху удерживается у груди. В среднем темпе, делая выпад левой ногой, разгибая руки, штангу поднять вверх, затем опустить ее в исходное положение. При разгибании рук надо сделать глубокий вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.4.** И.п. – упор с опорой на концах параллельных брусьев, ноги под углом 90 градусов удерживают набивной мяч. В медленном темпе руки согнуты в локтевых суставах, ноги удерживать под углом. Затем руки выпрямить и прийти в исходное положение. При сгибании рук надо выполнить выдох, а при разгибании рук – глубокий вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.5.** И.п. – основная стойка. Штанга в руках хватом снизу находится у бедер. В медленном темпе штангу поднять на уровень груди, затем вверх, приподнимаясь на носки, сделать глубокий вдох. Медленно штангу опустить в исходное положение, сделать выдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.

**Упр.6.** И.п. – полуприсед, штанга в прямых руках хватом сверху за гриф. В среднем темпе, делая глубокий присед, поднять штангу над головой. При подъеме штанги необходимо сделать вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

### ***Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки работников экономических специальностей***

**Упр.1.** И.п. – сед руки за голову, набивной мяч слева. В среднем темпе, поднимая ноги над мячом, мяч справа. Затем прийти в исходное положение. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упр.2.** И.п. – наклон туловища вперед, ноги на ширине плеч, руки держат гири хватом сверху за ручки гирь. В медленном и среднем темпе поднять гири к груди, затем их опустить. При сгибании локтей сделать глубокий выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.3.** И.п. – один занимающийся принимает положение упор лежа, опираясь руками о гимнастическую тумбу. Другой партнер держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, при разгибании рук надо делать вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

**Упр.4.** И.п. – в висе на перекладине двумя руками хватом сверху. В медленном и среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, при сгибании рук – выдох, при разгибании – вдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.5.** И.п. – основная стойка. Эспандер хватом руками за ручки сверху над головой. В медленном и среднем темпе выпрямляя руки в стороны, растянуть эспандер. При растягивании эспандера нужно сделать глубокий вдох, а при сгибании рук в локтях – выдох. Упражнение повторить 10-15 раз от 2 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

**Упр.6.** И.п. – сидя на гимнастической тумбе, штанга в руках хватом сверху на бедрах. В среднем темпе штангу поднять к плечам, затем поднять ее вверх. При подъеме штанги сделать вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

### ***Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки инженерно-технических работников***

**Упр.1.** И.п. – упор лежа, голени ног на тумбе. В среднем темпе поочередно руки сгибать и разгибать в локтевых суставах. При сгибании рук в локтях необходимо сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

**Упр.2.** И.п. – наклон туловища вперед, штанга в руках широким хватом. Хват грифа штанги сверху. В среднем темпе, делая выпад левой вперед, штангу поднять вверх, поднимая штангу вверх, необходимо сделать вдох, а при опускании штанги – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

**Упр.3.** И.п. – лежа на скамейке, руки с гирей внизу. В медленном темпе, поднимая руки вверх, гирию опустить за голову, затем гирию возвратит в исходное положение. При подъеме гири вверх необходимо сделать глубокий вдох, при опускании гири вниз – полный выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.4.** И.п. – туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах. В среднем темпе поочередно туловище разгибать и сгибать. При разгибании туловища необходимо производить глубокий вдох, при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.5.** И.п. – стоя на двух гимнастических скамейках в полном приседе, в руках гирия. В среднем и быстром темпе вставать с гирей в руках и приседать. При вставании надо сделать глубокий вдох, а при приседании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.6.** И.п. – лежа поперек гимнастической скамейки, руки за голову, ноги закреплены за рейку гимнастической лестницы. В среднем темпе, поднимая туловище, прогнуться в пояснице. При подъеме туловища необходимо выполнить глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 12-20 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

### ***Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки работников почтамтов и связи***

**Упр.1.** И.п. – один занимающийся стоит на коленях, руки вверх, другой в наклоне вперед держит его руками за голени. В медленном темпе занимающийся разгибает ноги в коленях и приходит в положение упор лежа. Затем резким толчком рук о пол приходит в исходное положение. При разгибании ног в коленях надо делать глубокий вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.2.** И.п. – стоя под горизонтальной лестницей, руками взяться за ее края. В среднем темпе выполнять подтягивание. При подтягивании надо делать выдох, а при опускании туловища – вдох. Упражнение повторить 8-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

**Упр.3.** И.п. – один занимающийся принимает положение упор лежа, опираясь руками о гимнастическую тумбу, другой партнер держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. При разгибании рук надо делать глубокий вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.4.** И.п. – смешанный вис на низкой горизонтальной опоре прямым хватом. В среднем темпе выполнить сгибание и разгибание рук под опорой. При сгибании рук надо делать выдох, а при разгибании – глубокий вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

**Упр.5.** И.п. – лечь на гимнастическую скамейку, один конец которой поднят и закреплен на рейке гимнастической стенки. Взять двумя руками хватом сверху гриф штанги, которая лежит под гимнастической скамейкой поперек. В среднем темпе, сгибая руки в локтевых суставах, штангу подтянуть к груди, затем штангу опустить в исходное положение. При сгибании рук в локтевых суставах сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

**Упр.6.** И.п. – ноги на ширине плеч, гриф штанги хватом сверху в руках вверх над головой. В среднем темпе, наклоняя туловище к левой ноге, гриф штанги опустить к левой, затем прийти в исходное положение. При сгибании туловища необходимо сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

### Семинарское занятие: Выполнение упражнений на силу.(2ч)

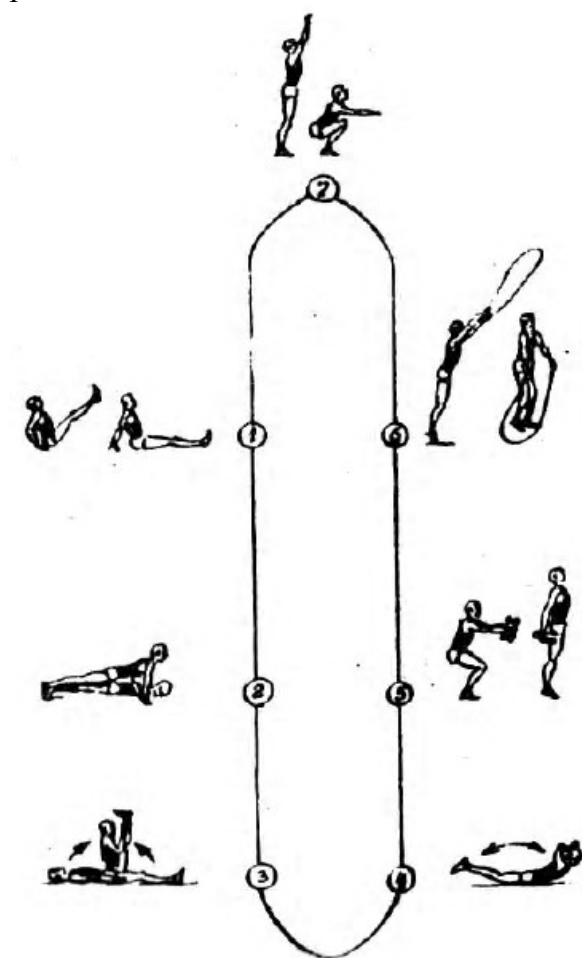
Комплекс 12 (рис. ).

Общее время - 13 мин.

Время работы - 7 мин.

Примерное количество движений - 600.

1. Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 10 раз.



2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки, - 10-15 раз.

3. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени - 2 x 10 раз.

4. Лежа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину - 2 x 10 раз.

5. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед и встать на носки, отводя руки назад - 2 x 10 раз.

6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Интервал для отдыха 50 с - 2 x 50.

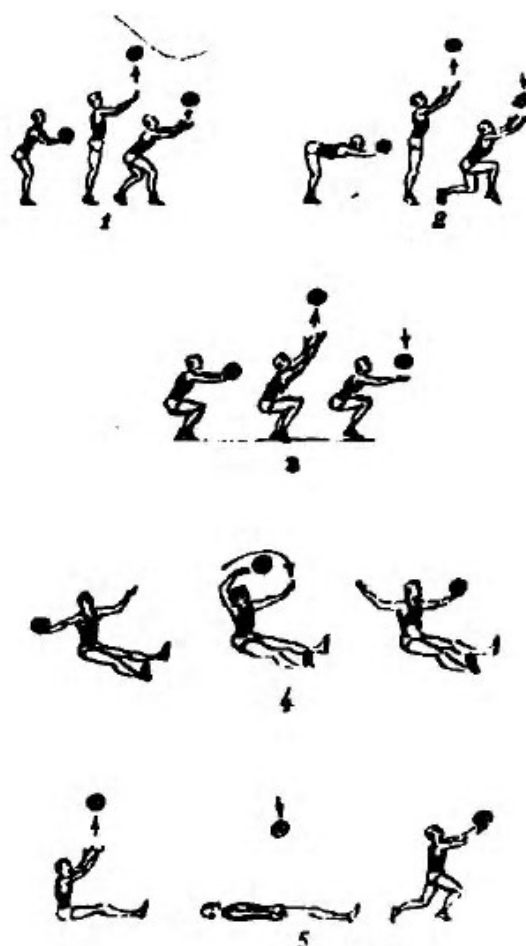
7. Приседание на двух ногах - 15 раз.

рис.

Комплекс 13 (рис. ).

Общее время - 14 мин.

Время работы - 8 мин.



Примерное количество движений - 650.

1. Двумя руками подбрасывать набивкой мяч на 1-2 м и ловить (масса набивного мяча 1-3 кг). Темп средний - 3 x 10 раз. наклонено вперед и поймать

Выпрямляясь, 10 раз.

мяч с руки на

руками вверх, поймать мяч.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, туловище вперед. Быстро выпрямляясь, бросить мяч его. Темп быстрый и средний - 3 x 10 раз.

3. Из приседа бросать мяч вверх, поймать мяч. Темп средний и быстрый - 3 x 10 раз.

4. Сидя на полу, поочередно перебрасывать руку. Темп средний и быстрый - 3 x 10 раз.

5. Сидя на полу, подбросить мяч двумя принять положение лежа на спине, встать и Темп средний - 3 x 10 раз.

рис.

#### Комплекс 14 (рис. ).

Общее время - 20 мин.

Время работы - 11 мин.

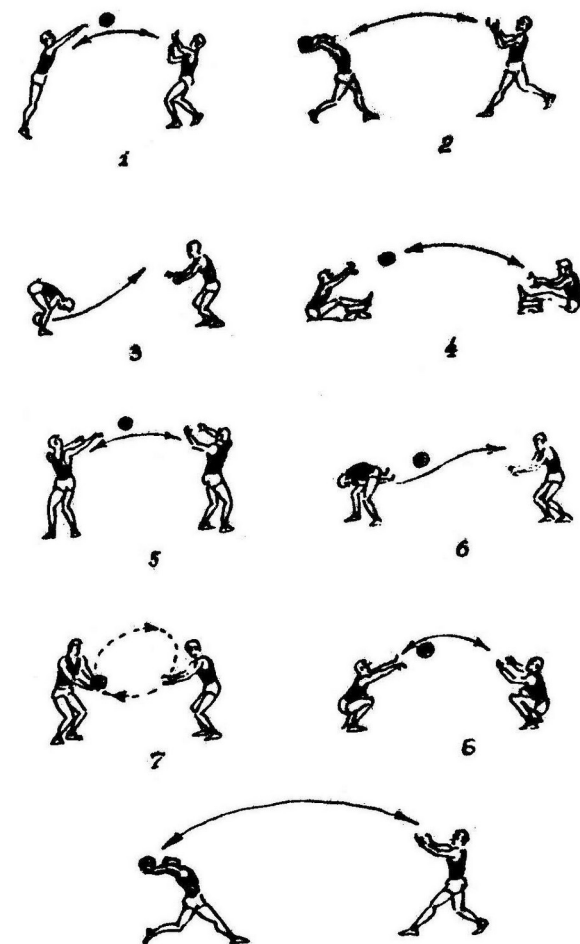
Примерное количество движений - 700.

1. Броски мяча партнеру толчком от груди. Варианты: в прыжке, с изменением траекторий, ловля в прыжке. Темп средний и быстрый - 10 раз.

2. Бросок мяча партнеру из-за головы. Темп средний - 10 раз.

3. Бросок мяча партнеру снизу. Темп медленный и средний - 10 раз.

4. Сидя на полу и положив ноги на скамейку, бросать мяч Друг другу - 10 раз.



5. Стоя спиной друг к другу, бросать мяч назад с поворотом туловища. Стопы ног с места не сдвигать. Темп средний и быстрый - 12 раз.

6. Наклоняясь, бросить мяч между ног назад партнеру - 10 раз.

7. Жонглирование двумя мячами. Один партнер бросает вверх, другой - понизу. Варианты: сближаясь и удаляясь. Темп средний - 10 раз.

8. В глубоком приседе бросать и ловить мяч. Темп средний - 10 раз.

9. В глубоком выпаде бросать мяч из-за головы и ловить его. Темп средний - 10 раз.

рис.

#### Комплекс 15 (рис. ).

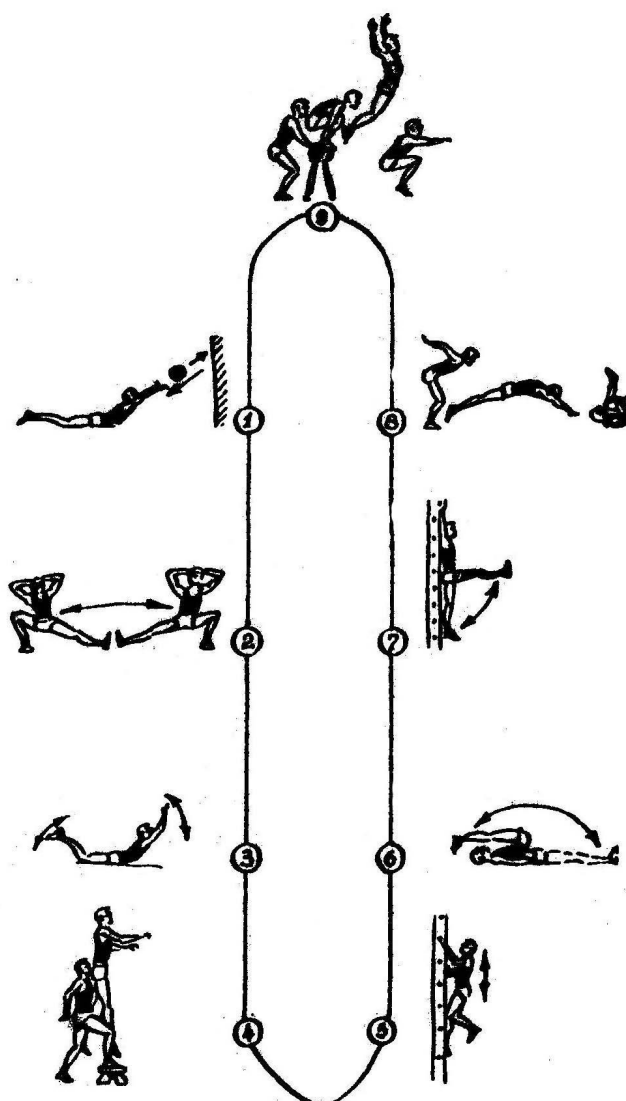
Общее время - 12 мин. Время работы - 7 мин.

Примерное количество движений - 450.

1. Лежа на животе, передавать и ловить мяч с отскоком от

стенки - 15 раз.

2. Из приседа на одной ноге, другая в стороне, руки за головой, 10 раз.



и вниз

ноги,

стенке

перемещение центра массы с ноги на ногу -

3. Лежа на животе, прогибание с отведением рук и ног вверх назад - 10 раз.

4. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, выполнять темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении - 20 раз.

5. Лазанье на гимнастической стенке вверх при помощи рук и ног - 5 раз.

6. Лежа на спине, поднимать и опускать касаясь ими пола за головой, - 10 раз.

7. Из виса прогнувшись на гимнастической поднимать прямые или согнутые ноги до горизонтального положения - 10 раз.

8. Длинные кувырки вперед с места из стартового положения - 8 раз.



9. Из упора стоя прыжки на коня и обратно, прогнувшись - 10 раз.  
рис.

## **Тема 5.2. Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах**

**Семинарское занятие:** Выполнение элементов и комбинаций на гимнастических снарядах.

**Акробатика:** и. п. – упор присев

Два кувырка вперед слитно. Перекат назад в стойку на лопатках. Перекат в упор присев. Кувырок назад в полушпагат. Упор присев и встать. Равновесие на правой. Приставляя левую, полуприсед, руки назад. Прыжок вверх прогнувшись Дополнительно: «мост» наклоном назад с помощью.

**Бревно:**

1. Вход на бревно, стойка на носках, руки в стороны.
2. Ходьба на носках, руки в стороны.
3. Повороты на носках в полуприседе на 180 гр. влево и вправо.
4. Шаг «польки» с левой, с правой.
5. Выпад правой, руки в стороны.
6. Приставляя ногу, упор присев.
7. Встав на носки, поворот на 90 гр. в полуприсед.
8. Соскок прогнувшись.
9. Дополнительно: Упор на колене; лежа на спине, руки вверх, держась за бревно, ноги под углом 90 гр.

**Брусья разновысокие:**

1. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь.
  2. Перемах вперед левой, перемах правой в сед и хват за верхнюю жердь.
  3. Перемах попеременно левой и правой влево, вис лежа.
  4. Вис присев.
  5. Сед на левом бедре.
  6. Соскок с поворотом лицом к снаряду.
- (мальчики)

**Акробатика:** и. п. – о. с. спиной к коврику.

Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны Прыжок в упор присев с поворотом кругом. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Перекат вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Дополнительно: Стойка на голове и руках. Переворот в сторону. Мост из положения лежа и стоя.

**Перекладина низкая: (см)**

Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Отмах назад и оборот в упоре. Перемах левой и хват снизу. Перемах правой с поворотом на 180 гр. в упор хватом сверху. Отмах назад и соскок с поворотом на 90 гр Дополнительно: Из вися над подколенках через стойку на руках упор присев, подъем завесом вне.

**Брусья: (см)**

Из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь. Перемах вовнутрь – мах назад. Махом вперед сед на правой жерди. Соскок с поворотом влево на 180 гр. Дополнительно: Кувырок согнувшись, подъем махом назад из упора на предплечьях, подъем махом вперед и назад из упора на руках в упор.

**Опорный прыжок:** Козел в ширину, высота 110 см. Прыжок согнув ноги.

(девочки)

**Акробатика:** и. п. – о. с.

Равновесие на левой, руки в стороны. Руки вперед и кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в

полушпагат Упор присев, прыжок прогнувшись с поворотом на 180 гр. Дополнительно: Мост из положения лежа и наклоном туловища назад, переворот в сторону.

**Брусья разновысокие:** и. п. – вис прогнувшись с опорой ногами о верхнюю жердь.

Махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь. Перемах правой с перехватом правой рукой за верхнюю жердь. Поворот влево на 180 гр. с перемахом правой и сед углом левым боком к жерди. Сгибая левую, встать на нижнюю жердь и равновесие. Присед на левой, мах правой назад, соскок прогнувшись. Дополнительно: Размахивания изгибами на верхней жерди, с разбега вскок в упор на нижнюю жердь.

**Бревно:**

2 -3 шага и вскок в упор присев на левой, правая в сторону. Поворот влево и упор лежа. Согнуть руки. Сед ноги врозь, руки в стороны. Махом сед углом. Сгибая левую, махом правой упор присев. Встать, 2 прыжка на левой, 2 прыжка на правой. 8. Равновесие. Мах левой, мах правой (ковырялочка). Присед на левой, махом правой соскок прогнувшись в стойку левым боком к бревну.

**Опорный прыжок:** Козел в ширину высота 110 см. Прыжок ноги врозь

8 класс (мальчики)

**Акробатика:** и. п. – о. с.

Левую назад, руки вверх – в стороны, прогнуться. Приставляя левую, согнуть ноги, наклон (старт пловца). Кувырок вперед в сед ноги врозь. Наклон вперед, пальцами коснуться носков ног. Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны. Прыжком упор присев. Стойка на голове и руках (держать). Опускание в упор присев, кувырок вперед. Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. Дополнительно: Стойка на руках, колесо (переворот в сторону), мост, длинный кувырок, подъем разгибом со скамейки.

**Брусья:**

Размахивания в упоре на предплечьях. Подъем махом назад. Махом вперед сед ноги врозь. Перемах внутрь, мах назад. Махом вперед соскок.

Дополнительно: Кувырок вперед согнувшись, стойка на предплечьях, подъем махом вперед и назад из упора на руках, упор углом, отжимания в упоре.

**Перекладина:**

Подъем переворотом в упор, толчком двумя ногами. Перемах правой, перехват в хват снизу, оборот. Опускание в вис на подколенках через стойку на руках, опускание в упор присев. Дополнительно: Отмах назад и оборот, в упоре правая вперед поворот вправо с перемахом левой и перехватом левой рукой.

**Опорный прыжок:** Козел в длину 110 см.

Прыжок согнув ноги.

Дополнительно: Конь в длину: прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги.

8 класс (девочки)

**Акробатика:** и. п. – упор присев.

Кувырок вперед, кувырок вперед в сед прямыми ногами. Наклон вперед, разгибаясь лечь. «Мост» и поворот в упор стоя на колене. Равновесие на колене. Встать, перекидной прыжок толчком левой ноги и выпад вперед, руки в стороны. Вернуться в исходное положение. Дополнительно: «Мост» наклоном туловища назад, стойка на руках у стены.

**Опорный прыжок:** Конь в ширину, высота 110 см.

Прыжок боком с поворотом на 90 гр.

**Брусья разновысокие:** и. п.- лицом к нижней жерди.

Подъем переворотом толчком одной и махом другой в упор на нижней жерди. Перемах правой перехватом правой руки за верхнюю жердь хватом снизу. Поворот с перемахом правой вперед в вис лежа на нижней жерди. Перехват за нижнюю жердь в хват снизу, упор сзади. Соскок махом вперед. Дополнительно: Сед углом на правом бедре, равновесие на левой, стоя на нижней жерди, размахивания изгибами на верхней жерди, перемах в вис лежа ноги через стороны.

**Бревно:**

Вскок в упор присев с косого разбега. Встать на носки, руки в стороны, шаг полки с правой, с левой, поворот на носках, руки вниз. Выпад правой, руки вперед, опуститься на правое колено, равновесие. Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Дополнительно: Сед углом, упор лежа, равновесие, лежа на спине коснуться ногами бревно.

9 класс (мальчики)

**Акробатика:** и. п. – о. с.

Левую назад, руки вверх – в стороны, прогнуться. Приставляя левую, согнуть ноги, наклон (старт пловца). Кувырок вперед в сед ноги врозь. Наклон вперед, пальцами коснуться носков ног. Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны. Прыжок в упор присев с поворотом на 180 гр. Стойка на голове и руках (держать). Опускание в упор присев, кувырок вперед. Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, ноги вместе. Дополнительно: Стойка на руках, колесо (переворот в сторону), мост, длинный кувырок, подъем разгибом со скамейки

**Опорный прыжок:** Козел в длину 115 см.

Прыжок согнув ноги.

Дополнительно: Конь в длину высота 110 см; прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги.

**Перекладина низкая:**

Толчком двумя подъем переворотом в упор. Отмах назад – оборот. Перемах правой, перехват в хват снизу, оборот вперед. Поворот вправо с перемахом левой в упор хватом сверху. Опускание в вис на подколениках. Через стойку на руках, опускание в упор присев. Дополнительно: Подъем разгибом, подъем силой в упор, подъем переворотом на количество раз.

**Брусья:**

Из упора на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь. Кувырок вперед согнувшись. Соединяя ноги упор углом (обозначить). Мах назад – мах вперед. Махом назад соскок прогнувшись. Дополнительно: Подъем махом назад, подъем разгибом из упора на руках согнувшись, соскок махом вперед с поворотом вовнутрь на 180 гр., упор углом, отжимания в упоре.

(девочки)

**Акробатика:**

Равновесие на левой. Выпад правой вперед. Два кувырка вперед в упор присев. Кувырок назад в полушпагат, руки в стороны. Через упор стоя на одном колене встать в основную стойку. Полуприсед руки назад, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. Дополнительно: Из упора присев перекат в стойку на лопатках, мост из положения лежа и наклоном назад.

**Опорный прыжок:** Конь в ширину, высота 110 см.

Прыжок боком

**Брусья разновысокие:** и. п.- лицом к нижней жерди снаружи.

Махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь. Перемах правой с перехватом правой руки в хват снизу за верхнюю жердь. Поворот в вис лежа на нижней жерди с перемахом правой вперед. Поворот в сед на левое бедро, правая рука в сторону. Хватом правой рукой за нижнюю жердь сзади соскок прогнувшись с поворотом кругом. Дополнительно: Размахивание изгибами и перемах в вис лежа на нижней жерди, равновесие на левой, правой, хват за верхнюю жердь.

**Семинарское занятие:** Выполнение опорных прыжков. Выполнение страховки самостраховки. (

2 ч)

**Опорные прыжки**

Опорные прыжки – один из видов спортивного гимнастического многоборья у мужчин и женщин.

Опорные прыжки – высокоинтенсивный вид физических упражнений, предъявляющий высокие требования к скоростно-силовой подготовленности. Спортсмены выполняют работу большой мощности. За десятые доли секунды во время отталкивания ногами, а затем и руками величина усилий достигает 700–800 кг и 200–240 кг соответственно, что позволяет поднять ОЦТ в полете на 2,5–2,8 м. Техника опорных прыжков складывается из разбега и наскока на мостик, отталкивания ногами, полета до постановки рук на снаряд, отталкивания руками, полета и приземления. Наиболее сложны и ответственны фазы отталкивания ногами о мостик и руками о снаряд. От их эффективности зависит правильность траекторий движения тела в полетных фазах и качество прыжка в целом.

Координационная сложность и большая скорость движений в прыжках нередко порождает чувство страха. Это естественная защитная реакция, для подавления которой предусматривается снижение

высоты снаряда, использование поролоновых матов, кубов или специальных ям, наполненных поролоновой стружкой.

Обучение опорным прыжкам начинают с отработки отдельных фаз как относительно самостоятельных движений. По мере освоения их обученные фрагменты объединяют в целостный двигательный акт. В целях обеспечения безопасности гимнастов, предварительно добиваются надежных, устойчивых навыков приземления.

Опорные прыжки выполняют через гимнастический конь, козел и специальный стол (1,5х 1,0м.) с накладной поверхностью и изменяемой высотой (от 1,0 до 1,4м.).

Подразделяют прыжки на: 1) прямые (направление основных действий совпадает с направлением разбега); 2) боковые (тело гимнаста перемещается в стороне от опоры); 3) перевороты. Последние в самых разнообразных вариантах являются основой спортивных программ квалифицированных гимнастов и гимнасток.

### **Прямые прыжки.**

Прыжок ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть коня (рис. 112) выполняется с замахом и без него. Для полноценной фазы полета, обеспечивающей условия для стопорящего отталкивания руками, мостик устанавливается на расстоянии 4–5 ступеней от снаряда. Разведение ног в стороны начинается одновременно с толчком руками и небольшим сгибанием тела в тазобедренных суставах. Разгибание после толчка выполняется главным образом за счет отведения плечевого пояса назад. Страховка осуществляется спереди снаряда, у места приземления. Страхующий поддерживает исполняющего под грудь и за плечо ближайшей руки.

Для овладения разведением ног с одновременным подъемом таза кверху используют такие упражнения: 1) Из упора лежа на полу толчком ног перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь. 2) Прыжки вверх с опорой руками о снаряд.

При освоении толчка руками рекомендуются упражнения: из приседа на ближней части коня прыжок ноги врозь толчком руками о дальнюю часть; из полуприседа прыжок в упор на руки на горку матов с последующим отталкиванием и приходом в стойку ноги врозь согнувшись. Важное требование к технике исполнения названных упражнений, чтобы при толчке положение рук по отношению к туловищу оставалось неизменным. В противном случае «сваливание» плеч снизит эффективность толчка руками.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину (рис. 113).

В момент толчка руками в снаряд поднять таз, сгибая ноги к груди. Пройдя в таком положении над снарядом, энергично разогнуться, опуская ноги книзу. В полете зафиксировать положение прогнутого тела, после чего плавно сгибаясь, подготовиться к приземлению.

Последовательность обучения:

1. Прыжки на месте с опорой руками и сгибанием ног после толчка.
2. Из упора лежа толчком ног упор присев (в «доскок»).
3. Прыжки с возвышенности, сгибая и разгибая ноги.

Страхуя, стоять спереди и немного сбоку от места приземления. При обучении прыжку держать прыгуна двумя руками за руку выше локтя, а когда прыжок изучен, – одной рукой за предплечье, другой – выше локтя за плечо или под грудь; при падении вперед держать под грудь, при падении назад – под спину.

Прыжок согнувшись толчком о дальнюю часть коня (рис. 114) выполняется с предварительным замахом назад. Во время отталкивания руками гимнаст поднимает таз, тормозя движение ног (сгибание в тазобедренных суставах примерно 90°). Толчок руками выполняется от себя и сопровождается рывковым движением туловища назад–вверх. Положение согнувшись еще некоторое время сохраняется в полете. Затем следует разгибание и подготовка к приземлению.

Последовательность обучения:

1. Из упора лежа толчком ног упор стоя согнувшись, выпрямиться, руки вверх–наружу.
2. Прыжки сгибаясь–разгибаясь с высоты.
3. Прыжок согнувшись через коня с ручками.
4. Прыжок согнувшись через козла.
5. Прыжок согнувшись через два козла толчком о дальний или ближний снаряд.

## 6.Прыжок согнувшись через коня в длину.

### **Боковые прыжки**

**Прыжок углом через коня в ширину** (рис.115) не требует большого разбега. Оттолкнувшись ногами от мостика и опираясь прямыми руками о снаряд, направить ноги вправо (влево), повернувшись на 90° в одноименную направлению движения ног сторону (рис.115). Отталкивание производится последовательно правой и левой руками. После перелета через снаряд ноги резко разгибаются в тазобедренных суставах и с опорой на правую руку спортсмен приземляется боком к снаряду.

### **Прыжок боком через коня в ширину с ручками** (рис.116).

Выполняется с небольшого разбега. После толчка ногами, поднимая таз, и сгибаясь в тазобедренных суставах быстро сместить вес тела на левую руку, направляя ноги в противоположную сторону. Активно разгибая ноги в сочетании с толчком левой руки, приземлиться спиной к снаряду.

#### Последовательность обучения:

1. Из упора лежа на полу перемах двумя вправо (влево) в упор лежа боком.
2. Из упора стоя на трамплине перед конем, отталкиваясь ногами, прыжок боком.
3. Прыжок боком через коня в ширину с положенным на него набивным мячом.
4. Прыжок боком через коня в ширину без ручек.

### **Прыжки переворотом**

Наиболее простым (базовым) видом прыжков данной группы является прыжок переворотом вперед.

**Прыжок переворотом вперед через коня толчком о дальнюю часть снаряда** (рис. 117). После толчка ногами в первой полетной фазе тело прогнуто. Замах выполняется с таким расчетом, чтобы к моменту постановки рук на снаряд тело находилось как можно ближе к вертикали. Толчок руками выполняется быстро и энергично с одновременным выпрямлением туловища, что обеспечивает «стопор» в отталкивании и уменьшает вращательное движение тела вперед.

#### Последовательность обучения:

1. Переворот вперед толчком двумя ногами (на акробатической дорожке).
2. Прыжок в стойку на руках на горку матов и кувырок вперед.
3. Переворот вперед через горку матов.
4. Стоя на коне, махом одной и толчком другой переворот вперед толчком о дальнюю часть коня.
5. Переворот вперед через коня в ширину.

### **Прыжок углом через коня в длину толчком одной ногой с бокового разбега.**

При прыжке углом вправо надо оттолкнуться от мостика (стоящего сбоку) левой ногой и одновременно опереться правой рукой о коня. Маховой ногой следует сделать движение кверху над снарядом, а толчковую после толчка быстро присоединить к маховой, чтобы над снарядом они были вместе (рис.118). Опирайтесь руками последовательно: сначала правой рукой, затем обеими и, наконец, левой. Сохранять опору до момента приземления.

При выполнении прыжка тело гимнаста не должно отходить от опоры.

Помощь оказывается сбоку у места приземления. Держать правой рукой за ближнюю руку прыгающего у плеча, а левой поддерживать под таз или поясницу.

Последовательность разучивания: из седа на правом бедре с опорой за телом взмахом ногами вперед и вправо соскок с коня с приземлением левым боком к нему; из седа на правом бедре на низких брусьях соскок углом через обе жерди (с помощью и самостоятельно); с 2–3 шагов наскок в сед на коня (соединять ноги к началу седа для усвоения техники отталкивания и начала прыжка углом); прыжок углом с помощью и самостоятельно.

### **Прыжок прогнувшись через коня в ширину с ручками** (рис.119).

Выполняется с небольшого разбега. Одновременно с отталкиванием ногами сместить вес тела на левую (правую) руку и оттолкнувшись правой (левой), сделать энергичный мах ногами назад с поворотом на 90°. Проходя над плоскостью снаряда и сохраняя прогнутое положение тела, приземлиться боком к снаряду.



#### Последовательность обучения:

1. Из размахивания в упоре на брусках махом назад соскок прогнувшись.
2. Из упора стоя на трамплине, опираясь на ручки коня, прыжок прогнувшись.
3. То же с небольшого разбега (2–3 шага).

### **Тема 5.3.Акробатика.Вольные упражнения**

**Семинарское занятие:** Выполнение элементов вольных и акробатических упражнений ( 2 ч)

Содержание вольных упражнений в сравнении с другими видами гимнастических упражнений весьма многообразно. Это обусловлено большим количеством простых и сложных движений и практически неограниченной возможностью их сочетания.

В содержание вольных упражнений начальной подготовки входят элементы различных групп. Приведем примеры основных и наиболее распространенных движений и поз (динамических и статических упражнений).

Упражнения статического характера. *Элементарные положения рук:* вперед, в сторону, вверх, перед грудью, за голову, к плечам, на пояс, за спину; асимметричные положения — одна рука вперед, другая в сторону; одна вверх, другая на пояс и т. п.; положения рук в промежуточных направлениях: руки вверх - в стороны, вперед - в стороны; скрестно перед грудью.

*Элементарные положения ног:* основная стойка, полуприсед, присед, стойка на носках, стойка ноги врозь; стойка на одной (другая на носок или поднята вперед, назад, в сторону); стойка на коленях, широкая стойка ноги врозь (с наклоном), выпады вперед, назад, в сторону.

*Смешанные упоры, седы:* упор лежа (лежа на бедрах), упор лежа боком (ноги врозь), упор на предплечьях, сидя на пятках, стоя на коленях (на одном колене), присед (на одной, другая в сторону, назад); сед с наклоном, с захватом ног, ноги врозь, углом, на пятках, полушпагат, шпагат, мост, стойка на лопатках.

*Равновесия на ногах:* стойка на носке (другая нога вперед, на зад, в сторону), равновесие на одной («ласточка»), фронтально равновесие с захватом, боковое равновесие, «арабеск», «аттитюд».

*Равновесия на руках:* стойка на руках, стойка на голове, стоим на голове и предплечьях, горизонтальный упор на локте, угол, высокий угол, упор ноги врозь вне.

**Упражнения динамического характера.** *Элементарные движения руками* имеют массу разновидностей, связанных со способами выполнения: по степени участия в движениях звеньев рук — движения кистями, предплечьями, всей рукой; по форме движений: поднимания, опускания, круговые движения, сгибания, разгибания, повороты, хлопки, волны, захваты, скрещения; направлению: однонаправлено, разнонаправлено, вперед, назад, в сторону, в промежуточных направлениях, симметрично и асимметрично; по характеру движений во времени: одновременно, разновременно (поочередно, последовательно), равномерно, (в одном темпе), неравномерно (с ускорением, с замедлением), быстро, медленно; по степени мышечных усилий: плавно, резко, силой, расслабленно.

Такие же большие возможности имеются для разнообразных движений ногами и другими частями тела, а также для их сочетания.

Хореографические элементы вольных упражнений характерны позициями рук, ног, стилизацией движений в соответствии с принятыми в хореографии правилами. Основные группы хореографических элементов — передвижения и прыжки.

*Передвижения:* шаги — приставной, переменный, вальса, русский, галопа вперед и в сторону, польки, мазурки, танца «модерн», пробежка.

*Прыжки:* на месте (ноги врозь, согнувшись, согнув ноги назад), согнув ногу коленом наружу; со взмахом ноги вперед, назад, в сторону. То же с поворотом на 90—360°; то же с продвижением вперед, назад, в сторону; перекидной прыжок с шага; прыжок шагом; шпагатом; со сменой положения ног; подбивной вперед, назад, в сторону; кольцом; полушпагатом; прогибаясь, то же в сторону.

В число основных элементов вольных упражнений различной спортивной сложности входят многочисленные элементы акробатического и гимнастического характера.



*Акробатические прыжки и перевороты:* переворот вперед, назад, в сторону; вперед с опорой головой и руками; сальто вперед и назад в группировке. Темповой подскок (вальсет) и темповой прыжок с рук на ноги (курбет), темповой переворот с поворотом кругом (рондат).

*Перекаты и кувырки:* перекат через грудь со стойки на руках в упор лежа; перекат вперед со стойки на руках в сед и со вставанием ноги врозь или вместе; кувырки вперед, назад в группировке; кувырок вперед с прыжка; кувырок назад из седа в стойку на руках.

*Перемахи ногами:* из упора лежа перемах боком или ноги врозь в упор лежа сзади; из упора присев на одной, другая в сторону, круг ногой; из упора лежа перемах одной с поворотом кругом в упор лежа сзади.

Выполнение страховки и самостраховки. Ознакомится с техникой безопасности при выполнении акробатических упражнений.

### **Семинарское занятие:** Выполнение комбинации вольных и акробатических упражнений ( 1 ч)

Составление комплексов учебных комбинаций, спортивных вольных упражнений (произвольная программа), а также групповых упражнений для показательных выступлений требует от преподавателя и тренера знаний, умений и навыков в области композиции. Под композицией следует понимать как определенное сочетание, последовательность, взаимосвязь всех элементов и частей вольных упражнений в единое целое, так и сам процесс их создания.

Составление учебных комбинаций с учетом закономерностей композиции является хорошей школой начинающего тренера. Составляя комплексы каждому ученику или к очередному занятию для всей группы, тренер имеет возможность опробовать самые различные варианты композиции. Рекомендуется создавать учебные композиции, дающие занимающимся представления о закономерностях сочетания движений, их многообразии. К примеру, чередование простых движений может показать проявление закона нарастания: и. п. — упор присев. 1. Руки в стороны. 2. И. п. 3. Встать, руки в стороны. 4. И. п. 5. Встать, руки вверх. 6. Руки вниз. 7. Прыжок, руки вверх. 8. О. с.

Постепенное наращивание амплитуды движений (при маховых движениях, выпадах, прыжках и т. п.), их скорости (одно и то же движение на 4,2 и 1 счет) является проявлением этой закономерности композиции.

Эффектны движения, построенные на контрасте. Даже очень простые упражнения с учетом этой закономерности выглядят более зрелищно. Например, и. п. — о. с. 1—2. Медленно дугами наружу руки вверх. 3. Быстро упор присев. 4. Прыжком в упоре присев поворот направо, голову наклонить вперед. 5. Быстрый выпад вперед, руки вниз. 6—7. Медленно руки вперед и в стороны. 8. Быстро приставляя ногу, упор присев.

Закон контраста основан на чередовании быстрых и медленных движений, перемещений вверх и вниз, вправо и влево и т. п. Контрастен и быстрый переход от силовых движений к расслаблению.

Композиции произвольных упражнений спортивного характера создаются по подобию обязательных программ: определяется количество и содержание трудных элементов, которые в соответствии с правилами соревнований необходимо включить в комбинацию данного разряда. Затем определяется последовательность их выполнения. Эти элементы соединяются с помощью более простых движений по законам композиции. При этом определяется начало, середина и концовка упражнений. Наиболее трудные части, особенно с включением акробатических элементов, выполняются по диагоналям и сторонам площадки. Графическое изображение (линии — схема передвижений) с указанием элементов на линиях значительно облегчает эту работу. Более сложно составлять вольные упражнения под музыку. В этом случае рекомендуется подобрать соответствующую музыку, имеющую четкую структуру, и укладывать соединения движений и элементов на музыкальные фразы (см. гл. 28). При составлении произвольных упражнений тренер должен учитывать склонности учеников, их сильные стороны и качества и как можно активнее привлекать их к совместному творчеству. Упражнения девочек и женщин должны отличаться большей пластичностью, танцевальностью. Вольные упражнения для детей рекомендуется делать тематическими (пионерские темы, «ГТО», военно-патриотические).

Композиция групповых вольных упражнений имеет свои особенности, что обусловлено большими возможностями сочетания действий одних учеников с действиями других. Несложные перестроения группы в колонны, шеренги, размыкания и смыкания, выполненные в сочетании с поворотами,

движениями руками, могут составлять содержание простых групповых композиций. Разбивка на пары, тройки, плотный строй, круговые построения позволяют использовать совершенно иные приемы показа движений, чем при индивидуальных упражнениях.

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Факультет среднего профессионального образования**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Специальность : 21.02.05 Земельно-имущественные отношения**

**Форма обучения очная**

**Оренбург, 2022 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Организация самостоятельной работы.....	3
1.1. Организационно-методические данные дисциплины.....	3
1.2. Рекомендуемая литература.....	3
2. Методические указания по подготовке к занятиям.....	4

## 1. Организация самостоятельной работы

### 1.1. Организационно-методические данные дисциплины

№ п. п.	Наименован ие тем	Количество часов по видам самостоятельной работы				
		Подгото вка реферат ов докладо в	Выполне ние заданий	составле ние схем	Работа со статистичес кими данными	составле ние таблиц
1	Тема 1.1 Общекульту рное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни		8			
2	Тема 2.2 Легкая атлетика. Бег		12			
3	2.3 Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега		12			
4	Тема 3.1 Правила игры и судейства		4			



5.	Тема 3.2 Техника владения мячом		6			
6	Тема 3.3 Техника игры в защите		6			
7	Тема 3.4 Техника игры в нападении		6			
8	Тема 3.5 Техника игры в защите		12			
9	Тема 4.1 Методика составления и проведения простейших самостоятел ьных физических упражнений		20			
10	Тема 4.2 Техника выполнения упражнений на гимнастичес ких снарядах		6			
11	Тема 4.3 Акробатика. Вольные		8			

	упражнения					
12	Тема 5.1 Требование и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки		6			
13	Тема 5.2 Овладение общими основами лыжной подготовки		6			
14	Тема 5.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов		4			

Данные методические рекомендации разработаны в помощь студентам для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом. Наличие положительной оценки по внеаудиторной самостоятельной работе необходимо студентам для получения зачета по учебной дисциплине или модулю и допуска к экзамену. Поэтому студент должен своевременно выполнять и предоставлять на проверку преподавателю выполненные задания.

Задания для внеаудиторной самостоятельной работы студент может выполнять по предложенным общим методическим рекомендациям, а также методическим указаниям по конкретной учебной дисциплине или профессиональному модулю.

Все виды работ должны выполняться студентом самостоятельно, ксерокопии работ и работы, опубликованные в Internet, к зачету не принимаются.

### **Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни (8 часов)**

Выполнение утренней гигиенической гимнастики

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна с 7.00 – 9.00. Гимнастические упражнения выполняются в течение 10 – 20 мин. Количество упражнений 10 – 20 .

Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление. Необходимо включать упражнения на гибкость и дыхание.

При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений:

- медленный бег, ходьба (2-3 мин);
- упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием;
- упражнения на гибкость и подвижность рук, шеи, туловища и ног;
- силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1.5 – 2 кг., для мужчин 2-3 кг., с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднятие ног, туловища из положения лежа на спине или сидя на полу, стуле;
- упражнения для развития мышц ног: подскоки на одной, на другой ноге, прыжки на месте на двух ногах, со скакалкой 20-30 сек., приседания;
- упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

В зарядке есть обязательная часть – разминка 2-3 мин. Она предназначена для активирования всех жизненных процессов и подготовки тела к основной нагрузке. Основная часть должна состоять из движений на растягивание либо несложных силовых упражнений от 3 минут и более. Заключительная часть гимнастики занимает 2 – 3 минуты, в нее входят упражнения на растягивание и расслабление. Количество повторений упражнения 12 -15 раз.

### **Тема 2.2. Легкая атлетика. Бег ( 12 часов)**

#### **1.Примерная тематика рефератов:**

- 1.Легкая атлетика.
- 2.Техника бега на короткие дистанции

2. Обоснование расчета времени, затрачиваемого на выполнение задания: На выполнение задания отводится 2 часа, за которые студенту необходимо внимательно ознакомиться с темой реферата (автор должен хорошо ориентироваться в тексте, уметь четко и ясно ответить на поставленные вопросы по рассмотренным в работе аспектам проблемы), составить план реферата, подобрать литературу по тематике, сопоставить положения.

#### **2.1 Этапы работы над рефератом**

1. Поиск и изучение источников и литературы (при написании реферата необходимо использовать не менее 5 источников). – **30 минут.**

2. Написание работы. В ходе написания реферата необходимо обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе.

Определить задачу реферата, выделить ключевые вопросы, подлежащие рассмотрению и распределить их по главам. Составить оглавление : указать названия частей, опираясь на учебно-методическую литературу по теме. – **1 часа.**

3. Оформление реферата согласно общим требованиям оформления письменных работ студентов. – **1 ч.**

#### **Оформление реферата**

Текст работы должен быть отпечатан на принтере через 1,5 интервала на одной стороне листа белой бумаги формата А4 с полями: левое – 30 мм, верхнее – 20 мм, правое – 10 мм, нижнее – 20 мм. Используется шрифт Times New Roman 14 кегль. Выравнивание текста – по ширине.

Каждый новый структурный элемент работы (содержание, введение, основная часть, заключение, список использованных источников и литературы, приложения) начинается с новой страницы. Заголовки структурных элементов работы располагают в середине строки без точки в конце и печатаются заглавными буквами. Заголовки глав, параграфов, пунктов, подпунктов печатают с абзачного отступа с заглавной буквы без точки в конце.

Все страницы, включая приложения, нумеруются. Порядковый номер печатается в середине нижнего поля страницы. Первой страницей считается титульный лист, но на нем цифра 1 не ставится.

Все иллюстрации, карты, таблицы, схемы, диаграммы и т.п. помещаются либо вблизи тех мест текста, где упоминаются впервые, либо в приложениях. Все они последовательно нумеруются (Рисунок 1, Рисунок 2 и т.д.). В тексте делается соответствующее указание, например: см. рис. 1.

Объем работы – не менее 10 и не более 20 страниц.

4. Защита реферата. Необходимо составить лаконичный доклад на 5-7 минут, не более. Важно учесть, что запись выступления на 7 минут занимает примерно полторы страницы печатного текста (формат А4, шрифт 14pt) – 10мин

### **Тема 2.3. Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега (12 часов)**

Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и мышц спины. Выполнение специальных упражнений прыгуна.

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30
13. Элементы игры в водное поло
14. Элементы фигурного плавания

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в учебниках.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:

- наклоны вперед

- упражнения на диске вращения «Грация»
- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

- подъем переворотом
- подтягивание на высокой перекладине
- сгибание рук в упоре лежа
- приседание с отягощениями
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание
- бег и прыжки с грузом по лестнице
- упражнения с гириями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

### **Тема 3.1. Правила игры и судейства ( 6 ч)**

1.Выполнение упражнений на развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса.

Темы сообщений.:

1. Правила игры в волейбол.
  2. Правила судейства.
  3. Международные правила судейства .
- 2.Техника бега на короткие дистанции

2. Обоснование расчета времени, затрачиваемого на выполнение задания: На выполнение задания отводится 1 ч, за которые студенту необходимо внимательно ознакомиться с темой реферата (автор должен хорошо ориентироваться в тексте, уметь четко и ясно ответить на поставленные вопросы по рассмотренным в работе аспектам проблемы), составить план реферата, подобрать литературу по тематике, сопоставить положения.

#### **2.1 Этапы работы над рефератом**

1. Поиск и изучение источников и литературы (при написании реферата необходимо использовать не менее 5 источников). – **30 минут.**

2. Написание работы. В ходе написания реферата необходимо обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе. Определить задачу реферата, выделить ключевые вопросы, подлежащие рассмотрению и распределить их по главам. Составить оглавление : указать названия частей, опираясь на учебно-методическую литературу по теме. – **1 часа.**

3. Оформление реферата согласно общим требованиям оформления письменных работ студентов. – **1 ч.**

#### **Оформление реферата**

Текст работы должен быть отпечатан на принтере через 1,5 интервала на одной стороне листа белой бумаги формата А4 с полями: левое – 30 мм, верхнее – 20 мм, правое – 10 мм, нижнее – 20 мм. Используется шрифт Times New Roman 14 кегль. Выравнивание текста – по ширине.

Каждый новый структурный элемент работы (содержание, введение, основная часть, заключение, список использованных источников и литературы, приложения) начинается с новой страницы. Заголовки структурных элементов работы располагают в середине строки без точки в конце и печатаются заглавными буквами. Заголовки глав, параграфов, пунктов, подпунктов печатают с абзацного отступа с заглавной буквы без точки в конце.

Все страницы, включая приложения, нумеруются. Порядковый номер печатается в середине нижнего поля страницы. Первой страницей считается титульный лист, но на нем цифра 1 не ставится.

Все иллюстрации, карты, таблицы, схемы, диаграммы и т.п. помещаются либо вблизи тех мест текста, где упоминаются впервые, либо в приложениях. Все они последовательно нумеруются (Рисунок 1, Рисунок 2 и т.д.). В тексте делается соответствующее указание, например: см. рис. 1.

Объем работы – не менее 10 и не более 20 страниц.

4. Защита реферата. Необходимо составить лаконичный доклад на 5-7 минут, не более. Важно учесть, что запись выступления на 7 минут занимает примерно полторы страницы печатного текста (формат А4, шрифт 14pt) – 10мин

На выполнение физических упражнений отводится 1 ч.

### **Тема 3.2 Техника владения мячом (6 ч)**

Выполнение упражнений по развитию внимания. Написание сообщений по теме:

1.Техника игры в волейбол.

2.Правила игры.

#### **Задания и игры на внимание**

1. Беговая дорожка – различные виды бега, эстафетный бег с этапами в один круг (40 м), круговая эстафета.
2. Прямые пунктирные линии с нумерацией и чередующимися четырьмя цветами: белый, красный, голубой, зеленый – построения, деление на команды, группы и т.п. (по цветам). Подвижные игры на внимание.
3. Крайние поперечные – старты низкий, высокий, с опорой на одну руку, из различных исходных положений, игры: «Перестрелка», «Погоня», «Убегая – догони», «Кто быстрее», «Снайперы».
4. Поперечные с нумерацией – различные эстафеты, игры «Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Метко в цель», челночный бег 3х10, 4х10, 5х10, 10х10. Упражнения и игры с предметами мячами, скакалками, обручами и т.п.
5. Поперечные центральные – эстафеты, игры: «День и ночь», «Вороны, воробьи», «Волк во рву», «Кто внимательней», «Догони».
6. Центральная продольная с нанесенным метражом – прыжки с места, различные многоскоки, метание набивных мячей, для ориентира в беговых заданиях и подвижных играх.
7. Продольные пунктирные с чередующимися четырьмя цветами – белый, красный, голубой, зеленый – передачи мячей в парах, перебежек, игры: «Прыгни, присядь», «Бег через барьеры», «Кочки», «Тоннель», «Морские волны», «Будь внимателен», «Полоса препятствий».
8. Места стартов для круговых эстафет, игр «Погоня», «Гонка за лидером», «Смена мест перебежками».
9. Снежинки в шахматном порядке – ОРУ, ритмика и т.п.

Сообщение - это краткое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Время доклада обычно составляет 5-15 минут.

2. Обоснование расчета времени, затрачиваемого на выполнение задания:

**Этапы работы со статистическим анализом исходных данных:**

1. Студент самостоятельно выбирает тему с учетом изучаемого материала.



2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников и подготовьте их для работы.

3. Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.

4. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

1. Составьте план сообщения, доклада.

7. Еще раз внимательно прочитайте текст выбранных источников информации, стараясь понять общее содержание. Выделите наиболее значимые для раскрытия темы факты, мнения, положения.

8. Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

1. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.

10. Оформите материал в соответствии с общими требованиями выполнения письменных работ студентов. Сообщение, доклад обычно оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом в одном из текстовых редакторов и распечатывается на листах формата А4. Оформление материала должно иметь следующую структуру: титульный лист, текст сообщения / доклада, список использованных источников.

11. Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно.

12. Подготовьте публичное выступление по материалам сообщения или доклада.

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект, схемы, таблицы или чтение подготовленного текста.

### **Тема 3.4. Техника игры в нападение( 6 ч)**

Темы сообщений: Техника игры в нападение.

Выполнение утренней гигиенической гимнастики.

Выполнение утренней гигиенической гимнастики.

Комплекс несложных упражнений утренней гигиенической гимнастики («зарядки») позволяет легко и приятно перейти от утренней вялости к активному состоянию, быстрее ликвидировать застойные явления, возникающие в организме после ночного бездействия. Применительно к производственной фи-зической культуре утренняя зарядка повышает возбудимость центральной нервной системы, постепенно активизирует основные функциональные системы организма и тем самым ускоряет вработываемость в трудовой процесс. На-блюдения за группой студентов, регулярно выполнявших утреннюю зарядку, и за теми, кто не делал ее, показали, что у первых период включения в качественный учебный труд составил 15 мин, у вторых — до 45 мин. В комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики включают упражнения и корригирующего, и профилактирующего характера. При составлении индивидуального комплекса следует позаботиться, что-бы он удовлетворял следующим требованиям: \* упражнения должны

соответствовать функциональным возможностям организма, специфике трудовой деятельности; \* выполняться в определенной последовательности; \* носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания; \* нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки; \* комплекс следует периодически обновлять, так как привычность упражнений снижает эффективность занятий. Рекомендуется следующая примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики (для работников умственного труда): 1. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, медленный бег, потягивание). 2. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (махи руками в разных направлениях, неглубокие выпады и т.п.). 3. Упражнения, укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение (вращение и наклоны головы, туловища, повороты вправо и влево, наклоны в сторону, прогибание назад). 4. Упражнения на развитие силовых возможностей. 5. Упражнения, способствующие подвижности суставов» 6. Упражнения для мышц брюшного пресса. 7. Упражнения для ног, включая приседание на одной ноге, подскоки. 8. Завершают утреннюю гигиеническую гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания (ходьба с движениями рук). Продолжительность утренней гимнастики от 8—10 до 20—30 мин. Практически, здоровые люди в возрасте до 40 лет могут проводить такую зарядку в темпе, при котором пульс повышается до 150 удар/мин (после 50 лет — пульс до 140 удар/мин, для 60-летних — 120 удар/мин). Однако далеко не все люди легко и безболезненно переносят в ранние утренние часы повышенные нагрузки. Для некоторых целесообразно ограничиться минимумом упражнений, направленных на снятие утренней вялости, а более активные упражнения перенести на послерабочие вечерние часы. Так, следует помнить, что период дня с 7.00 до 9.00 В это время оптимальным является выполнение утренней гигиенической гимнастики, направленной на возбуждение нервной системы

2. Обоснование расчета времени, затрачиваемого на выполнение задания: На выполнение упражнений отводится 2 часа, за которые студенту необходимо выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику. На изучение материала и обработку информации-2 ч.

#### **Тема 4.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений ( 20 ч)**

Написание доклада по теме « Физические особенности человека и их развитие»

Доклад - это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Время доклада обычно составляет 5-15 минут.

2. Обоснование расчета времени, затрачиваемого на выполнение задания: 2 ч.

**Этапы работы со статистическим анализом исходных данных:**

2. Студент самостоятельно выбирает тему с учетом изучаемого материала.

2.Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников и подготовьте их для работы.

3.Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.

4.Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5.Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

2. Составьте план сообщения, доклада.

7. Еще раз внимательно прочитайте текст выбранных источников информации, стараясь понять общее содержание. Выделите наиболее значимые для раскрытия темы факты, мнения, положения.

8. Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

2. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.

10. Оформите материал в соответствии с общими требованиями выполнения письменных работ студентов. Сообщение, доклад обычно оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом в одном из текстовых редакторов и распечатывается на листах формата А4. Оформление материала должно иметь следующую структуру: титульный лист, текст сообщения / доклада, список использованных источников.

11. Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно.

12. Подготовьте публичное выступление по материалам сообщения или доклада.

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект, схемы, таблицы или чтение подготовленного текста.

## **Тема 4.2. Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах (6 ч)** **Упражнения на снарядах. Методика обучения**

### **Техника выполнения основных упражнений**

В спортивной гимнастике перекладина является таким снарядом, на котором исполняются исключительно маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Однако сила сгибателей пальцев должна быть значительной, поскольку при исполнении махов большой амплитуды возникает центробежная сила инерции, стремящаяся оторвать гимнаста от перекладины. Гриф перекладины (горизонтальный, круглый стержень) является реальной (действительной) осью, вокруг которой вращается гимнаст. Различают пять способов захвата (хвата) грифа:

а) **хват сверху**: в положении виса в этом случае тыльные поверхности кистей обращены назад;

б) **хват снизу**: в том же положении обе руки предельно супинированы, тыльные поверхности кистей обращены вперед, большими пальцами наружу;

в) **разный хват**: одна рука в хвате сверху, другая - снизу;

г) **обратный хват**: обе руки предельно пронированы, тыльные поверхности кистей обращены вперед, большие пальцы - наружу;

д) **скрестный хват**: тыльные поверхности кистей обращены назад, предплечья рук перекрещены вблизи запястья, боковые поверхности кистей со стороны мизинцев касаются друг друга, большие пальцы обращены наружу.

Перечисленные способы хвата разнятся также и по ширине: при хвате сверху расстояние между ладонями рук меньше ширины плеч, при хвате снизу - несколько шире плеч: при

разном хвате примерно на ширине плеч; при обратном хвате - чаще всего значительно шире плеч (но это индивидуально, так как зависит, прежде всего, от подвижности в плечевых суставах). Во всех случаях захвата большой палец противопоставлен четырем остальным.

Современное упражнение на перекладине очень зрелищно, поскольку оно выполняется без единой остановки, с очевидным риском. Даже неопытному в спортивной гимнастике это дает основание видеть в хорошем гимнасте наличие таких качеств, как безукоризненная координация движений, смелость, умение ориентироваться в пространстве и во времени.

Основные упражнения, выполняемые на перекладине, следующие:

**Вис.** На высокой перекладине это положение является исходным для начала всех без исключения упражнений. Особенно важно правильное положение тела в вися для набора маха достаточной амплитуды и последующих размахиваний. В положении виса тело гимнаста должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мускулатуры в области поясницы. Локтевые суставы также выпрямлены, но не напряжены. Ноги выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах, носки оттянуты и соединены. Обучать вису целесообразно целостным методом, соблюдая указания, описанные ниже.

Правильное положение нижних конечностей обеспечивается напряжением соответствующих мышечных групп, которое сохраняется и при выполнении размахиваний. Сгибание или разгибание (прогибание) в положении виса недопустимо. Наличие этих ошибок очень часто является следствием неправильного положения головы: отведения ее назад или наклона вперед, на грудь. В правильном положении голова удерживается прямо и находится между руками.

**Размахивание изгибами и мах дугой** - действия, обеспечивающие набор маха достаточной амплитуды.

Из положения виса, напрягая мышцы брюшного пресса и передней поверхности бедер, гимнаст поднимает ноги до положения угла (необязательно до горизонтали, можно до положения тупого угла). Затем резким, коротким движением опускает ноги вниз и отводит их назад до прогибания в пояснице. Такие действия растянут мышцы передней поверхности туловища и будут способствовать необходимому для дальнейшего очень быстрому сгибанию в тазобедренных и плечевых суставах (анатомически для плечевых суставов это будет разгибание), а также в поясничном отделе позвоночника.

Сгибание необходимо начинать как только закончится предшествующее ему разгибание. (Очень распространенная ошибка у начинающих - остановка в положении отмаха.). Сгибаясь, гимнаст стремится возможно быстрее поднести ноги к грифу перекладины на уровне коленей (еще лучше на уровне середины бедер) и, придерживая их в этом положении, пока все тело не «откачнется» вперед, разгибаясь в плечевых суставах, «выбросить» его в направлении вперед и вверх. Все тело при этом должно оказаться в положении крайней точки маха вперед. При этом недопустимо прогибание. Хороший методический прием, чтобы избежать прогибания, - рекомендовать обучающимся смотреть на носки своих ног.

**Размахивание в вися** - серии махов вперед-назад следующих один за другим. Умение правильно размахиваться основа успешного обучения упражнениям общего курса гимнастики на высокой перекладине. При правильном размахивании должны чередоваться следующие позы:

а) в крайней точке маха назад - прямое или даже слегка согнутое положение. Методический прием для контроля - рекомендовать обучающемуся видеть носки своих ног;

б) в вертикальном положении - прямое (как в висе) положение туловища;

в) в крайней точке маха вперед - слегка согнутое положение (гимнаст должен видеть носки ног).

**Соскок махом назад.** Из крайней точки на махе вперед, проходя вертикальное положение, гимнаст отводит ноги назад до прогибания. Одновременно с этим, надавливая прямыми руками на гриф перекладины, уменьшает плечетуловищный угол. Последнее действие приведет к уравниванию линейных скоростей стоп и плечевого пояса, т. е. тело гимнаста начнет перемещаться поступательно. В крайней точке на махе назад, сохраняя прогнутое положение тела, спортсмен отпускает гриф, поднимает руки вверх - наружу и приземляется.

Перед отпусканием рук полезна бывает рекомендация приподнять голову и посмотреть вперед через перекладину.

Страховка и помощь. Во всех упражнениях, связанных с изучением размахивания, и описанного соскока, тренер стоит под перекладиной справа или слева от исполняющего и перемещается, в соответствии с перемещением гимнаста вправо или влево параллельно плоскости размахивания. Одна рука тренера располагается со стороны груди занимающегося, другая - со стороны спины на уровне лопаток. В случае раннего срыва на махе назад преподаватель должен быть готов поддержать ученика под грудь. Если этот срыв произойдет на махе вперед - под лопатки.

**Подъем правой**(после размахивания). Немного не доходя до крайнего переднего положения, гимнаст быстро сгибается в тазобедренных и плечевых суставах, поднося обе ноги к перекладине на уровне голеностопных суставов, а затем проносит правую ногу под гриф (правая нога может при этом сгибаться в колене). Эти действия должны закончиться прежде, чем начнется мах назад в висе согнувшись. Вместе с началом маха назад продолжается дальнейшее сгибание в плечевых суставах (т. е. уменьшение плечетуловищного угла), а в тазобедренных начинается разгибание, которое заканчивается в упоре ноги врозь правой. Важно отметить, что в процессе всего разгибания в тазобедренных суставах передняя поверхность левой ноги не отводится от перекладины, а почти касается ее.

### Обучение.

#### **На низкой перекладине:**

а) вис согнувшись ноги врозь (гриф на уровне голеностопных суставов);

б) из вися прогнувшись ноги врозь быстро разогнуться до положения вися прогнувшись ноги врозь и возвратиться в вис согнувшись;

в) принудительное (с помощью тренера) размахивание в висе согнувшись;

г) на махе назад из вися согнувшись вис прогнувшись ноги врозь - на махе вперед вис согнувшись;

д) с помощью - после двух-трех размахиваний подъем в упор правой;

е) из упора правой спад назад в вис согнувшись ноги врозь;

ж) с помощью - из упора правой спад назад и подъем в упор правой.

После нескольких самостоятельных выполнений подъема можно переходить на высокую перекладину. Основное внимание обратить на переход из виса в вис согнувшись.

**Подъем разгибом**(после размахивания) (рис 1). Проходя вертикальное положение после маха назад, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки назад за голову (как при соскоке махом вперед, но значительно раньше). Не задерживаясь в положении прогнувшись, быстро согнуться в тазобедренных и плечевых суставах и поднести середину голеней к перекладине (все действия должны закончиться прежде, чем начнется мах назад в вис согнувшись). С началом маха назад продолжить сгибание в плечевых и начать разгибание в тазобедренных суставах. В результате этих действий таз приблизится к перекладине и увеличится угловая скорость вращения всего тела вокруг оси, за счет чего оно повернется до положения упора.

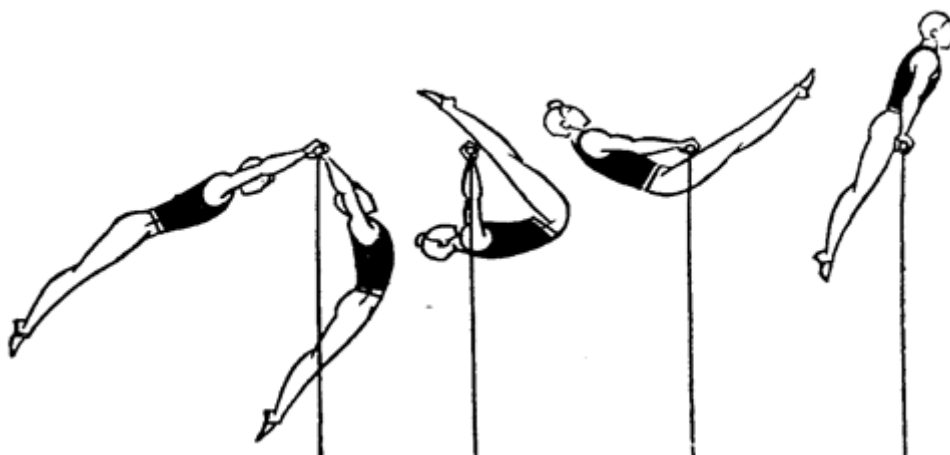


Рис 1. Подъем разгибом на перекладине

### Обучение.

#### **На средней перекладине:**

а) из виса углом, опираясь стопами о мат, сгибая ноги в коленях, прогнуться, не отводя головы назад. Обратить внимание на предельное отведение прямых рук назад, за голову. Возвратиться в исходное положение. Прodelать несколько раз подряд. Прогибание должно быть быстрым, чтобы стопы в конце его оторвались от мата;

б) после прогибания возможно быстрее поднести прямые ноги к перекладине (серединой голеней);

в) с помощью тренера или товарища, стоящего слева, выполнить подъем разгибом. Помогаящий при этом способствует быстрому поднесению ног к перекладине левой рукой, а правой под поясницу приподнимает ученика до положения упора.

#### **На высокой перекладине:**

г) тренер, стоящий впереди и слева от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя руками в области подвздошных костей, отводит учащегося назад от положения равновесия и удерживает его в этом положении. Гимнаст сгибается в тазобедренных суставах, направляя стопы на линию проекции грифа на маты (удобно положить на эту линию веревочку или гимнастическую палку). Далее тренер, устраняя опору руками, предоставляет гимнасту возможность свободного движения вперед к положению равновесия, т. е. к исходному положению виса. Проходя это положение, гимнаст должен резко разогнуться в тазобедренных суставах и отвести руки назад за голову. Далее гимнаст и тренер действуют так, как рекомендовано в пунктах «б» и «в»;



д) с трамплина, отстоящего от перекладины на расстоянии 1 м, прыжок в вис углом и разгибание под перекладиной. Последующие действия те же, что описаны в пунктах «б» и «в»;

е) с небольшого размахивания (не более 90° по амплитуде) на махе назад сгибание в тазобедренных суставах, разгибание под перекладиной и выполнение подъема разгибом с помощью тренера.

**Оборот вперед** (правой). Из упора верхом, поднимая правую ногу повыше, прогнуться, выводя таз вперед. При этом бедро левой ноги плотно прижать к перекладине. В таком положении начать движение вперед и сохранить позу приблизительно до положения вниз головой. В этом положении свести ноги поуже и перед завершением оборота повернуть кисти рук по ходу вращения, подставив их в упор. Закончить оборот разведением ног пошире.

**Оборот назад** (правая впереди). Выполняется аналогично обороту вперед, но в противоположном направлении.

Обучение. Оба упражнения разучиваются целостным методом. При обучении обороту вперед тренер стоит сбоку (например, слева) и сзади. При обучении обороту назад - сбоку и спереди.

При обороте вперед тренер проводит левую руку под гриф и захватывает предплечье обучаемого выше запястья обратным хватом. С началом оборота преподаватель подкручивает занимающегося этой рукой, а с завершением его - поддерживает правой под спину.

При обороте назад хват предплечья производится правой рукой тренера, а левая его рука поддерживает ученика под грудь при завершении упражнения.

**Оборот назад в упоре.** Из упора, слегка сгибая руки и опускаясь, гимнаст сгибается в тазобедренных суставах, а затем, резко разгибаясь и выпрямляя руки, приподнимается над перекладиной (отмах). Свободно опускаясь в упор, касается бедрами перекладины, слегка сгибается в тазобедренных суставах, отводит голову назад и, сохраняя такое положение, начинает вращение назад. Очень важно в течение всего оборота удерживать таз вблизи грифа. Перед завершением оборота кисти поворачиваются в упор и производится довольно быстрое разгибание в тазобедренных суставах.

Обучение.

На низкой перекладине:

а) из упора отмах в соскок, держась руками за гриф;

б) отмах назад и опускание в упор, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах;

в) оборот с помощью преподавателя. Преподаватель стоит спереди и слева. Правой рукой захватывает обратным хватом предплечье левой руки обучаемого (под грифом), левой рукой помогает под бедро сделать отмах, а после прихода гимнаста в упор, супинируя предельно руку, прижимает ею таз к грифу перекладины, помогая завершить оборот.

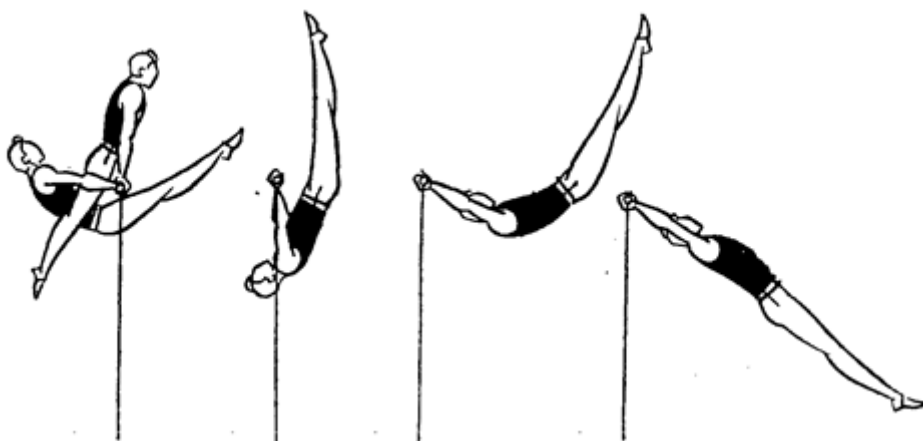


Рис 2. Мах дугой на перекладине

**Мах дугой** (рис 2). Из упора, посылая ноги вперед под перекладину, слегка согнуться в тазобедренных суставах опустив голову на грудь, начать движение на оборот назад в упоре. В отличие от оборота назад в этом упражнении нужно с самого начала видеть носки своих ног. Достигнув положения головой вниз, мягко отвести руки назад, за голову, сохраняя тело слегка согнутым. В последующем все действия совпадают с описанными в разделе «Размахивание изгибами».

**Соскок дугой.** Все действия до положения вниз головой полностью соответствуют описанным в разделе «Мах дугой». Но в отличие от маха дугой производится полное разгибание в тазобедренных суставах, голова отводится назад и отпускается гриф перекладины. Полет тела до приземления проходит в положении прогнувшись с руками, поднятыми вверх - наружу.

#### Обучение.

На низкой перекладине:

- а) из вися стоя с прыжка соскок дугой (с помощью);
- б) то же, но через веревочку, натянутую перед перекладиной, параллельно грифу, на расстоянии 1 м от него. Высота веревочки изменяется: при первых попытках она располагается на 30 см ниже грифа, при последующих может быть несколько выше его;
- в) соскок дугой через веревочку из упора (с помощью). Во всех перечисленных случаях помощь осуществляется преподавателем стоящим, например, слева от обучающегося и впереди него. Правая рука тренера, проходя под грифом, захватывает обратным хватом левое запястье ученика, левая рука, максимально супинированная, прижимает таз к грифу перекладины.

Обучение маху дугой обычно не представляет трудностей, если соскок дугой освоен.

#### **Упражнения на брусьях**

На мужских брусьях выполняются преимущественно маховые упражнения в упоре. Висовые упражнения имеют место в старших разрядах.

Гимнасту, желающему хорошо выступать в этом виде многоборья, необходимо иметь большую физическую силу, чем, например, для выполнения упражнений на перекладине, при том же уровне технической подготовленности. На брусьях различают хваты:

В вися: а) снаружи - когда тыльные поверхности кистей вместе с большим пальцем находятся в положении наружу от жердей (например, при выполнении подъема силой на концах брусьев, а также при более сложных подъемах в старших разрядах);

б) изнутри - когда тыльные поверхности кистей и большие пальцы обращены друг к другу, внутрь брусьев.

В упоре: а) обычный хват, применяемый при исполнении упражнений в упоре. Наиболее характерен для программы общего курса гимнастики;

б) обратный хват (тыльная поверхность одной из кистей обращена внутрь брусьев).

При чередовании упоров и висов перечисленные хваты переходят один в другой.

Техника выполнения упражнений, получившая название «хлестовой», применяется теперь и на брусьях. Она вполне схожа с техникой упражнений на перекладине (см. раздел «Размахивание»).

Основные упражнения, выполняемые на брусьях, следующие:

**Размахивание в упоре.** На махе назад туловище удерживается прямым и даже слегка согнутым. В нижнем вертикальном положении (для упражнений основного курса) - прямым, на махе вперед - прямым или слегка согнутым, т. е. фазы мах назад - вертикальное положение - мах вперед чередуются так же, как при размахиваниях на перекладине.

Обучение. а) показав правильное размахивание, предложить обучаемым выполнить это упражнение; заметить наиболее общие ошибки, не указывая на них каждому в отдельности;

б) проимитировать (удерживая учеников за голеностопные суставы) правильные позы на махе вперед и назад;

в) вновь предложить каждому выполнить упражнение самостоятельно, с обязательной корректировкой ошибок;

г) включать это упражнение в каждое последующее занятие и корректировать ошибки учеников.

**Размахивание в упоре на руках.** Позы на махе назад в нижнем вертикальном положении, а также на махе вперед в основном те же, что и при размахивании вообще. Трудность для исполнителей заключается в том, что, с одной стороны, необходимо поднимать плечи над жердями, т. е. закрепощать грудино - ключичный сустав от «проваливания»), а с другой - обеспечить плечевому суставу достаточную подвижность.

Обучение. Так же как и при размахивании в упоре, с помощью тренера обозначить позы на махе вперед и назад. Необходимо потребовать от учеников выполнить упор на руках согнувшись махом вперед, через положение, подобное стойке на лопатках в акробатике.

**Соскок махом вперед (вправо).** Из положения мах назад в упоре, силой сдерживая скорость опускания, пройти вертикальное положение с выпрямленным туловищем. Пройдя за вертикаль, слегка согнуться в тазобедренных суставах. Несколько раньше крайнего положения на махе вперед оттолкнуться правой рукой от жерди и вслед за этим отвести левую руку от туловища, отталкиваясь ею от левой жерди вправо. Это усилие даст возможность пройти над правой жердью. Когда переход осуществлен, левая рука перехватывается за правую жердь (в это мгновение тело оказывается в безопорном положении). Далее следует приземление. Для устойчивого осуществления его рекомендуется не отпускать хвата левой рукой за правую жердь.

**Соскок махом назад(вправо).** Из крайнего положения на махе вперед сделать достаточно высокий мах назад (минимально необходимая высота маха назад такая, чтобы стопы ног были не ниже уровня плечевой оси; максимальная высота не ограничивается это может быть и стойка на руках). Достигнув необходимой высоты маха назад, нужно, смещая все

тело вправо обеими руками, перехватить левую руку на правую жердь и тотчас же отвести правую руку в сторону и опираться только на левую. Удерживая тело в умеренном прогибании, приземлиться, держась левой рукой за правую жердь.

Обучение. Соскок разучивается целостным методом. В процессе повторных попыток обращать внимание учащихся на последовательность чередования опорных фаз руками: двухопорная на двух жердях - двухопорная на правой жерди (по возможности короткая по времени) одноопорная на правой жерди, правая рука в сторону.

**Подъем махом вперед**(рис 3). Из крайнего положения на махе назад, пройдя вертикаль, слегка согнуться в тазобедренных суставах и в этом положении подойти стопами ног к уровню жердей. Быстро разогнуться в тазобедренных суставах, направляя таз вверх. Затем столь же быстро вновь согнуться. Это последнее движение приведет к тому, что скорость, приобретенная средней частью туловища (область бедер, таза, поясницы), перераспределится на стопы и плечи и за счет незначительного опускания таза даст возможность спортсмену перейти в положение упора.

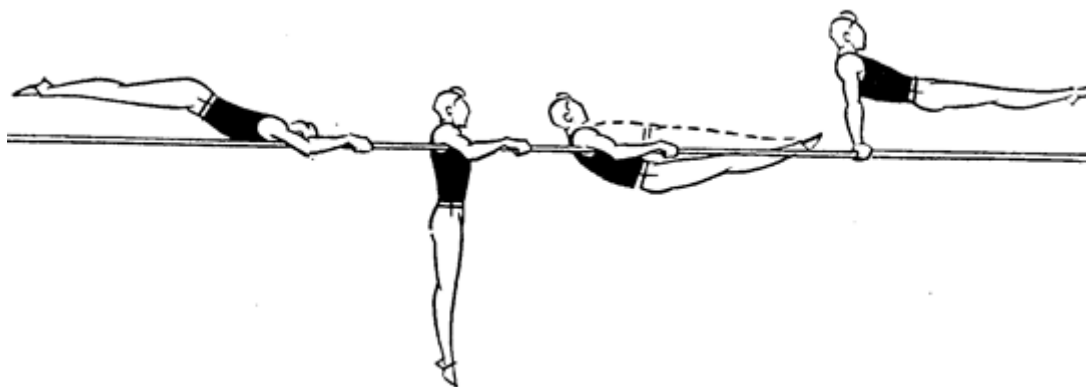


Рис 3. Подъем махом вперед на брусках

Обучение. Упражнение разучивается целостным методом:

- а) с помощью преподавателя, удерживающего ученика за голеностопные суставы на уровне жердей впереди, предлагается проимитировать разгибание и последующее новое сгибание в тазобедренных суставах;
- б) с помощью преподавателя, поддерживающего ученика под таз и плечи, выполнить подъем махом вперед в сед ноги врозь;
- в) с помощью преподавателя выполнить подъем в «чистом виде». Преподаватель стоит справа или слева и поддерживает занимающегося под таз и под плечи (соответственно правой и левой рукой).

**Подъем махом назад**(рис 4). Из упора на руках согнувшись, разгибаясь в тазобедренных суставах, направить стопы вперед вверх. Одновременно с этим разгибанием подтянуть плечи к кистям, сгибая руки в локтевых суставах. Удерживая тело слегка согнутым в тазобедренных суставах, начать активный мах назад. В вертикальном положении выпрямиться и далее за вертикалью прогнуться. Выпрямление рук начинать не ранее чем стопы поднимутся выше жердей. Скорость этого выпрямления не должна превышать скорости стоп: она должна быть такой, чтобы тело поднималось над жердями поступательно. Полное выпрямление рук должно совпасть по времени с остановкой движения стоп.

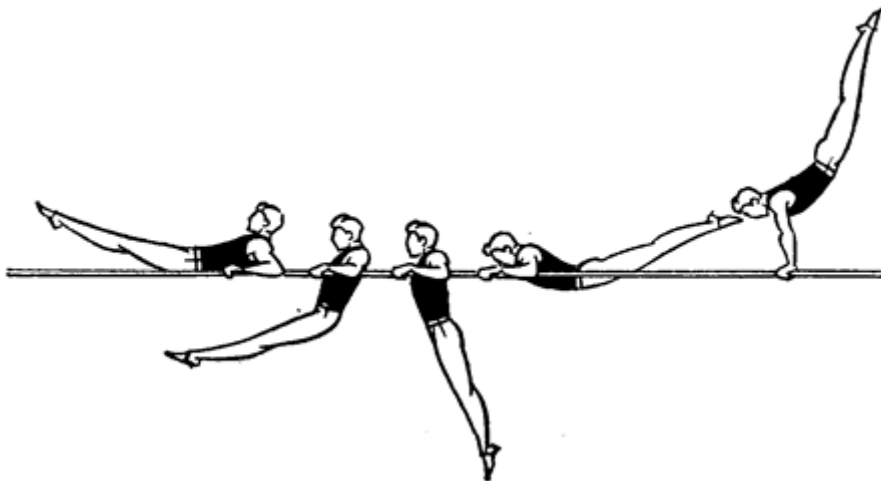


Рис 4. Подъем махом назад на брусках

Обучение. Рекомендуется метод решения частных двигательных задач в такой последовательности:

- а) подъем махом назад из упора на предплечьях;
- б) из размахивания в упоре на руках махом вперед подтягивание плеч к кистям, то же из упора на руках согнувшись; в обоих случаях рекомендуется не скользить по брускам, а сгибать руки слегка подбросив себя над ними;
- в) подъем махом назад с помощью тренера, стоящего сбоку и помогающего проводкой под бедро вначале одной, а затем и двумя руками.

**Стойка на плечах из седа ноги врозь.** Перехватить руки вперед поближе к бедрам и, подавая плечи вперед и сгибая руки, силой оторвать бедра от жердей. Когда спина примет вертикальное положение, опустить плечи до уровня жердей и развести локти в стороны. Разогнуться в тазобедренных суставах и соединить ноги.

Обучение. Если преподаватель стоит слева от занимающегося, то в момент отрыва бедер от жердей необходимо правой рукой помочь под живот, а левую удерживать над жердью со стороны спины, предупреждая падение на спину.

**Стойка на плечах махом**(рис 5). Для выполнения необходимо уметь выполнить мах назад выше уровня плеч. Выполнив мах такой высоты, начать плавное сгибание рук. Как только плечи опустятся до уровня жердей, развести локти в стороны. Очень распространенная ошибка - преждевременное сгибание рук, когда стопы не достигли еще максимально высокого положения на махе назад.

Обучение. Тренер, стоящий сбоку, помогает одной рукой под бедро (над жердью), а другой удерживает со стороны спины.

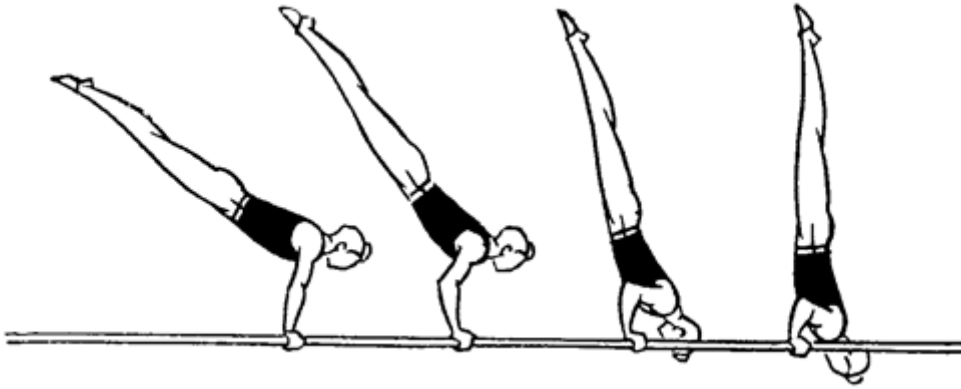


Рис 5. Стойка на плечах махом

**Кувырок вперед в сед ноги врозь из стойки на плечах.** Наклонив голову на грудь, согнуться в тазобедренных суставах, стараясь возможно раньше увидеть свои ноги. Прийти в положение упора на плечах согнувшись и сохранить равновесие в этом положении. Быстро перехватить руки вперед и остаться в упоре на руках согнувшись. Разводя ноги врозь возможно шире, сделать перекат вперед в сед ноги врозь.

Обучение. С помощью преподавателя, стоящего сбоку и поддерживающего одной рукой под таз, а другой под шею (под брусьями), выполнить упор на плечах согнувшись. Перехватить руки в упор на руках согнувшись. Поддержать под таз и лопатки при выполнении перекатам в сед ноги врозь.

### **Упражнения на брусках разной высоты**

Конструкция снаряда позволяет выполнять чрезвычайно большое количество самых разнообразных упражнений основной и спортивной гимнастики.

Современные упражнения спортивной гимнастики на брусках разной высоты - это динамичные комбинации, состоящие преимущественно из маховых элементов. Эти элементы логически связаны между собой то плавными оборотами, поворотами и переходами из виса в упор и обратно в вис, то резкими неожиданными и сложными перелетами с одной жерди на другую. Статические элементы, встречающиеся в комбинациях, не играют самостоятельной роли и, как правило, являются проходящими фазами упражнения в соединениях. Однако на начальных ступенях обучения упражнениям на брусках разной высоты статические элементы, а также простейшие маховые упражнения, выполняемые в смешанных висах и упорах, являются важным учебным материалом.

Маховый характер упражнений требует умения правильно использовать силы инерции, прикладывать физические усилия в нужные моменты движения.

Важным условием успешного овладения упражнениями на брусках разной высоты является развитие специальных физических качеств: гибкости (подвижности в плечевых, тазобедренных суставах, в поясничной и грудной частях позвоночника), скоростной силы мышц, окружающих плечевой и тазобедренный суставы, силовой выносливости и других качеств. По способу удержания за жердь различают:

- а) хват сверху (в висе). Тыльные поверхности кистей обращены назад, а большие пальцы - друг к другу. Все пять пальцев обхватывают жердь сверху;
- б) хват снизу (в висе). Тыльные поверхности кистей обращены вперед, а большие пальцы - наружу. Все пять пальцев обхватывают жердь с противоположной от исполнителя стороны.



Захват жерди пятью пальцами в висе относится также к разному и обратному хватам. В упоре при всех видах хвата четыре пальца каждой кисти обхватывают жердь со стороны, соответствующей хвату (как обычно), а большой палец - с противоположной стороны.

Основные упражнения следующие:

**Размахивания изгибами.** Из виса на верхней жерди поднять ноги вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах. Затем бросковым движением ног вниз и назад разогнуться полностью в тазобедренных суставах, упруго прогибаясь в пояснице, одновременно подать плечи вперед, сохраняя провисание на прямых руках. Весь этот цикл движений повторяется нужное количество раз, в определенном темпе без задержек.

*Обучение:* а) вис углом и вис стоя (прогнувшись) на гимнастической стенке;

б) вис углом и вис лежа ноги сзади на низкой перекладине;

в) размахивание изгибами в висе на верхней жерди.

С т р а х о в к а и п о м о щ ь. Преподаватель стоит справа от исполнителя, левой рукой держит за правую руку, ближе к плечу, а правой помогает под бедра.

**Из виса на верхней жерди вис присев.** После размахивания изгибами махом вперед согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, подтянуть их ближе к груди и поставить на нижнюю жердь.

**Из виса на верхней жерди перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди.** Размахивание изгибами, махом вперед согнуть ноги последовательно в тазобедренных и коленных суставах, подтянуть колени ближе к груди, пронести носки ног перед нижней жердью вверх и затем вперед и, выпрямляя ноги, положить их задней поверхностью бедер на нижнюю жердь сверху. При этом руки должны быть прямыми. В конечном положении, в висе лежа, тело должно быть оттянуто и немного прогнуто, голова слегка наклонена назад.

**Из виси лежа на нижней жерди поворот направо в сед на бедре.** Из виса лежа на нижней жерди перехватить правую скрестно над левой обратным хватом. Поворачиваясь направо и нажимая приводящим движением правой руки на жердь, развести ноги врозь, сесть на правое бедро. Опуская левую руку в сторону, отвести левую ногу дальше назад, а правую согнуть в колене. Заканчивая сед, прогнуться.

**Из седа на правом бедре соскок прогнувшись.** Перехватить правую руку на нижнюю жердь у правого колена. Передавая вес тела на правую руку, оттолкнуться бедром о нижнюю жердь, одновременно взмахнуть левой рукой вверх - наружу. Соединить ноги, прогнуться, опираясь на прямую правую руку. Этот соскок можно выполнять с поворотом направо кругом, а также с поворотом налево кругом. В первом случае надо левой рукой взяться за нижнюю жердь обратным хватом у правого колена. Передавая на нее вес тела, отталкиваясь бедром и отпуская правую руку, повернуться направо кругом, соединить ноги, прогнуться. Во втором - левой рукой взяться за нижнюю жердь хватом снизу за телом у левого бедра. Передавая вес тела на левую руку и отталкиваясь бедром, повернуться налево кругом и мягко приземлиться.

### **Тема 4.3. Акробатика вольные упражнения (6 ч)**

Написание доклада на тему : Техника безопасности на занятиях по разделу « Гимнастика»

Доклад - это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Время доклада обычно составляет 5-15 минут.

2. Обоснование расчета времени, затрачиваемого на выполнение задания:- 2 ч.

**Этапы работы со статистическим анализом исходных данных:**

3. Студент самостоятельно выбирает тему с учетом изучаемого материала.

2.Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников и подготовьте их для работы.

3.Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.

4.Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5.Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

3. Составьте план сообщения, доклада.

7.Еще раз внимательно прочитайте текст выбранных источников информации, стараясь понять общее содержание. Выделите наиболее значимые для раскрытия темы факты, мнения, положения.

8.Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

3. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.

10.Оформите материал в соответствии с общими требованиями выполнения письменных работ студентов. Сообщение, доклад обычно оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом в одном из текстовых редакторов и распечатывается на листах формата А4. Оформление материала должно иметь следующую структуру:, титульный лист, текст сообщения / доклада, список использованных источников.

11.Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно.

12.Подготовьте публичное выступление по материалам сообщения или доклада.

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект, схемы, таблицы или чтение подготовленного текста.

### **Тема 5.1. Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки( 6 ч)**

1.Написание сообщений на темы: « Лыжные гонки», «Лыжный спорт»..Имитация отдельных поз и элементов.

Доклад - это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Время доклада обычно составляет 5-15 минут.

2.Обоснование расчета времени, затрачиваемого на выполнение задания: на выполнение сообщения -2 ч. На выполнение заданий на имитацию отдельных поз и элементов-2 ч. Для выполнения упражнений необходимо провести серию разогревающих упражнений для всего организма.

## **Тема 5.2 Овладение общими основами лыжной подготовки (6 ч)**

Спортивная подготовка лыжника - это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Достижение наивысших результатов - процесс длительный, путь от новичка до мастера спорта в лыжных гонках занимает от 6 до 8 лет целенаправленной и систематической подготовки.

Высокие результаты спортсмены в лыжных гонках начинают показывать с 21-22 лет, однако, наивысшие достижения приходят, как правило, позднее, обычно в 25-27-летнем возрасте. Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части - обучение, воспитание и тренировку.

В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены занятий на лыжах и самоконтроля.

### **Содержание подготовки лыжника-гонщика**

Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника-гонщика состоит из взаимосвязанных различных видов подготовки: морально-волевой и психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической и теоретической. Такое деление на различные виды подготовки необходимо и реально, так как создает возможности для более тщательного подбора средств, методов и нагрузок для решения конкретных задач всего педагогического процесса подготовки в спорте. Вместе с тем такое дробление единого процесса несколько условно, потому что все формы деятельности человека, функции, органы и системы тесно связаны между собой и составляют единое целое. В подготовке лыжника-гонщика все эти виды объединены в единый педагогический процесс, в котором воспитание гармонично развитой личности является важнейшей задачей. Все основные виды подготовки успешно реализуются в процессе многолетней и круглогодичной работы только на основе дидактических, принципов и общих закономерностей, а также положений и принципов спортивной тренировки.

Одной из важнейших задач многолетней спортивной подготовки является воспитание высоких морально-волевых качеств. Всю работу по воспитанию подростков и юношей проводят учитель, тренер в тесном содружестве с родителями, педагогическим коллективом и общественными организациями. Важнейшую роль в воспитании моральных качеств всегда играет коллектив (секция, группа или команда), а также коллектив класса, где учится школьник. Поэтому большое значение в работе учителя и тренера имеет создание дружного коллектива.

Вместе с тем личный пример тренера-учителя, его высокие моральные качества - требовательность, честность, справедливость, настойчивость, твердость характера и принципиальность, любовь к своей работе, спортивный опыт и педагогическое мастерство - создают учителю или тренеру высокий авторитет и уважение школьников. Все это в значительной мере способствует достижению отличных результатов в воспитательной работе с юными лыжниками. Тренер использует самые разнообразные методы (убеждение, принуждение, поощрение т.д.) и ряд специальных методов, применяемых непосредственно во время тренировочных занятий для воспитания волевых качеств. Это постепенное повышение трудностей (заданий), соревновательный метод, метод нагрузок «до отказа» и др.

Дисциплинированность - одно из важнейших качеств, воспитанию, которого придают важное значение в работе с подростками и юношами. При создании школьной секции или учебно-тренировочной группы в ДЮСШ необходимо сразу ознакомить школьников с основными требованиями и правилами поведения на занятиях и в коллективе. Очень важно с первого момента общения с учащимися постоянно требовать их соблюдения. Точное соблюдение времени начала занятий, четкая их организация, высокая требовательность тренера к ученикам и к себе на протяжении всего времени тренировки и занятий - основа высокой дисциплины в группе. Наказание всегда должно соответствовать степени нарушения дисциплины.

Вместе с тем при воспитании дисциплинированности (как, впрочем, и других моральных и волевых качеств) очень важно глубокое знание учителем-тренером психологических особенностей своих учеников, их склонностей и увлечений успеваемости в учебе, поведении в школе, дома и других качеств. Воспитание всегда требует индивидуального подхода.

На занятиях лыжными гонками юные спортсмены постоянно сталкиваются с трудностями самого различного характера - низкими температурами, сложным рельефом, плохим скольжением, большими по объему и интенсивности нагрузками др. Преодоление названных трудностей уже способствует воспитанию волевых качеств. Во время тренировок и соревнований лыжнику необходимо проявить качества, которые во многом решают задачи повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Это прежде всего - настойчивость и упорство в преодолении трудностей и в достижении поставленной цели, способность к максимальным напряжениям, смелость и решительность, уверенность в своих силах и др.

В дополнение к другим методам для воспитания волевых качеств широко используется соревновательный метод при выполнении упражнений и различных заданий. С этой целью в тренировочное занятие включаются упражнения, которые требуют максимальной концентрации усилий для достижения поставленной цели. Примером таких заданий могут служить: соревнования в выполнении упражнений «до отказа», типа «кто больше подтянется на перекладине (отожмется в упоре лежа)», «кто быстрее преодолеет отрезок или выполнит большее число повторений» и т.п. Смелость, решительность и уверенность в своих силах - важнейшие качества, которые необходимы лыжнику-гонщику при преодолении сложных трасс во время тренировок и соревнований, особенно на спусках, проходимых на высокой скорости с крутыми поворотами. Основное значение при воспитании смелости, решительности и уверенности в своих силах имеет постепенное усложнение упражнений и заданий, повышение требований к условиям их выполнения. Задание для каждого ученика: должно быть индивидуальным - трудным, но выполнимым.

Для достижения высоких результатов в лыжных гонках совершенно необходимо научить школьников правильно оценивать свои силы, возможности и действия, что способствует уверенному выполнению самых различных по сложности заданий. Волевые качества лыжника тесно связаны с его технической подготовкой и уровнем развития и проявления физических качеств в различных ситуациях тренировки и соревнований.

Важную роль в воспитании волевых качеств и в подготовке спортсмена в целом играют самовоспитание и самостоятельность в проведении тренировок и участии в соревнованиях. Чрезмерная опека со стороны тренера порой приводит к отрицательным явлениям в подготовке

спортсменов.

Самостоятельное проведение занятий во многом будет способствовать воспитанию уверенности в своих силах, позволит познать себя, выявить (в результате анализа) недочеты, слабости для того, чтобы научиться их активно преодолевать.

Высокое самосознание спортсменов, их убежденность, твердый характер порой оказывают решающее влияние на достижение высоких результатов.

Стартовое состояние лыжника иногда оказывает решающее влияние на конечный результат соревнований. Даже при высокой степени готовности эмоциональное напряжение перед стартом может свести на нет весь длительный процесс подготовки. Специальная подготовка позволяет обеспечить оптимальный уровень психологической готовности к соревнованиям или к выполнению большой и интенсивной тренировочной нагрузки.

Одним из средств, положительно влияющий на эмоциональное состояние спортсмена перед стартом, является массаж. Проведение массажа допустимо только специалистом, хорошо знающим его влияние. Характер массажа (продолжительность, приемы, интенсивность и т.д.) должны строго соответствовать состоянию лыжника и поставленным задачам, в противном случае массаж может только усугубить состояние и привести к отрицательным результатам. Произвольная регуляция дыхания может оказать положительное влияние на эмоциональное состояние спортсмена.

Разминка перед стартом может быть использована не только с целью подготовки организма к предстоящим соревновательным нагрузкам, но и для регулирования предстартового состояния лыжника. Различные по характеру интенсивности и длительности упражнения и передвижение на лыжах, их разнообразные сочетания могут заметно изменить эмоциональное состояние лыжника-гонщика.

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических

качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того, что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок. В начале годичного тренировочного цикла большая часть времени отводится на ОФП. С приближением зимнего периода соотношение средств меняется в пользу СФП. На соотношение средств ОФП и СФП и динамику его изменения в годичном цикле тренировки оказывают влияние квалификация лыжника, его возраст и индивидуальные особенности развития в целом и отдельных групп мышц, физические качества, функциональные возможности органов и систем. С возрастом и ростом квалификации объем средств ОФП постепенно уменьшается соответственно увеличивается объем СФП.

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянное и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться лыжникам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном



спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

## 7.2. Основные средства и методы подготовки лыжников-гонщиков

В процессе многолетней подготовки лыжника для развития волевых и физических качеств, обучения технике и тактике, повышения уровня функциональной подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений.

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делать на следующие основные группы:

1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжных: ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в раз личных вариантах и разнообразными методами.
2. Общеразвивающие упражнения: общеразвивающие подготовительные; упражнения из других видов спорта.
3. Специальные упражнения: специально подготовительные; специально подводящие.

Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

В процессе системы многолетней подготовки в лыжном спорте применяются разнообразные методы обучения, воспитания и тренировки. При обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах применяются наглядные, словесные и практические методы (метод упражнения) в разнообразных их вариантах и сочетаниях. При воспитании моральных и волевых качеств используется широкий круг методов - убеждения, разъяснения, поощрения, наказания, примеры (наглядные методы) и др. В процессе тренировки в избранном виде лыжного спорта при развитии физических качеств и повышении уровня функциональной подготовленности широко используются различные методы, основой которых является сочетание нагрузки и отдыха. Разнообразные варианты сочетания нагрузки и отдыха во многом определяют характер воздействия данного метода на организм лыжников. Обязательной составной частью любого метода тренировки являются интервалы отдыха. Продолжительность и характер отдыха во многом определяют направленность нагрузки и желаемый срочный тренировочный эффект каждого занятия.

В циклических видах спорта (к ним относятся и лыжные гонки) выделяют пять таких компонентов:

1. Продолжительность выполнения упражнения (определяется длиной проходимого отрезка дистанции, а иногда и временем, затраченным на его пробегание или на выполнение упражнений).
2. Интенсивность выполнения упражнений (количество работы, выполненной в единицу времени).
3. Длительность интервалов отдыха между пробегаемыми отрезками (нагрузками, упражнениями).
4. Характер отдыха (пассивный или активный) между отдельными повторениями.
5. Количество повторений отрезков или упражнений.

На основе изменения всех пяти компонентов нагрузки в лыжном спорте можно определить следующие основные методы тренировки, применяемые в процессе многолетней подготовки для развития физических качеств, воспитания морально-волевых качеств и психологической подготовки:

1. Равномерный метод характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах и т.п.)
2. Переменный метод заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени. Отличительной чертой этого метода является плавное изменение интенсивности - от средней и порой до околопредельной., а также отсутствие жестких ограничений времени изменения интенсивности.
3. Повторный метод заключается в многократном прохождении заданных отрезков с установленной интенсивностью.
4. Интервальный метод характеризуется многократным прохождением отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха.
5. Соревновательный метод - это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона.
6. Контрольный метод применяется для проверки подготовленности лыжника-гонщика на различных этапах и в периодах годового цикла.

Помимо перечисленных методов в тренировке лыжников может быть применен и круговой метод подготовки. Основное его назначение - развитие физических качеств и повышение уровня общей физической подготовленности и общей работоспособности.

Вместе с тем в практике работы с лыжниками-гонщиками используются и разнообразные варианты и сочетания указанных основных методов: переменно-повторный, повторно-восходящий, повторно-убывающий и другие - все это разновидности переменного метода; темповой - вариант равномерного метода с высокой интенсивностью и т.п.

При планировании подготовки лыжников следует помнить, что ни один из методов не может считаться универсальным, ни один из них не обеспечит всесторонней и специальной подготовки лыжников и не приведет к достижению высоких результатов. В связи с этим необходимо отметить: сужение круга применяемых методов приводит к однообразной работе, что значительно снижает эмоциональность занятий, повышает психическую напряженность и отрицательно сказывается на работоспособности лыжников в целом.

Все методы в зависимости от поставленных задач, периодов и этапов подготовки, возраста и индивидуальных особенностей, квалификации и тренированности лыжников применяются в комплексе и с их

разновидностями, что и обеспечивает при всех остальных компонентах тренировки высокие спортивные результаты.

### 7.3. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Сильнейшие лыжники-гонщики становятся победителями и призерами крупнейших соревнований (Олимпийских игр и чемпионатов мира) чаще всего в возрасте 25-27 лет. Это говорит о том, что данный возраст является оптимальным для достижения наивысших результатов. Вместе с тем в равной степени успешно соревнуются и достигают высоких результатов спортсмены в возрасте с 22 до 32 лет. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Учитывая эти данные, всю подготовку в лыжных гонках следует планировать с целью подведения спортсменов к наивысшим результатам именно в этом возрасте. Вместе с тем, особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет.

Тренеры при планировании многолетней подготовки часто превышают допустимые объемы нагрузки, забывая о разносторонней подготовке юных лыжников. Такое планирование порой приносит быстрый прирост результатов, но затем сверстники, даже поздно приступившие к занятиям лыжными гонками, опережают юных лыжников, рано достигших высоких (относительно возраста) результатов. Термин «ранняя специализация» неприменим в отношении лыжных гонок, следует говорить о своевременной специализации с учетом возрастных особенностей развивающегося организма. Вся многолетняя подготовка лыжников-гонщиков должна быть построена так, чтобы подвести спортсмена к высшим достижениям именно в указанный возрастной период. При построении многолетней подготовки необходимо учитывать периоды более быстрого естественного развития отдельных физических качеств, что позволит успешно проводить физическую подготовку в целом.

В едином взаимосвязанном процессе многолетней подготовки лыжников-гонщиков условно выделяют четыре этапа:

- 1) предварительной подготовки - 9-11 лет;
- 2) начальной и углубленной спортивной специализации - 12-16 лет;
- 3) спортивного совершенствования – 17-19 лет;
- 4) высшего спортивного мастерства - 20 лет и старше.

В ходе реализации 4-этапной системы многолетней подготовки осуществляется воспитание, обучение и тренировка, которые представляют собой единый педагогический процесс формирования гармонично развитой личности спортсмена, способной к достижению высоких спортивных результатов. В соответствии с закономерностями возрастного развития организма на каждом этапе решаются свои конкретные педагогические задачи, тренировочные программы имеют принципиально различное содержание, объем нагрузок, соотношение средств и методов подготовки.

На первых трех этапах подготовки необходимо привить интерес к занятиям лыжными гонками, обеспечить укрепление здоровья юных лыжников, оптимально развить их двигательные, функциональные, физические способности в полном соответствии с биологическими

закономерностями роста и развития организма, создать прочный фундамент разносторонней технико-тактической и психологической подготовленности, сформировать бойцовские качества и глубокую мотивацию к последующим многолетним занятиям лыжными гонками на этапе высшего спортивного мастерства.

На четвертом, заключительном, этапе многолетней подготовки решаются задачи спорта высших достижений. Главная цель тренировки - достижение результатов мирового и олимпийского классов. Завершающей структурной единицей на этом этапе является 4-летний олимпийский цикл. По его плану готовятся только лыжники основного состава национальной сборной и еще небольшая группа перспективных спортсменов, способных достичь высших результатов на ближайших Олимпийских играх.

#### 7.4. Планирование и управление процессом подготовки

Вся многолетняя подготовка лыжника-гонщика должна рассматриваться как управляемая система, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями спортсмена и принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках. Процесс многолетней подготовки лыжника весьма сложный и динамичный.

Главная специфика лыжных гонок - сезонность - предопределила обязательное для всех занимающихся годичное планирование, по реализации которого делается анализ и вносятся необходимые коррективы для разработки следующего плана годичного цикла подготовки (макроцикла).

В структуре годичного тренировочного цикла лыжника-гонщика традиционно выделяют три периода (мезоцикла), которые на ранних этапах многолетней подготовки имеют примерно следующую продолжительность:

- 1) подготовительный период - июль - середина декабря;
- 2) соревновательный период - середина декабря - середина марта;
- 3) переходный период - середина марта - май.

С ростом квалификации продолжительность соревновательного периода увеличивается за счет сокращения подготовительного и переходного. У современных лыжников-гонщиков олимпийского класса первые крупные соревнования Кубок мира - проводят уже в конце октября, а завершается зон в середине апреля.

Эта периодизация базируется на выявленных закономерностях фазового развития спортивной формы. Согласно принятому определению под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей из возможных) готовности спортсмена к спортивному достижению. Вся тренировочная и соревновательная деятельность нацелена на поступательное развитие спортивной формы, которая в течение годичного цикла проходит через приобретение в подготовительном, достижение и сохранение состояния наивысшей спортивной готовности в соревновательном и временную утрату (снижение) в переходном периодах.

При правильном планировании спортивная форма должна быть достигнута именно к главным соревнованиям спортивного сезона, и каждый новый годичный цикл должен начинаться с более высокого исходного уровня подготовленности лыжника.

### **Тема 5.3. Техника преодоления спусков и подъемов, поворотов. (4 ч)**

Темы доклада:

1. Техника лыжных гонок.
2. Техника слалома.

Доклад - это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Время доклада обычно составляет 5-15 минут.

2. Обоснование расчета времени, затрачиваемого на выполнение задания:- 4ч.

**Этапы работы со статистическим анализом исходных данных:**

1. Студент самостоятельно выбирает тему с учетом изучаемого материала.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников и подготовьте их для работы.
3. Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.
4. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

5. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

4. Составьте план сообщения, доклада.

7. Еще раз внимательно прочитайте текст выбранных источников информации, стараясь понять общее содержание. Выделите наиболее значимые для раскрытия темы факты, мнения, положения.

8. Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

4. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.

10. Оформите материал в соответствии с общими требованиями выполнения письменных работ студентов. Сообщение, доклад обычно оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом в одном из текстовых редакторов и распечатывается на листах формата А4. Оформление материала должно иметь следующую структуру: титульный лист, текст сообщения / доклада, список использованных источников.

11. Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно.

На выполнение упражнений для развития ловкости- 2 ч. Упражнения выполнять по алгоритму разработанному вместе с тренером и возрастными особенностями.