



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

28.06.2024

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению практических работ
СГ.04 Физическая культура**

по профессии

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Ижевск, 2024

В процессе практического занятия учащиеся выполняют одну или несколько практических работ (заданий) под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

1. Практические работы

Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

Техника безопасности по лёгкой атлетике.

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке (прямо). Дорожка должна продолжаться не менее 15 м. за финишной отметкой.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Во время бега не толкаться, не ставить подножки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.

Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.

Не подавать снаряд (мяч, гранату) для метания друг другу броском.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

При выполнении прыжков в длину и в высоту с разбега потоком (друг за другом) соблюдать определённую дистанцию, начинать разбег лишь после того, как впереди прыгающий покинет место приземления (прыжковую яму), не перебегать дорогу выполняющему разбег, не оставлять в прыжковой яме лопаты, грабли, другой инвентарь.

Обучение технике низкого старта.

По команде «На старт!»:

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.
-

Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;

- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;

кисти слегка отталкиваются от грунта;

- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Методические указания по ходу выполнения работы

При выполнении команды «Марш» необходимо добиваться, чтобы занимающиеся полностью выпрямляли ноги при отталкивании от упоров, производили широкий взмах согнутыми руками в переднезаднем направлении. Туловище при этом должно быть наклонено вперед, голова – в естественном положении, взгляд направлен вниз и незначительно вперед. Для устранения ошибок рекомендуется применять следующее упражнение – выпрыгивание из стартовых колодок с приземлением в яму с песком на одну или две ноги.

Обучение технике высокого старта.

В беге на средние и длинные дистанции спортсмены обычно применяют высокий старт. По вызову судьи на старте бегуны выходят на линию сбора обычно в 3 м от линии старта. По команде «На старт!» они подходят к линии старта и занимают наиболее выгодное положение для начала бега. При этом бегун ставит у стартовой линии сильнейшую ногу, отставляя другую назад. Разноименная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед. Некоторые бегуны опираются этой рукой о землю (до стартовой линии). В беге на средние дистанции команда «Внимание!» не подается. По команде «Марш!» или выстрелу бегуны устремляются вперед.

Начало бега выполняется так же, как и в спринте, только с меньшей интенсивностью усилий. Быстрее происходит выпрямление туловища, и бегун переходит к свободному бегу по дистанции.

Во время бега туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо, движения плечевого пояса и рук выполняются легко и ненапряженно, пальцы свободно сложены. Длина шага и скорость бега по мере увеличения дистанции уменьшаются.

Обучение технике стартового разгона и финиширования

Стартовый разгон выполняется на первых 10-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать наибольшую скорость. На первых двух-трех шагах он стремится наиболее активно выпрямлять ноги при отталкивании и следит за тем, чтобы стопы не поднимались над дорожкой высоко. Длина шагов постепенно возрастает. Длина первого шага будет равна 4,5-5 стопам, если измерять от задней колодки, второго шага - 4,5, пятого - 5, шестого - 5,5 стоп и т. д. И так до 8-9 стоп в шаге. Длина

шагов во многом зависит от индивидуальных особенностей бегуна: силы ног, длины тела, физической подготовленности и др. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной. Хорошим беговым шагом будет такой шаг, длина которого на 30-40 см превышает длину тела бегуна. Туловище при этом постепенно выпрямляется, движения рук набирают максимальную амплитуду.

Финиширование - это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с полной скоростью, выполняя на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью или боком. Новичкам рекомендуется пробежать финишную линию с полной скоростью, не думая о броске на ленточку.

Методические указания по ходу выполнения работы

В стартовом разгоне руки должны выполнять энергичные движения вперед—назад, но с большей амплитудой, вынуждая ноги выполнять также движения с большим размахом. Стопы ставятся несколько шире, чем в беге на дистанции, примерно по ширине плеч на первых шагах, затем постановка ног сближается к одной линии. Чрезмерно широкая постановка стоп на первых шагах приводит к раскачиванию туловища в стороны, снижая эффективность отталкивания, так как вектор силы отталкивания действует на ОЦМ под углом, а не прямо в него. Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12—15-м метре дистанции.

Бег на короткие дистанции (спринт).

Бег на короткие дистанции (спринт) характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности. К нему относится бег на дистанции от 30 до 400 м. Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на четыре части: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Начало бега (старт) выполняется как можно быстрее. Доли секунды, потерянные на старте, трудно, а порой и невозможно отыграть на дистанции. Наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке дистанции (20-25 м) достигнуть максимальной скорости.

Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив, кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

Бег на 100 м. – один из наиболее популярных видов скоротечных легкоатлетических упражнений, требующих максимальных усилий, интенсивной работы организма. Все действия бегуна – от старта до финиша – по сути, являются одним целостным упражнением, выполняя которое соревнующийся или тренирующийся стремятся преодолеть дистанцию в кратчайшее время.

Скорость бегуна определяется как его природными данными, так и навыками, приобретенными в процессе систематических занятий физической культурой и спортом, в результате совершенствования техники выполнения упражнения. Иными словами, - длиной и частотой шагов; умением бежать свободно, непринужденно, создавая наиболее благоприятные условия для эффективной работы мышц; тренированностью; старанием наиболее полно использовать потенциальные индивидуальные возможности для достижения цели и т. д.

Выполнение нормативов в беге на 100 м. требует регулярных тренировок, развития быстроты, силы, координации движений и, конечно же, овладения рациональной спортивной техникой.

Для удобства обучения технике весь бег на 100 м условно разделяют на четыре фазы: а) старт, б) стартовый разбег, в) бег по дистанции, г) финиширование.

Каждая из этих фаз имеет свою специфическую особенность.

Кроме того, *в обучении технике бега необходимо придерживаться такой последовательности:* 1) создать правильное представление о технике бега; 2) обучить: а) правильному отталкиванию при беге, б) низкому старту и стартовому разбегу, в) переходу от стартового разбега к бегу по дистанции,

г) бегу с ускорением, д) бегу по прямой дистанции, е) финишированию; 3) совершенствовать технику бега в целом.

СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ. Как известно, конечный результат в беге, прежде всего, зависит от правильности выполнения старта. Бег на 100 м выполняется из положения низкого старта. Начинать лучше со стартовых колодок. Являясь твердой опорой, они облегчают старт, способствуют более уверенному выбеганию и быстрому достижению максимальной скорости на сравнительно коротком отрезке дистанции. Чтобы отталкивание осуществлялось правильно, и колодки не опрокидывались, устанавливают их строго по направлению бега, прочно вбивая в грунт дорожки. Передняя колодка (для толчковой ноги) устанавливается на расстоянии 1—1,5 ступни от линии старта, а задняя (для маховой) — на расстоянии длины голени от передней. Кроме того, задняя колодка отставляется в сторону от передней вправо или влево, в зависимости от того, какая нога располагается сзади. Расстояние между колодками по ширине не превышает 15—20 см.

По команде «На старт!» учащемуся необходимо подойти к стартовым колодкам и принять исходное положение: присесть, опереться ладонями о дорожку впереди стартовой линии, установить в упор стартовой колодки сначала толчковую, а затем и маховую ноги и одновременно опуститься на колено стоящей сзади ноги. Руки должны быть выпрямлены, кисти перемещены назад за стартовую линию в упор немного шире плеч. Большие пальцы при этом направлены внутрь, остальные, соединенные вместе, — наружу. Спина слегка согнута, округлена и расслаблена, голова опущена, держится свободно без напряжения мышц шеи. Взгляд направлен на дорожку вперед - вниз — на 50 — 100 см от стартовой линии. В таком положении учащийся ждет следующей команды.

По команде «Внимание!» следует оторвать от дорожки колено находящейся сзади ноги, плавно подать туловище вперед-вверх, пока плечи не выйдут за линию старта, а таз не поднимется несколько выше уровня плеч. Значительная часть массы тела передается на руки. Голова остается в прежнем положении. Плечи подаются немного вперед. При этом положении ученик должен хорошо чувствовать опору ступней на стартовые колодки и увеличение давления на руки. Ожидая следующей команды, он не должен совершать никаких движений. Все внимание сосредоточивается на выстреле стартера или команде «Марш!», а не на движении, которое необходимо сделать после этой команды.

По команде «Марш!» или выстрелу стартера учащийся резко отрывает руки от дорожки, ногами мощно отталкивается от стартовых колодок и начинает стремительный бег, выполняя согласованные быстрые, а также энергичные движения согнутыми в локтях (угол — около 90°) руками вперед-назад. Нога, стоящая сзади, отталкивается от колодок немного раньше и начинает выноситься коленом вперед пока другая еще продолжает отталкивание. Нога, стоящая на переднем упоре, полностью выпрямляется к

моменту, когда бедро другой выносится вперед до предела. Одновременно сильно наклоненное туловище начинает выпрямляться и подаваться вперед.

Первый шаг со старта делается маховой ногой, стоящей на задней колодке. На дорожку она ставится передней частью стопы сверху – вниз – назад. Носок стопы в это время подан на себя.

Длина первого шага после старта небольшая — равна примерно 3,5 — 4 стопы. Длина каждого последующего увеличивается на 0,5 стопы. Выполняются они с предельной частотой. При этом ступни не поднимают высоко над дорожкой. Ставятся они сзади проекции общего центра тяжести тела, что позволяет с каждым шагом резко увеличивать скорость бега. С увеличением длины шага наклон постепенно уменьшается: тело разгибается до $72 — 80^\circ$ к горизонтали. Скорость движения при стартовом разбеге увеличивается преимущественно за счет сильного отталкивания от дорожки. Причем ведущими являются движения с достаточно высоким подъемом бедра маховой ноги. Необходимо также полное выпрямление в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах толчковой ноги.

БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ. После окончания стартового разбега учащийся переходит к бегу по дистанции. Четкой грани в этом переходе нет. Выражается он в заметном прекращении роста скорости, стабилизации длины шага и наклоне вперед туловища, которое принимает более вертикальное положение по сравнению с наклоном в стартовом разбеге.

Задача бегуна на этой части дистанции состоит в сохранении максимальной скорости, достигнутой в стартовом разбеге и, по возможности, в ее увеличении. Наиболее выгодным остается маховый шаг, но чтобы сохранить скорость, учащийся должен, кроме того, найти оптимальную частоту поочередных отталкиваний ногами и наиболее выгодную длину шага.

При беге по дистанции находящаяся сзади нога во время отталкивания полностью выпрямляется в колене и выносится бедром вперед. Стопа маховой ставится на дорожку мягко, по прямой линии. Нельзя ставить ногу, выбрасывая ступню далеко вперед. Бег должен быть свободным и ритмичным, с необходимым расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед — в пределах $75 — 80^\circ$ к горизонтали.

Сохраняя достигнутую в стартовом разбеге скорость, учащийся продвигается вперед по дистанции за счет заднего толчка ноги о дорожку, являющегося основой техники (именно от силы, направленности и быстроты выполнения заднего толчка зависит скорость бега).

С задним толчком сочетается быстрый вынос вперед - вверх почти до горизонтального положения согнутой в колене маховой ноги, которая после фазы полета опускается на дорожку загребающим движением вниз - назад, выпрямляясь в коленном суставе. Ставится она передней частью стопы с некоторым акцентом на внешнем ее своде. Пятка при этом располагается низко над дорожкой. В момент касания в целях амортизации толчка ногу надо несколько сгибать в колене.

Скорость пробегания дистанции зависит также от степени скоростной выносливости, умения бежать легко, свободно, без напряжения. При этом важно, чтобы учащийся правильно использовал свои индивидуальные особенности, продвигался по прямой линии, без отклонений. Это сохраняет ритм бега и равновесие на протяжении всей дистанции.

Руки при беге по дистанции необходимо держать, как и при стартовом разбеге, согнутыми в локтевых суставах под углом примерно 90°. Хотя угол сгибания может и несколько изменяться, уменьшаясь впереди и увеличиваясь сзади. Движения рук должны осуществляться плавно, мягко и ритмично, в строгом соответствии с движением ног (движению правой ноги назад соответствует движение левой руки вперед и наоборот). Двигаются руки маятникообразно, а не кругообразно. При направлении вперед движутся внутрь, назад — несколько к наружи. Кисти все время должны быть расслаблены и обращены внутрь, пальцы полусогнуты (большие соприкасаются с указательными).

Отметим также, что основное назначение движения рук при беге — поддерживать устойчивое равновесие тела. Кроме того, в отдельные моменты, при стартовом разбеге, ускорениях на дистанции и финишировании, руки принимают активное участие в ускорении движения. В этих случаях они должны работать более энергично, амплитуда движения увеличивается, активное движение делается в основном назад. Причем сгибание рук тем сильнее, чем быстрее движение бегуна.

Допускаемые ошибки: а) голова запрокинута назад, спина прогибается; б) непрямолинейный бег, верхняя часть туловища раскачивается в стороны, руки движутся поперек тела; в) в тазобедренном суставе нога полностью не выпрямляется — верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед; г) верхняя часть туловища слишком поднята, тазобедренный сустав недостаточно выпрямлен, бег происходит в «сидячем» положении; д) учащийся ставит ногу на всю ступню; е) слишком широкий след, ноги учащегося ставятся на дорожку непрямолинейно, носки развернуты наружу.

ФИНИШ. Бег заканчивается при пересечении грудью или плечом вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша, но финиширование начинается еще за 10 — 15 м до конца дистанции. Оно включает в себя конечное волевое и физическое усилие, которое прилагает учащийся для того, чтобы поддержать максимальную скорость бега.

Особое внимание на этом отрезке дистанции обращается на полное отталкивание, быстрый вынос вперед маховой ноги, максимальную частоту шагов и, соответственно, движения рук. Финишную линию следует пробегать с наивысшей скоростью, набранной на дистанции.

Кроме того, в забеге при острой спортивной борьбе, чтобы на несколько сотых секунды раньше соперника пересечь линию финиша, финишный бросок выполняют с резким наклоном на последнем шаге грудью вперед с одновременным отбрасыванием рук назад.

Многие бегуны применяют и другой способ: одновременно с наклоном туловища вперед поворачивают его вправо или влево и касаются финишной ленточки плечом. Это движение следует начинать в момент, когда одна нога имеет опору о дорожку, а другая одновременно делает энергичное маховое движение вперед, так как чрезмерный наклон корпуса вперед вызовет падение.

После финиша скорость бега снижается постепенно.

Для финишного броска учащийся мобилизует все свои силы, ибо на последних метрах дистанции часто решается вопрос, выполнит или не выполнит он норматив, выиграет или не выиграет соревнование. Поэтому здесь большое значение имеют и волевые качества учащихся. При равных обстоятельствах выигрывает бег более волевой.

Отрабатывая технику финиширования, *необходимо освоить* следующие элементы: наклон туловища вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге; наклон туловища вперед на ленточку с поворотом плеч при медленном и быстром беге индивидуально и с группой.

Учитель должен приучить школьников заканчивать бег не на линии финиша, а после нее.

Занятия становятся наиболее эффективными в том случае, если учащиеся выполняют упражнение вдвоем, причем пары должны быть равными по силам.

Помогая отработать технику финиширования, учитель должен обращать внимание учащихся на такие возможные *ошибки*, как прыжок за финишную ленточку; преждевременный за два-три шага до финиша наклон корпуса вперед; чрезмерный наклон корпуса вперед, вызывающий падение.

Для изучения и совершенствования техники бега на короткие дистанции, развития быстроты рекомендуется использовать:

- бег на 10—15 м; с низкого старта с ускорением;
- бег на 20—30 м с высокого старта с ускорением.

На первых тренировочных занятиях эти специальные упражнения спринтера выполняются в $\frac{3}{4}$ силы. Скорость бега увеличивается постепенно. Мышцы рук и плечевого пояса работают свободно, без напряжения. Достигнув максимальной скорости, не рекомендуется заканчивать бег резкой остановкой. Надо продолжать движение дальше по инерции, не прилагая больших усилий, переходя на свободный бег, а затем ходьбу.

При проведении занятий используют также:

- бег на 30 — 40 м с хода по прямой с возможно большим количеством шагов;
- на 30, 40, 50 м с ускорением до максимальной скорости и последующим переходом на свободный, размашистый шаг;
- пробегание отрезков в неполную силу;
- повторный бег 6х30 м; 3Х50 м; 3х80 м; 2Х100 м,
- финишное ускорение;
- эстафетный бег.

При излишнем напряжении и скованности эти упражнения следует прекратить и перейти на семенящий бег. Он выполняется на 20—30 м максимально быстрыми свободными, не напряженными движениями ног с малой длиной шага. При выносе бедра голень по инерции двигается вперед и активно вместе с бедром вниз – назад с загребающим движением стопой до полного выпрямления ноги в колене. При выполнении семенящего бега учащиеся должны делать в единицу времени больше шагов, чем в максимально быстром обычном беге.

В ускорениях необходимо добиваться мощного отталкивания при одновременном энергичном выносе бедра маховой ноги вперед-вверх. Бег с ускорением рекомендуется начинать с небольшой скоростью. Затем скорость увеличивают до тех пор, пока сохраняются свободные беговые движения. По окончании ускорения скорость надо уменьшать постепенно, без специального торможения.

Для отработки элементов техники бега на 100 м используют и различные другие упражнения для бегунов, выполняемые на месте и в движении. Выполняют их в максимально быстром темпе, но свободно без излишнего напряжения. Из этих упражнений учащимся можно рекомендовать следующие:

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра (5-6 раз по 8 — 10 с).
2. Бег на месте с высоким подниманием бедра, опираясь руками о барьер, гимнастическую стенку или дерево (5 — 6 раз по 8 — 10с).
3. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперед (5—6 раз на дистанцию 20 м). Темп движений при этом беге — предельно быстрый, количество повторений—до наступления утомления (обычно 5— 6 раз). Бедро поднимается не ниже горизонтального положения, при отталкивании о дорожку нога выпрямляется полностью в колене, туловище держится вертикально или слегка наклонено вперед. По мере усвоения движения продвижение вперед можно увеличить, а в дальнейшем довести до перехода в бег с ускорением.
4. Бег прыжками с активным отталкиванием толчковой. Выполняется это упражнение 5—6 раз на дистанции 15—20 м до наступления утомления. При отталкивании следует обращать внимание на выпрямление ноги в колене и максимальное разгибание стопы. Учащимся рекомендуется развить способность делать подряд 50—60 прыжковых шагов и такие серии выполнять 1—3 раза на одном занятии.
5. Бег под уклон размашистым шагом (5 раз).
6. Бег вверх по наклонной дорожке с высоким подниманием бедра (5 раз).
7. Бег с высоким подниманием бедер по песку (6— 8 раз)
8. Бег с прямыми коленями, отталкиваясь стопой (6-8 раз).
9. Прыжки от черты к черте (8 — 10 раз).

10. Бег прыжками с ноги на ногу с активным выведением бедра маховой ноги вперед (5—6 раз на дистанцию 20 м).
11. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (5 серий по 50 раз).
12. Двойные, тройные, пятерные и другие прыжки с ноги на ногу и на двух ногах.
13. Бег с низкого старта с преодолением сопротивления (5 — 6 раз).
14. Прыжки с ноги на ногу через мячи или другие небольшие препятствия (10 — 12 раз). Вначале расстояние между мячами - чуть более 1 м. Затем необходимо стараться расставлять препятствия дальше одно от другого.
15. Прыжки с ноги на ногу по ступенькам в быстром темпе, преодолевая одним прыжком несколько ступеней (8—10 раз).
16. Прыжки с ноги на ногу на определенной дистанции: между деревьями, зданиями, вдоль штрафной площадки футбольного поля и т. д. (6 — 8 раз).
17. Прыжки с ноги на ногу в гимнастические обручи, которые ложатся по прямой линии и зигзагами (8 —10 раз).

Прыжки с ноги на ногу дают особенно большой эффект, поскольку эти движения очень похожи на бег. Разница только в том, что каждый шаг сопровождается энергичным прыжком. Эти упражнения выполняются обычно на дистанции 20—30 м. В зависимости от поставленной цели можно добиваться различных результатов. Быстрое преодоление дистанции содействует прежде всего развитию быстроты, а прыжки на большое расстояние способствуют выработке у учащихся скоростно-силовых качеств.

В тренировочные занятия очень полезно включать также различные гимнастические упражнения на развитие гибкости и других физических качеств:

1. Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами, как при беге.
2. Круговые вращения руками вперед и назад.
3. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо: при выпрямлении — вдох, при наклоне — выдох.
4. В стойке на лопатках — разведение и сведение ног.
5. Пружинистые наклоны вперед сидя и стоя. Ноги в коленных суставах не сгибать.
6. Наклоны назад до касания руками пяток из положения стоя, ноги на ширине плеч.
7. Выпрямление опорной ноги из исходного положения стоя согнутой ногой на рейке гимнастической стенки, другая нога свободно опущена, руками держась за рейку выше плеч.
8. Упражнения на растягивание мышц ног в переднезаднем направлении.
9. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов с целью увеличения длины шага.

Для снятия излишней напряженности в беге — на тренировочных занятиях необходимо применять семенящий бег мелкими, но максимально быстрыми свободными шагами, бег с забрасыванием пятки, голени назад, пружинистый бег и другие беговые упражнения. Лучше всего эти упражнения чередовать с бегом с ускорением. При этом необходимо следить за постепенным наращиванием скорости и за техникой выполнения бега маховым шагом. Когда учащийся овладеет техникой бега, у него появится свобода движений и выработается так называемое чувство бега.

| Физические способности | Контрольные упражнения | Оценка | Подготовительная группа | | Основная группа | |
|------------------------|------------------------|--------|-------------------------|---------|-----------------|---------|
| | | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100м | 5 | 14,0 | 16,5 | 13,8 | 16,2 |
| | | 4 | 14,5 | 17,5 | 14,0 | 16,5 |
| | | 3 | 15,0 | 18,0 | 14,5 | 17,5 |
| Выносли- вость | Бег 500 метров | 5 | | 2.00 | | 1.58 |
| | | 4 | | 2.05 | | 2.03 |
| | | 3 | | 2.15 | | 2.10 |
| | Бег 1000 метров | 5 | 3.30 | | 3.25 | |
| | | 4 | 3.40 | | 3.35 | |
| | | 3 | 4.00 | | 3.45 | |

Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив, кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

Обучение прыжку в длину с места

1. Подготовка перед отталкиванием. Принятие исходного положения – важный этап, так как оно позволяет сконцентрироваться и собрать все силы. Начальной фазой здесь является линия старта.

Встать у стартовой точки, расставить ноги на ширину плеч;

Немного отвести руки за спину, согнуть в локтях и опустить вниз;

Согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах, расположить первые по уровню носков;

Не отрывать стопы от земли, зафиксировать положение.

2. Отталкивание. Производится сразу после подготовки. Задерживаться нельзя, потому что прыгнуть дальше не получится. Это связано с тем, что на первом этапе тело начинает инерционное движение.

Сделать резкий выпад руками вперед;

Подтянуть тазобедренные суставы;

Разогнуть колени;

Резко оторваться от земли.

3. Полет и приземление.

Вытянуть тело по прямой линии, плавно разогнуть колени;

Перед приземлением опустить руки, стопы вынести вперед;

Обучение технике прыжка в длину с разбега

Существует четыре фазы прыжка в длину - разбег, отталкивание, полет и приземление - между собой взаимосвязаны и одинаково важны.

Разбег в прыжках в длину напоминает разгон при беге на короткие дистанции. Длина разбега и контрольные отметки могут меняться в зависимости от грунта, ветра, самочувствия спортсмена. По мере ускорения

наклон туловища постоянно уменьшается и к концу разбега тело принимает почти вертикальное положение. К контрольной отметке спортсмен должен достичь наибольшей скорости разбега. Выполняется как бы подседание в момент предпоследнего, самого большого шага. Последний шаг на 20-30 см короче предыдущего. Это позволяет прыгуну ускорить постановку толчковой ноги на брусок. Постановка ноги выполняется упруго, как бы загребающим движением под себя, избегая удара. Стопа ставится на брусок плоско, с одновременным касанием грунта пяткой и шипами.

Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра; плечи поднимаются; руки делают энергичный взмах - одна вперед и несколько внутрь, другая - в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Приземление при всех способах прыжков в длину с разбега производится одновременно на обе ноги в яму с песком. Оно заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед - в сторону.

Обучение технике тройному прыжку

Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т. е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую, после — на левую ногу и затем — на две ноги.

Контрольный норматив:

| Физические способности | Контрольные упражнения | Оценка | Подготовительная группа | | Основная группа | |
|------------------------|------------------------|--------|-------------------------|---------|-----------------|---------|
| | | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 5 | 230 | 165 | 240 | 180 |
| | | 4 | 220 | 145 | 230 | 165 |
| | | 3 | 210 | 140 | 215 | 145 |

Практическое занятие № 4. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг), кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

Понятие "бег на короткие дистанции" объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяженностью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Бег 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4x100 м и 4x400 м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу олимпийских игр. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных легкоатлетов.

Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. На дистанциях до 200 м бегуны стремятся за минимальное время набрать максимальную скорость бега и поддерживать ее до финиша

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Начало бега (старт).

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге.

Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. В расположении стартовых колодок можно выделить три основных варианта:

1. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, задняя колодка — на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки;

2. При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена;

3. При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1,5 длины стопы спортсмена.

Стартовые колодки, расположенные близко друг к другу, обеспечивают одновременное усилие обеих ног для начала бега и создают большее ускорение бегуну на первом шаге. Однако сближенное положение ступней и почти одновременное отталкивание обеими ногами затрудняют переход к попеременному отталкиванию ногами на последующих шагах.

Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45—50°, задняя — 60—80°. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18—20 см.

Расстояние между колодками и удаление их от стартовой линии зависят от особенностей телосложения бегуна, уровня развития его быстроты, силы и других качеств.

По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию. Носки шиповок касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим он несколько перемещает ОЦМТ вверх и вперед. Теперь тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция ОЦМТ на дорожку не доходила до стартовой линии на 15—20 см. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10—20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

Положение бегуна, принятое по команде «Внимание!», не должно быть излишне напряженным и скованным. Важно только сконцентрировать

внимание на ожидаемом стартовом сигнале. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентирован. Интервал может быть изменен стартером в связи с различными причинами. Это обязывает бегунов сосредоточиться для восприятия сигнала.

Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибание их). Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно двумя ногами значительным давлением на стартовые колодки. Но оно сразу же перерастает в разновременную работу. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется во всех суставах.

Низкий старт на вираже.

Стартовые колодки располагаются у внешнего края дорожки, что обеспечивает пробегание начала дистанции по прямой, касательной к дуге внутреннего края. В дальнейшем техника та же, что и в низком старте по прямой.

Стартовый разбег.

Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании.

Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна — силы ног, длины, тела, физической подготовленности.

Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна (рис. 41). Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше (больше) прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Чрезмерно высокое поднимание бедра невыгодно, так как увеличивается подъем тела вверх и затрудняется продвижение вперед. Особенно это заметно при беге с малым наклоном тела. При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и в силу инерции создает усилие, направленное значительно больше вперед, чем вверх. Большой наклон при выходе со старта и оптимальный подъем бедра позволяют ускорить переход к следующему шагу. Первый шаг заканчивается активным опусканием ноги вниз - назад и переходит в энергичное отталкивание. Чем быстрее это движение, тем скорее и энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Первый шаг следует выполнять возможно быстрее. При большом наклоне туловища длина первого шага составляет 100 - 130 см. Преднамеренно сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов большая их длина обеспечивает более высокую скорость, но и преднамеренно удлинять его нет смысла.

При совершенном владении техникой бега и при достаточной быстроте первых движений бегуну в первом или в двух первых шагах удастся поставить ногу на дорожку сзади проекции ОЦМТ. В последующих шагах нога ставится на проекцию ОЦМТ, а затем — впереди нее.

Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Переход к бегу по дистанции заканчивается к 25—30-му метру (13—15-й беговой шаг), когда достигается 90—95% от максимальной скорости бега, однако четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции нет. Следует учитывать, что спринтеры высокого класса выходят на рубеж максимальной скорости к 50—60-му метру дистанции, а дети 10—12 лет — к 25—30-му метру. Бегуны любой квалификации и возраста на 1-й секунде бега достигают 55% от максимума своей скорости, на 2-й -76%, на 3-й — 91%, на 4-й — 95%, на 5-й - 99% (Л. Жданов, 1970).

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно — за счет увеличения темпа. Наиболее существенное увеличение длины шагов наблюдается до 8—10-го шага (на 10—15 см), далее прирост меньше (4—8 см). Резкие, скачкообразные изменения длины шагов свидетельствуют о нарушении ритма беговых движений. Важное значение для увеличения скорости бега имеет быстрое опускание ноги вниз - назад (по отношению к туловищу). При движении тела в каждом шаге с увеличивающейся скоростью происходит увеличение времени полета и уменьшение времени контакта с опорой.

Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. В стартовом разбеге они в основном такие же, как и в беге по дистанции, но с большой амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу бег со старта — это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12—15-му метру дистанции.

Если сравнить результаты в беге на 30 м со старта и с ходу, показанные одним и тем же бегуном, то легко определить время, затрачиваемое на старт и наращивание скорости. У хороших бегунов оно должно быть в пределах 0,8 - 1,0 с.

Таблица 1. Ошибки, встречающиеся при выполнении старта и стартового разбега

| Ошибки | Причины | Способы устранения |
|---|---------|--------------------|
| Ошибки, встречающиеся при выполнении команды «На старт» | | |

| | | |
|---|--|---|
| Большой прогиб спины в поясничном отделе | Поднята голова | Голову опустить вниз, спину выпрямить |
| «Сед на ногах», плечи далеко от стартовой линии | Недостаточная сила мышц рук | Туловище «подать» вперед, голову опустить вниз, ось плеч вывести за стартовую линию |
| Голова поднята вверх. Занимающийся смотрит вперед | Недостаточное развитие координационных способностей | Голову опустить вниз, ось плеч вывести за стартовую линию |
| Ошибки, встречающиеся при выполнении команды «Внимание» | | |
| Таз поднят слишком высоко. При этом сзади стоящая нога почти выпрямляется в коленном суставе. Полноценного отталкивания не получается | Недостаточное развитие силы, мышц передней поверхности бедра, неправильное представление положения по команде «Внимание» | Согнуть ноги в коленных суставах, опустить таз. Преподавателю: ввести ограничитель амплитуды подъема таза (чаще всего преподаватель держит руку, ограничивая амплитуду движения вверх, что не позволяет ученику излишне выпрямить ноги и поднять таз слишком высоко) |
| Таз поднят недостаточно высоко | Низкое расположение стоп на стартовых колодках. Углы в коленных суставах меньше оптимальных | Разогнуть ноги в коленных суставах, поднять таз. Преподавателю: то же (см. предыдущую ошибку) |
| Туловище слишком выведено вперед, плечи далеко за линией старта, большая нагрузка на руки | Слишком высокое расположение стоп в стартовых колодках, углы в коленных суставах больше оптимальных | Туловище «подать» назад, ось плеч оставить за линией старта. Распределить тяжесть между стопами и кистями рук. Стопы упереть в колодки. Проверить углы сгибания в суставах ног |
| Плечи находятся до стартовой линии, вся тяжесть тела расположена на ногах. Слишком большая нагрузка на ноги | Угол между бедром впереди стоящей ноги и туловищем больше оптимального | Туловище «подать» вперед. Тяжесть распределить равномерно между стопами и кистями рук |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Голова поднята вверх. Эта ошибка исправляется так же, как и на старте</p> | <p>Недостаточное развитие координационных способностей, боязнь смотреть на дорожку при выбегании</p> | <p>Ошибка исправляется так же, как и стартовая</p> |
| <p>Ошибки после стартового сигнала</p> | | |
| <p>Резкое движение головой вверх</p> | <p>Занимающийся не может выбегать, не видя направления бега. Недостаточное развитие координационных способностей. Излишнее напряжение мышц шеи</p> | <p>Подбородок взять на себя и удерживать его в таком положении на первых шагах разбега. Смотреть вниз на свои колени или на 1 — 2 метра вперед, расслабить мышцы шеи и плечевого пояса. Из исходного положения взять «низкий старт» без опоры на колодки, руки опереть на дорожку на расстоянии 30 — 40 см впереди стартовой линии. Подняться до положения «Внимание» и выполнить несколько раз подряд быстрое движение маховой ногой вперед-назад по низкой траектории, почти касаясь дорожки носком ноги.</p> |
| <p>Бедро маховой ноги в первом шаге поднимается слишком высоко</p> | <p>Несоответствующая физическому развитию установка стартовых колодок и выполнение стартовых положений, неправильное направление отталкивания из колодок (вверх)</p> | <p>Тянуться бедром вперед-вверх, стопу нести низко над дорожкой. Выполнить выбегание из и. п. «низкий старт» под наклонной планкой, которую держит тренер, стоя сбоку от ученика. Из и. п. «низкий старт» выполнить выбегание в «ворота» (на две стойки натягивается веревка или резинка). При этом расположение «ворот» от линии старта и высота размещения резинки (веревки) на стойке может варьироваться.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Резкое выпрямление туловища на первом шаге</p> | <p>Отталкивание вверх из стартовых колодок</p> | <p>Из и. п. «низкий старт» выполнить выбегание с партнером. Партнер располагается впереди стартующего лицом к нему и давит руками на плечи выбегающего бегуна, немного сдерживая его движение вперед и задавая нужный наклон туловища.</p> <p>Из и. п. «низкий старт» выполнить выбегание с ограничением подъема ступни рукой партнера (в первом шаге).</p> <p>Из и. п. «высокий старт» выполнить выбегание, туловище параллельно дорожке; при этом два партнера удерживают стартующего за отведенные назад выпрямленные руки.</p> |
| <p>Обе руки при старте отводятся назад</p> | <p>Недостаточное развитие координации движений</p> | <p>Выбегание из и. п. «низкий старт» с опорой на одну руку, другая — отведена назад за спину.</p> <p>Выбегание из и. п. «низкий старт», одноименная впереди стоящей ноге рука смещена назад по отношению к стартовой линии на 25 — 30 см.</p> <p>Выполните выбегание из и. п. «высокий старт» с опорой на одну руку.</p> |
| <p>Неполное (недостаточно сильное) отталкивание из колодок</p> | <p>Непонимание техники отталкивания из стартовых колодок</p> | <p>Вытолкнуться, выпрыгнуть из колодок, стопами упереться в колодки.</p> <p>Из и. п. «низкий старт» выполнить отталкивание из колодок и приземлиться на высокий поролоновый куб (выполняется в условиях зала).</p> <p>И. п. то же, перед приземлением на мат сделать один шаг.</p> <p>И. п. то же, выполнить</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | | выпрыгивание со стартовых колодок с последующим переходом в бег |
| Чрезмерное сгибание сзади стоящей ноги в коленном суставе или «захлест», закидывание пятки назад | Несоответствующая физическому развитию установка стартовых колодок и выполнение стартовых положений, неправильное направление отталкивания из колодок | Выполняя упражнения, стопы проносить низко, почти задевая дорожку (относится ко всем ниже перечисленным упражнениям). Выполнить выбегание из и. п. «высокий старт» с опорой на одну руку, маховая нога почти выпрямлена. (В этих упражнениях выпрямленная в и. п. маховая нога не позволяет спортсмену сделать «захлест».) Выбегание из и. п. упор лежа на прямых руках и упор лежа на согнутых руках. Разогнуть руки и одновременно подтянуть маховую ногу коленом к груди. Из и. п. «низкий старт» выгибание, на сзади стоящую ногу прикрепить резиновый жгут |
| Слишком длинный первый шаг | Непонимание техники отталкивания и выполнения первых шагов | На дорожку в месте постановки ноги положить отметку (кусочек пластыря, поролоновый кубик и т.д.), при этом ногу ставить на грунт до отметки |
| Короткие первые шаги в стартовом разгоне | Непонимание техники отталкивания и выполнения первых шагов | Выполнение стартового разгона по отметкам. Из и. п. «низкий старт» выполнить выбегание прыжками на расстояние 10—15 м с постепенным переходом на обычный бег. Из того же и. п. выполнить выбегание с подсчетом количества шагов на расстоянии 15-20 м. Сделать наименьшее количество шагов |

| | | |
|--|--|---|
| | | на данном расстоянии. И. п. то же. За плечи стартующего закрепить резиновый жгут, который удерживает партнер сзади. Бежать широкими шагами, проталкиваясь стопой |
|--|--|---|

Бег по дистанции. Техника бега по дистанции

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед - вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы.

К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно ($72—80^\circ$) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33—43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопном суставах. У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу не происходит. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах (подошвенное сгибание) В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад - вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз - вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы.

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. На участке дистанции 30—60 м спринтеры высокой квалификации, как правило, показывают наиболее высокую частоту шагов ($4,7—5,5$ ш/с), длина шагов при этом изменяется незначительно и составляет $1,25 \pm 0,04$ относительно длины тела спортсмена (А. Левченко, 1986). На участке дистанции 60—80 м спринтеры обычно показывают наиболее высокую скорость, при этом на последних 30—40 м дистанции существенно изменяется соотношение компонентов скорости: средняя длина шагов составляет $1,35 \pm 0,03$ относительно длины тела, а

частота шагов уменьшается. Такое изменение структуры бега способствует достижению более высоких значений скорости бега и, главное, удержанию ее на второй половине дистанции.

Шаги с правой и левой ноги часто неодинаковы: с сильнейшей ноги они немного длиннее. Желательно добиться одинаковой длины шагов с каждой ноги, чтобы бег был ритмичным, а скорость равномерной. Добиться этого можно путем развития силы мышц более слабой ноги. Это позволит достичь и более высокого темпа бега. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы надо ставить носками прямо - вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.

Как в стартовом разбеге, так и во время бега по дистанции руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед - назад в едином ритме с движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад — несколько наружу. Угол сгибания в локтевом суставе непостоянен: при выносе вперед рука сгибается больше всего, при отведении вниз - назад несколько разгибается.

Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами). Не рекомендуется ни напряженно выпрямлять кисть, ни сжимать, ее в кулак. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость — первые признаки чрезмерного напряжения.

Частота движений ногами и руками взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движений рук.

Техника бега спринтера нарушается, если он не расслабляет тех мышц, которые в каждый данный момент не принимают активного участия в работе. Успех в развитии скорости бега в значительной мере зависит от умения бежать легко, свободно, без излишних напряжений.

Финиширование. Финишную линию пробегают с максимальной скоростью, которую в беге на 100 и 200 м необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних 20-15 м дистанции скорость обычно снижается на 3-8%.

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости финишного створа, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Опасность падения при броске на финише предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед после финиширования.

По мере роста скоростно-силовой подготовленности бегуна может изменяться стартовое положение путем сокращения расстояний между колодками и первой колодки от стартовой линии. Это обеспечивает больший путь приложения силы при выпрямлении ног после стартового сигнала, а также совместные усилия обеих ног в преодолении инерции покоя тела бегуна.

С развитием подвижности в суставах, особенно в отведении бедра назад, создаются благоприятные условия для роста горизонтальной составляющей силы отталкивания, а следовательно, увеличения длины шага. В результате обеспечивается рост скорости бега даже при сохранении частоты шагов.

Для мастеров спринтерского бега характерно активное движение маховой ноги после окончания отталкивания. Это гарантирует более быструю постановку ноги с уменьшением встречной скорости стопы по отношению к поверхности беговой дорожки и, следовательно, уменьшению тормозного воздействия в начале опорного периода.

Высокое мастерство характеризуется постоянством длины шагов, свойственным каждому пробеганию дистанции. Вследствие этого бегун каждый раз одной и той же ногой заканчивает бег. При этом создаются условия для своевременного и эффективного броска на финиш. Увеличение скорости бега до 7—8 м/с происходит преимущественно за счет увеличения длины шагов, а также за счет, роста темпа шагов свыше 8—9 м/с (В. Тюпа, 1978). Увеличение темпа шагов при скоростях до 9 м/с происходит за счет сокращения времени опоры при увеличении времени полета, а свыше 9 м/с — за счет сокращения обоих периодов.

Методическая последовательность обучения

Обучение любому двигательному действию подчиняется основным педагогическим принципам и проходит ряд этапов. В настоящее время существует несколько известных методик обучения. Традиционная, основанная на обучении двигательному действию по частям, соотносится с основными педагогическими принципами «от простого к сложному» и «от главного к второстепенному» и имеет два направления. Первое: на начальном этапе следует обучать по частям, фазам. Второе направление — целостное обучение двигательному действию. Методика обучения представляет задачи и средства их решения, методы использования упражнений, способы организации занятия и выполнения упражнений, количество повторений упражнений, или их дозировку. То есть задачи обучения говорят нам, чему мы собираемся учить, средства - с помощью чего, методы - как учить, а также, что необходимо знать для выполнения того или иного упражнения и как организовать сам процесс выполнения упражнения. При обучении и совершенствовании техники бега на короткие дистанции необходимы знания основных закономерностей формирования двигательных навыков. Процесс овладения движениями проходит в три этапа:

- ознакомление с новым движением, формирование основ техники;
- формирование двигательного умения;
- формирование двигательного навыка.

На этапе ознакомления нужно создать представление о движении, которое необходимо освоить; применяемый круг средств может быть самым разнообразным: объяснение преподавателя, показ кинограмм, видеофильмов, показ бега квалифицированными спортсменами, выполнение пробного бега занимающимися.

На этапе формирования двигательного умения необходимо путем многократных повторений довести выполнение всех технических элементов спринтерского бега до относительно совершенной формы, исправляя и корректируя возникающие ошибки.

На этапе формирования двигательного навыка следует довести выполнение движения до относительного совершенства, уметь демонстрировать технику движения в изменяющихся условиях, в том числе и соревновательных.

В процессе обучения нужно руководствоваться общепедагогическими, дидактическими принципами сознательности, активности, наглядности, доступности и прочности.

Традиционная методика обучения бегу на короткие дистанции выглядит следующим образом.

Задача 1. Создать представление о правильной технике бега на короткие дистанции.

Средства: рассказ, показ, демонстрация кинограмм, кино-кольцовок, опробование бега на отрезках 60—80 м (после опробования указать на основные ошибки).

Задача 2. Обучить технике бега по прямой. Основное внимание на свободном и правильном выполнении элементов бега (работа рук, ног, положение туловища, головы и т.д.).

Средства:

1. Специальные беговые упражнения, выполняемые на отрезках 30—40 м:

а) бег с высоким подниманием бедра, руки работают как при беге; постановка стопы осуществляется с передней части, туловище наклонено вперед на 2—4°;

б) бег с захлестыванием голени назад, туловище наклонено вперед на 20—30°, руки работают как при беге. Необходимо активно скидывать голень маховой ноги под ягодицу. Это упражнение одновременно развивает динамическую силу мышц задней поверхности бедра (наиболее часто травмирующаяся мышечная группа у спринтеров);

в) многоскоки или бег прыжками. Это упражнение чаще всего используется для формирования длины шага, а также умения быстро сводить бедра в полетной фазе бегового шага. Руки в этом упражнении также

работают в переднезаднем направлении, но амплитуда движения значительно больше, чем в беговом шаге;

г) бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой, руки работают как в обычном беге;

д) семенящий бег, акцентированная постановка стопы с передней части, руки расслаблены, выпрямлены;

е) бег с ускорением — основное упражнение спринтеров. В нем необходимо научить занимающихся постепенно увеличивать и снижать скорость, варьировать ее параметрами, научиться увеличивать скорость бега за счет длины или частоты шагов.

2. Имитационные упражнения для овладения техникой движения рук, расположения туловища в беге. Эти упражнения лучше всего выполнять, стоя перед зеркалом фронтально и боком.

3. Повторный бег на отрезках 60 — 80 м с коррекцией и исправлением возникающих ошибок. Необходимо выполнять с разной скоростью; постепенно увеличивая скорость бега, необходимо сохранять не закрепощенные свободные движения рук и активные движения ног.

4. Повторный бег на отрезках свыше 100 м. Необходимо также концентрировать внимание на свободные движения рук и ног в беге.

Задача 3. Обучить технике низкого старта и стартового разгона. Научить рациональной расстановке стартовых колодок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Обучая высокому и Низкому старту тренер-преподаватель сталкивается с проблемой: какую ногу ученику ставить вперед, а какую — назад.

Существует очень простой способ определения положения ног на старте: нужно слегка толкнуть занимающегося в спину и посмотреть с какой ноги он шагнет вперед, противодействуя падению. Именно ее и нужно ставить назад. Перед обучением низкому старту изучают бег с высшего старта.

Средства:

1. Принятие исходных положений высокого старта с опорой и без опоры на руку (6—8 раз). Необходимо сосредоточить внимание занимающихся на активное движение сзади стоящей ноги вперед без опускания или поднимания таза.

2. Выбегание с высокого старта 30 — 40 м (5—6 раз). Это упражнение выполняется под наклоном, который необходимо сохранять на первых 4—5 беговых шагах.

3. Бег с высокого старта по отметкам до 50 м, которые расставляются следующим образом: 1-й шаг - 4,5 стопы; ;2й - 5 стоп и так прибавляя по полстопы до 7 стоп.

4. Выбегание с высокого старта под падение. Стопы занимающегося параллельны, туловище наклонено вперед. Продолжая наклонять туловище вперед, занимающийся начинает терять равновесие; в этот момент он должен выполнить быстрый взмах руками в переднезаднем направлении и сделать быстрый шаг вперед. Длина шага может также варьироваться отметкой.

5. Бег с высокого старта с сопротивлением в одну или другую сторону (выполняется с резиновым амортизатором). Спортсмен либо бежит вперед сопротивлением сзади (это упражнение позволяет лучше освоить выбегание в наклоне), либо резкая тяга вперед заставляет его быстрее начинать бег.

6. Повторный бег с высокого старта в парах по сигналу. Пары могут быть как равные по силам, так и нет; в таком случае дается установка убежать или догнать соперника как можно быстрее.

При выполнении различных вариантов бега и прыжков особое внимание следует уделять постепенному увеличению амплитуды (длины шага) и частоты движений.

7. Многократное принятие стартового положения по командам «На старт», «Внимание». С помощью этого упражнения занимающийся должен найти для себя наиболее оптимальное положение (опытным путем или по описанной выше методике).

8. Прыжки и прыжковые упражнения из стартовых колодок по прямой и в прыжковую яму. Необходимо концентрировать внимание на активном проталкивании и сохранении наклона.

9. Многократное выбегание с низкого старта по 10 — 15 м с повышенной опорой для рук; из стандартного положения с тягой сзади. Для сохранения наклонного положения и предотвращения преждевременного выпрямления спортсмена используют ориентиры. Занимающиеся изучают движение сначала с использованием ориентира, затем по мере освоения — без него.

10. Бег на отрезках 30 — 40 м с низкого старта. Следует обратить внимание занимающихся на оптимальную длину шага, которая позволяет выполнять движения с очень высокой частотой, особенно на 5 — 6 шагах. Также очень важным является третий шаг со старта, в котором проекция ОЦМТ существенно приближается к месту постановки стопы и может произойти натякивание на ногу.

11. Бег на 30—40 м в парах и по сигналу. Установки здесь будут такими же, как и в беге с высокого старта.

Задача 4. Обучить технике финиширования.

Средства:

1. Имитация финиша в ходьбе и медленном беге. Последовательно выполняются 3 варианта финиширования.

2. Набегание на финиш в парах, в группе. Финиширование выполняется в разных вариантах, необходимо найти наиболее удобный для каждого занимающегося.

3. Бег на 60—70 м с последующим пробеганием финишного створа.

4. Бег на отрезках 100—200 м с акцентом на быстрое пробегание последних 20 м в парах и группе.

В конце занятия необходимо уделить внимание развитию скоростной выносливости (средства: бег 150—200 м с интенсивностью 90—95 %).

Задача 5. Совершенствовать технику спринтерского бега в целом.

Средства.

1. Пробегание различных спринтерских дистанций с различной скоростью. Чтобы избежать излишнего закрепощения, сначала нужно выполнять пробежки со скоростью 75 — 80 % от максимальной, затем, по мере освоения свободного непринужденного хода, скорость бега должна быть увеличена до 95 % от максимальной. Необходимо обращать особое внимание на свободные движения верхних конечностей, расслабление мышц нижней челюсти. Для достижения такого эффекта спринтерам рекомендуют улыбаться во время бега.

2. Бег в гору с активным продвижением бедра маховой ноги вперед.

3. Бег с горы по инерции, сохраняя оптимальную длину шагов и постановку ноги на опору с передней части без натывания.

4. Бег по прямой на отрезках 80 100 м с изменением темпа бега по дистанции.

Спринтерский бег - это прежде всего умение управлять скоростью, поэтому очень важно выполнять все упражнения в разных скоростных режимах. Желательно 2 - 3 раза менять скорость бега при однократном выполнении упражнения.

Кроме того, на этапе совершенствования техники бега используются следующие упражнения.

Упражнения для совершенствования техники бега

1. Бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги как в момент вертикали при беге.

2. Бег на месте с опорой руками о гимнастическую стенку. Движение ногами выполнять как в предыдущем упражнении.

3. Пробегание дистанции 60-100 м за меньшее количество шагов.

4. Бег через отметки, расстояние между которыми 6 стоп занимающегося, для формирования частоты шагов.

5. Бег по отметкам с разной расстановкой, так, чтобы в процессе бега скорость увеличивалась то за счет длины шагов, то за счет частоты.

6. Пробегание дистанции 60-100 м с включением в середину отрезка бега прыжков (примерно 10 прыжков с ноги на ногу).

7. Вначале 10-15 м свободного бега, затем бег с максимальной частотой на отрезке 10 м и переход на бег с околорекордной скоростью за счет увеличения длины шага.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие "раннее начало" сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

Задачи, средства и методы обучения.

Задача 1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Средство. Повторный бег 60—80 м (3—5 раз).

Методические указания. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства. 1. Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.

2. Бег с ускорением и бегом по инерции (40-80 м).

3. Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).

4. Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м).

5. Бег с захлестыванием голени (40-50 м).

6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).

7. Движения руками (подобно движениям во время бега).

8. И. п. - стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).

9. И. п.- стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.

10. Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе; в) чередуя упражнения в медленном и быстром темпе.

11. Специальные упражнения для овладения техникой: бег у гимнастической стенки;

12. Бег в коридоре шириной 50 см (с целью обучения прямолинейному бегу).

13. Бег по разметкам: 60, 70, 80 см (с целью обучить бегать с различной длиной шага).

14. Бег по разметкам 60, 70, 80 см в коридоре шириной 50 см.

15. Бег на месте с различной частотой движений в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

16. Бег с продвижением вперед с разной частотой шага в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

17. Бег с ускорением и нарастанием ритма

18. Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40 - 60 м.

19. Бег в полную силу 40 - 60 м.

20. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно.

Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого из ускорений педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание ученику на исправление 4 - 5 ошибок не позволит ему устранить их одной. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением — основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с захлестыванием голени целесообразнее проводить в шиповках. В этом упражнении следует

избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3—7 раз).

| <u>Основные</u> | <u>ошибки:</u> |
|---|------------------------------|
| 1) Голова | запрокинута назад; |
| 2) Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек | тела; |
| 3) Верхняя часть туловища | чрезмерно наклонена вперед; |
| 4) Постановка | ноги с пятки; |
| 5) Ноги ставят на грунт | непрямолинейно, широкий сед; |
| 6) Носки | развернуты наружу; |
| 7) Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава; | |
| 8) Нет активного загребания стопой; | |
| 9) Подняты плечи, | закрепощаются руки; |
| 10) Толчок направлен вверх, а не вперед. | |

Задача 3. Научить технике бега на повороте.

Средства. 1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной.

2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности. Повторить ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража;

3. Бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью.

4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью.

5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью.

6. Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);

7. Бег змейкой.

8. Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1й и 8й дорожке).

Методические указания. Бежать на повороте дорожки надо свободно и незакрепощенно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы, следить за своевременным изменением движений рук и ног, разворотом стоп

влево, более широкой и свободной работой правой руки. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3-8 раз).

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства. 1. Выполнение команды «На старт!».

2. Выполнение команды «Внимание!».

3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).

4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).

5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Задача 5. Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства. 1. Выполнение команды «На старт!».

2. Выполнение команды «Внимание!».

3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8—12 раз).

4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).

5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала - фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу

применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача 6. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства. 1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5—10 раз).

2. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2—3 шагов (5—10 раз).

3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5—10 раз).

4. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6—12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2—3 шагов.

5. Переменный бег. Бег с 3—6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60—100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 7. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства. 1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50—80 м, 4—8 раз).

2. Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2—3 шагов (80—100 м, 3—6 раз).

3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

Методические указания. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения умением переключать интенсивность усилий при беге.

Задача 8. Научить низкому старту на повороте.

Средства. 1. Установка колодок для старта на повороте.

2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.

3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Задача 9. Научить финишному броску.

Средства. 1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2—6 раз).

2. Наклон вперед на финише с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6—10 раз).

3. Наклон вперед на финише с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8—12 раз).

Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Задача 10. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

Средства. 1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.

2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.

3. Пробегание полной дистанции.

4. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Бег по пересеченной местности считается более естественным для человеческого тела, чем по асфальтированной дороге. В процессе такой пробежки приходится преодолевать множество препятствий – кочек, камней, крутых поворотов, оврагов, подъемов и других неровностей рельефа.

Кроссовый бег гораздо сложнее обычного, но он намного разнообразнее, в связи с чем тело не успевает привыкнуть к нагрузкам и постоянно тренирует



ЧЕМ ПОЛЕЗЕН КРОССОВЫЙ БЕГ

Бег по пересеченной местности обладает рядом отличий от прочих разновидностей бега. Во время тренировки суставы и мышцы работают не столь интенсивно, поскольку ноги соприкасаются с землей – более мягкой поверхностью, чем асфальт. Профессиональные бегуны регулярно практикуют забеги по пересеченной местности, чтобы дать восстановиться и отдохнуть коленным суставам.

Благодаря кроссовому бегу организм получает полезную нагрузку:

- § повышается силовая выносливость тела;
- § улучшается работа сердечно-сосудистой системы;
- § повышается физический тонус;
- § укрепляется мышечный корсет;

§ нормализуется психологическое состояние – регулярные занятия кроссовым бегом помогают легче противодействовать стрессам, избавляют от нервозности и подавленного настроения;

§ повышается самодисциплина;

§ сжигаются лишние килограммы, тело становится более стройным и подтянутым.

Бег по пересеченной местности задействует множество мышц, а при грамотном подходе, постепенном увеличении темпа и длительности пробежек, он будет служить первоклассным средством поддержания своего тела в отличной форме. При этом вероятность получить сотрясение, растяжение или вредную нагрузку на суставы практически отсутствует.

КАК НАЧАТЬ БЕГАТЬ КРОСС

Начинающим бегунам нужно обязательно знать некоторые правила, позволяющие получить высокие результаты и достичь желаемой пользы от тренировок. Кроссовый бег подразумевает постепенное увеличение физических нагрузок, как и любой другой вид бега. На первых порах рекомендуется просто ходить быстрым шагом, чтобы хорошенько изучить маршрут и адаптироваться к нагрузкам.

Первые 2-3 месяца желательно подобрать такой маршрут, который не будет изобиловать бесконечными спусками и подъемами. При беге по холмам хорошо тренируется сердце, но такая форма нагрузок может навредить неподготовленному организму. Оптимальным вариантом будет лесная тропинка или любая другая относительно ровная трасса, на которой присутствуют небольшие холмики и овражки.



Со временем тело приспособится к нагрузкам, сердцебиение будет спокойным даже при высокой интенсивности бега, тонус мышц повысится и можно будет бегать по более сложному маршруту. Кроме того, нужно с каждым днем увеличивать продолжительность забега. Если в первые дни будет хватать и короткой 20-минутной дистанции, то через месяц следует довести время занятий до 1-1,5 часа, при этом бегать дважды в неделю и это минимум. Такие упражнения будут приносить максимальную пользу для организма.

ТЕХНИЧЕСКАЯ СТОРОНА КРОССОВОГО БЕГА

Техника кроссового бега



Техника бега по пересеченной местности несколько отличается от обычной пробежки. При передвижении по прямой дороге, можно применять стандартную технику – прямое туловище, руки слегка прижаты к корпусу под прямым углом, стопа касается земли сначала пяткой, а затем перекачивается на носок.

Если предстоит подъем, использовать такую технику будет довольно проблематично, поскольку на ноги будет приходиться очень большая нагрузка. Чтобы облегчить себе работу, можно бегать с немного согнутым корпусом, но сильно наклонять его нельзя. Кроме того, следует сократить длину шага и быстрее двигать руками. Движения рук тоже будут отличаться от таковых при простом беге – руками нужно размахивать широко, начиная движение от бедра и поднимая их высоко к груди. При подъеме самой большой нагрузке подвергаются лодыжки и стопы, поэтому слишком часто бегать в гору не стоит, особенно если целью тренировок является поддержание хорошей физической формы, а не подготовка к соревнованиям.

При спуске больше всего работают мышцы колена и голени. Если имеются проблемы с коленным суставом, такую нагрузку необходимо строго дозировать. Людям с избыточным весом тоже нужно спускаться крайне осторожно, чтобы не травмировать колено. Рекомендуется обмотать колени

эластичным бинтом – это придаст им дополнительную защиту и позволит избежать травм.

Немаловажным моментом является правильная техника дыхания. Вдох желательно производить носом, выдох – ртом. Если возникает одышка или другие неприятные ощущения, можно попробовать дышать только ртом. Сильно участился пульс? Значит, надо снизить темп бега, либо временно перейти на ходьбу, пока сердце не перестанет выскакивать из груди.

ЭКИПИРОВКА ДЛЯ КРОССОВОГО БЕГА

Бег по пересеченной местности требует наличия особенной экипировки. В первую очередь, это касается обуви. Если бегать предстоит по гравию, вполне подойдут обычные спортивные кроссовки, которые используются при беге в спортзале или на стадионе. Если маршрут лежит через каменистую местность, нужно подобрать обувь с толстой, прочной и упругой подошвой. В такой обуви не будут происходить резкие удары о камни и шероховатости, при этом приземление будет комфортным.



Во время кроссового забега часто происходят падения из-за неровностей дороги. Поэтому важно предусмотреть защиту для рук, локтей и коленей – такое снаряжение можно подобрать в любом магазине спорттоваров.

О головном уборе тоже следует позаботиться. В солнечную погоду рекомендуется надевать кепку с козырьком, чтобы защитить глаза от ярких солнечных лучей и избежать получения теплового удара. Кроме того, не будет лишним надевать солнцезащитные очки. Они не только будут препятствовать слепящему солнцу, но и защитят от насекомых, пыли и мелких камней.

Одежду нужно выбирать по сезону. Она не должна быть слишком облегающей, но и нельзя, чтобы она болталась на теле. Основное требование к одежде – ощущение комфорта. При забегах по лесу, желательно использовать одежду с длинными рукавами – она будет защищать от

насекомых и ветвей деревьев. В пасмурную погоду рекомендуется захватить с собой дождевик или водонепроницаемую куртку.

Практическое занятие № 5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени, кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

Бег – это движение, при котором чередуются одноопорные фазы и фазы полета общего центра тяжести. Так как при беге происходит постоянное повторение движений, бег относится к циклическим видам легкой атлетики.

История современного бега на средние дистанции началась в Англии в XVIII веке. Для мужчин бег на 800 и 1500 метров вошел в программу первых Олимпийских игр вошел в 1896 году. Женщины впервые начали соревноваться в беге на 800 метров на Олимпийских играх в 1928 году. Немногим позже эта дистанция из программы игр была исключена вплоть до 1960 года.

К средним беговым дистанциям относятся 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000м, 3000 м, и 3000 м с препятствиями, который называется «стипель-чез». Олимпийскими же являются только три вида дистанций: 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями. Первый мировой рекорд был установлен в 1912 году американцем Джеймсом Мередитом с результатом 1 мин 51,9 с на дистанции 800 м.

Процесс бега состоит из старта и стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег на средние дистанции начинается с высокого старта. По команде «На старт!» бегун занимает исходное, при котором толчковая (сильнейшая) нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2–2,5 стопы позади.

Угол наклона корпуса составляет примерно $40\text{—}45^\circ$, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМТ (общий центр массы тела) располагается ближе к опорной ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки при этом занимают противоположное ногам положение и согнуты в локтевых суставах. Взгляд бегуна направляется вперед, примерно на 3—4 метра.

Важно отметить, что команда «Внимание!» в беге на средние дистанции не подается.

После команды «Марш!» или выстрела стартера спортсмен активно начинает движение, отталкиваясь опорной ногой от поверхности дорожки, набирая максимальную скорость примерно до 40 м. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение ($5\text{—}7^\circ$), нормализуя темп бега и ритм дыхания.

Во время бега по дистанции длина шага 180—210 сантиметров или 3—4 шага в секунду. Туловище практически вертикально, наклонено лишь на 5° , что помогает двигаться вперед благодаря инерции.

Отличной тренировкой для развития выносливости является **переменный бег** – это пробегание большой дистанции по небольшим отрезкам с постоянно меняющейся скоростью: от медленной (бег «трусцой») до средней. Скорость бега определяется заранее в зависимости от тренировочной цели. Например, можно пробежать на средней скорости 200 метров, затем еще 200 метров на быстрой скорости, и повторить этот цикл еще раз.

Давайте рассмотрим полный цикл движений бегуна, который представляет собой двойной шаг. Существуют два важных периода в работе ног – это период полета, и период опоры.

В двойном шаге содержится два периода опоры и два периода полета. В каждом периоде различаются две фазы.

В периоде опоры: амортизация (подседание) и отталкивание

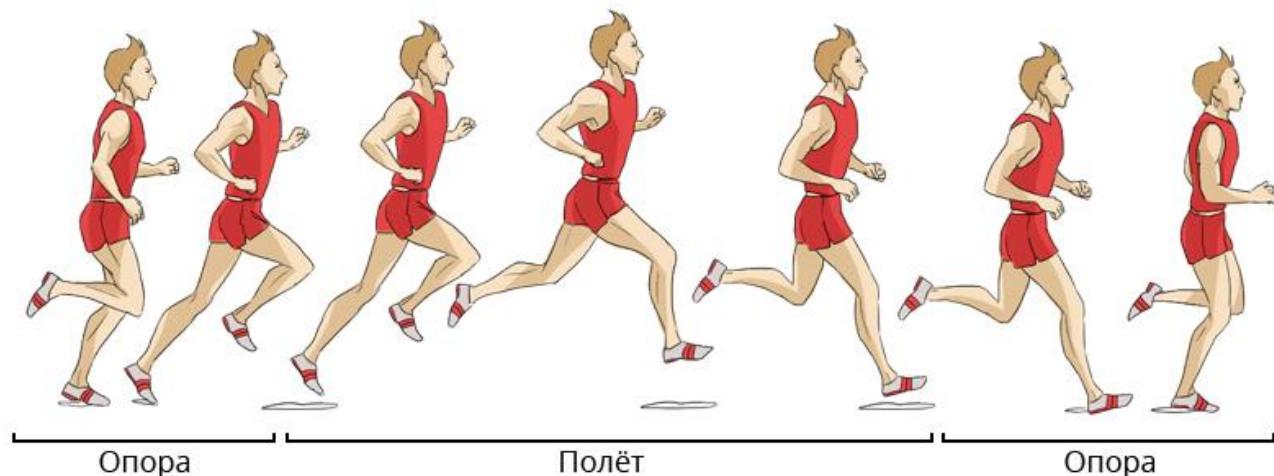
В периоде полета: подъем (вынос ноги в полете) общего центра массы тела (ОЦМТ) и снижение ОЦМТ (опускание ноги в опоре).

Фаза амортизации или подседания начинается с момента постановки ноги на место отталкивания.

Фаза отталкивания начинается с момента наибольшего сгибания опорной ноги в суставах и продолжается до момента отрыва ноги от опоры.

Фаза подъема ОЦМТ начинается с момента отрыва ноги от опоры и продолжается до момента достижения наивысшей точки в полете.

Фаза снижения ОЦМТ начинается, когда достигается самая высшая точка полета продолжается до момента постановки ноги на опору (начало периода опоры).



Руки согнуты под прямым углом и движутся маятникообразно, пальцы свободно собраны, при этом важно не напрягать предплечья и плечи.

Дыхание. При небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, а при увеличении скорости — на 4 шага (2 шага — вдох, 2 шага — выдох) и даже иногда на 2 шага. Рекомендуется вдыхать через нос и активно выдыхать через рот.

Техника бега на вираже. Техника бега на вираже имеет некоторые особенности: туловище немного наклонено влево, к бровке, правая рука движется несколько размашистей левой, причем правый локоть дальше отводится в сторону, а правая стопа ставится с некоторым поворотом внутрь.

Финиширование. Перед окончанием дистанции бегуны обычно выполняют финишный бросок или спурт, на средних дистанциях его длина составляет от 150 до 350 м. в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. В этот период происходит изменение техники: увеличивается наклон туловища вперед, движения руками становятся активнее. Увеличении частоты движений позволяет спортсмену перейти на скоростной бег, задействовав оставшиеся резервы для развития максимальной скорости.

Специальные беговые упражнения.

Одним из основных способов подготовки бегунов является сам бег, который может быть использован в разных формах: интервальный и переменный бег на местности, повторный бег на стадионе, кроссовый бег по различным рельефам и поверхностям (песок, снег). Но наряду с бегом необходимы специальные упражнения для тренировки целевых групп мышц, суставов, связок. Выполнять данный комплекс стоит не менее 2 подходов за тренировку.

1) Бег с высоким подниманием колена

2) Бег с захлестом голени назад для формирования умения расслаблять мышцы во время бега

3) Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) для формирования оптимальной длины шага

4) Семенящий бег для формирования техники движения стопы и техники отталкивания

ОРУ без предметов на месте

Упражнение для растяжки. Ставим ноги на ширину вашего шага, правая нога впереди, другая сзади. Стопа правой смотрит прямо, стопа левой повернута под углом 90° по направлению к движению. Колено правой ноги согнуто. Нужно обхватить правое бедро руками и тянем корпус к правой ноге. В это время, начинаем медленно перемещать вес на левую опорную ногу, согнутую в колене. Повторяем то же меняя положение ног.

Упражнения для правильной постановки рук. Становимся перед зеркалом. Плечи должны быть расслаблены. Сгибаем руки в локтях под углом 90°. Пальцы в кулаки не зажимаем. Напрягая пальцы, мы передаем напряжение и всему плечевому поясу. Начинаем не спеша работать руками, держим угол сгиба в локтях. Смотрим в зеркало и контролируем, чтобы верхняя часть нашего тела оставалась неподвижна. Со временем пробуем увеличивать темп работы руками.

Дополнительные материалы

Словарь

Утомление – это особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под воздействием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности.

Во время утомления уменьшается силы и выносливость мышц, а количество затрачиваемой энергии возрастает, ухудшается координация, скорость

обработки информации снижается. Сосредоточиться становится крайне сложно.

Хорошим средством профилактики утомления при любых видах деятельности является повышение мотивации труда и физической подготовленности, а также полное восстановление сил после тяжелых тренировок или соревнований.

| Физические способности | Контрольные упражнения | Оценка | Подготовительная группа | | Основная группа | |
|------------------------|------------------------|--------|-------------------------|---------|-----------------|---------|
| | | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Выносливость | Бег 3000 м (юноши) | 5 | 13,30 | 11,30 | 12,30 | 11,00 |
| | Бег 2000 м (девушки) | 4 | 14,00 | 12,00 | 13,30 | 12,00 |
| | | 3 | 15,00 | 13,00 | 14,30 | 12,30 |

Практическое занятие № 6. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши, кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

| Физические способности | Контрольные упражнения | Оценка | Подготовительная группа | | Основная группа | |
|------------------------|------------------------|--------|-------------------------|---------|-----------------|---------|
| | | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100м | 5 | 14,0 | 16,5 | 13,8 | 16,2 |
| | | 4 | 14,5 | 17,5 | 14,0 | 16,5 |
| | | 3 | 15,0 | 18,0 | 14,5 | 17,5 |
| Выносливость | Бег 500 метров | 5 | | 2.00 | | 1.58 |
| | | 4 | | 2.05 | | 2.03 |
| | | 3 | | 2.15 | | 2.10 |
| | Бег 1000 метров | 5 | 3.30 | | 3.25 | |
| | | 4 | 3.40 | | 3.35 | |
| | | 3 | 4.00 | | 3.45 | |

Практическое занятие № 7. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов, кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Самые важные элементы прыжка в длину — разбег и отталкивание. Поэтому быстрота и прыгучесть, с одной стороны, и техника отталкивания, с другой, определяют результат в прыжках (рис. 15).



Разбег от начальной отметки складывается из:

— отрезка дистанции, к концу которого ученик достигает максимальной скорости (определяется с помощью секундомера). В этом месте устанавливается контрольная отметка, на которую должна попадать толчковая нога;

— последних четырех беговых шагов. Пробегая их, ученик снимает напряжение поддерживая достигнутую скорость, готовится к отталкиванию (отталкиваться надо от того места, куда попадает толчковая нога, а при повторном разбеге вносить поправки — удлинять или укорачивать разбег на величину ошибки).

У детей разбег составляет 12—16 беговых шагов (примерно 24—36 прогулочных). Каждый ученик должен отмерить для себя это расстояние от планки. Поставив одну (левую, правую) ногу вперед, другую отставить назад на 30—50 см, слегка наклониться вперед и начать бег.

Бежать, не подбирая разбег (как удобно), сначала с пробеганием через яму (2—3 раза), а затем с отталкиванием в районе планки. Учитель, указав на ошибки, дает всем задание замерить разбег стопами.

Начинать разбег надо всегда с одной и той же ноги (запомнить, какая нога впереди). Каждый раз при разбеге длина первых шагов должна быть одинаковой, чтобы при отталкивания нога попадала на брусок. С этой целью можно сделать специальные отметки (палочки, мелом и др.), по которым затем выполнить шаги (рис. 16).



Необходимо бежать как можно быстрее, в полную силу. Скорость должна быть наивысшей к моменту отталкивания. Не следует напрягаться во время разбега. В начале разбега нужно думать лишь о скорости. Часто для того, чтобы попасть на брусок, прыгун удлиняет шаги или, наоборот, делает их укороченными, «семенящими» (подбирает ногу). В обоих случаях замедляется движение и хорошего прыжка не получится.

При отталкивании следует помнить:

— последний шаг надо выполнять быстрее, чем все предыдущие, ногу ставить на брусок очень энергично; сосредоточиться на выполнении отталкивания;

— пяткой коснуться земли только на мгновение, стопой быстро перекатиться на носок. При этом создается впечатление, будто прыгун, мгновенно дотронувшись ногой до бруска, отталкивается от него. После этого следует энергично выпрямить все тело;

— верхняя часть туловища должна находиться в вертикальном положении, взгляд направлен вперед;

— бедро маховой ноги поднять до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются) — как бы подбить коленом мяч вверх (рис. 17);



— отталкиванию помогают попеременные маховые движения одной и другой руки (плечи энергично поднимаются).

Действия в полете:

- в начале полета необходимо сохранить положение, принятое при отталкивании. Можно скомандовать себе: «Ле-теть»;
- верхняя часть туловища в начале полета остается в вертикальном положении, но лучше, если оно будет несколько наклонено назад (рис. 18);



— после напряжения опорная нога отдыхает и совсем расслабленная остается позади туловища;

— перед приземлением обе ноги выносятся маховым движением далеко вперед и верхняя часть тела «складывается», выполняя встречное движение рук к коленям. Теперь можно скомандовать: «Вперед!»

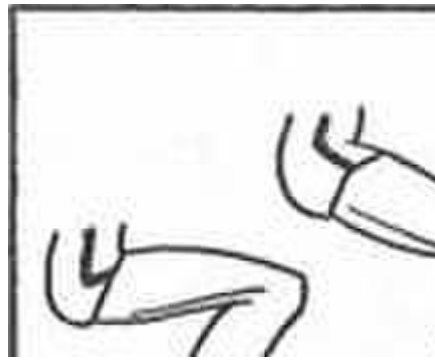
— обе ноги находятся на одинаковой высоте, почти параллельно прыжковой яме. Грудь касается коленей. Пятки ног соединены и удерживаются достаточно высоко;

— руки сильно опущены вниз — назад. Благодаря такому положению тела хорошо используется траектория полета;

— ноги выносить далеко вперед (рис. 19);



— как только пятки коснутся грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. При этом верхняя часть туловища несколько приподнимается с тем, чтобы можно было вынести вперед бедра. Таким образом масса тела перемещается за точку приземления (рис. 20);

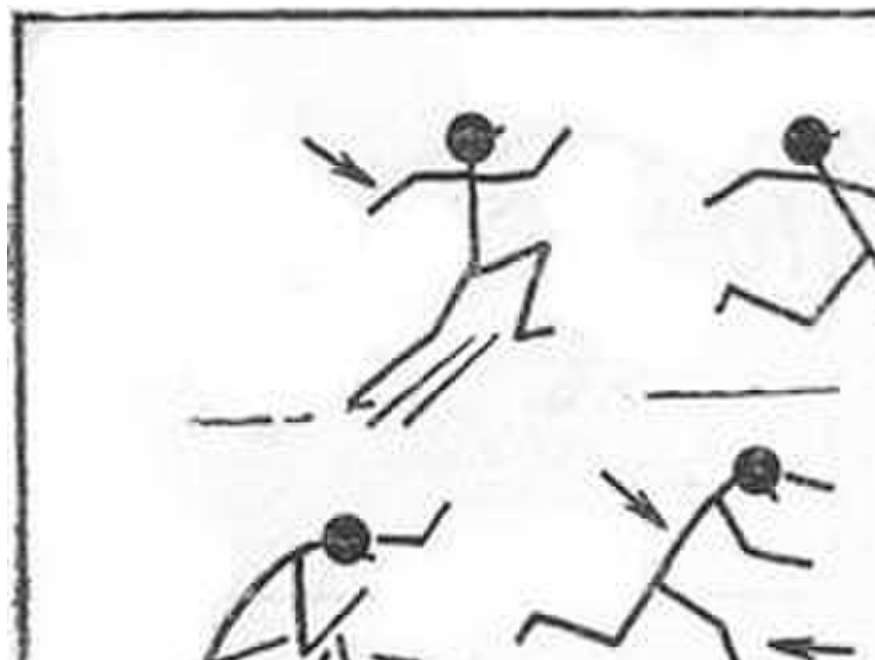


- таз не должен касаться песка преждевременно;
- обе ноги приземляются на одинаковом уровне. Точка приземления считается правильной, если после касания ногами песка прыгун сможет перемещать тело вперед по прямой линии или же произвести падение в сторону от нее;
- вначале руки сильно опущены вниз — назад, а затем, выполняя мах вперед, они содействуют продвижению туловища (рис. 21);



- необходимо из прыжковой ямы выходить вперед или в сторону — вперед.

Возможные ошибки: в момент постановки толчковой ноги на планку (рис. 22, а), во время полета в воздухе (рис. 22, б), при приземлении (рис. 22, в).



При ознакомлении учащихся с техникой прыжка в длину с разбега особое внимание обращают на выработку стандартного разбега и умение сочетать его с мощным и быстрым отталкиванием. Уже в 4-м классе школьники должны овладеть основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Поэтому очень важно научить школьников правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, сочетанию отталкивания с последующим прыжком «согнув ноги», равномерному беговому шагу при разбеге. Учащиеся 5—8-х классов должны овладеть структурой и ритмом последних шагов разбега. В 9—10-х классах продолжается совершенствование разбега и отталкивания.

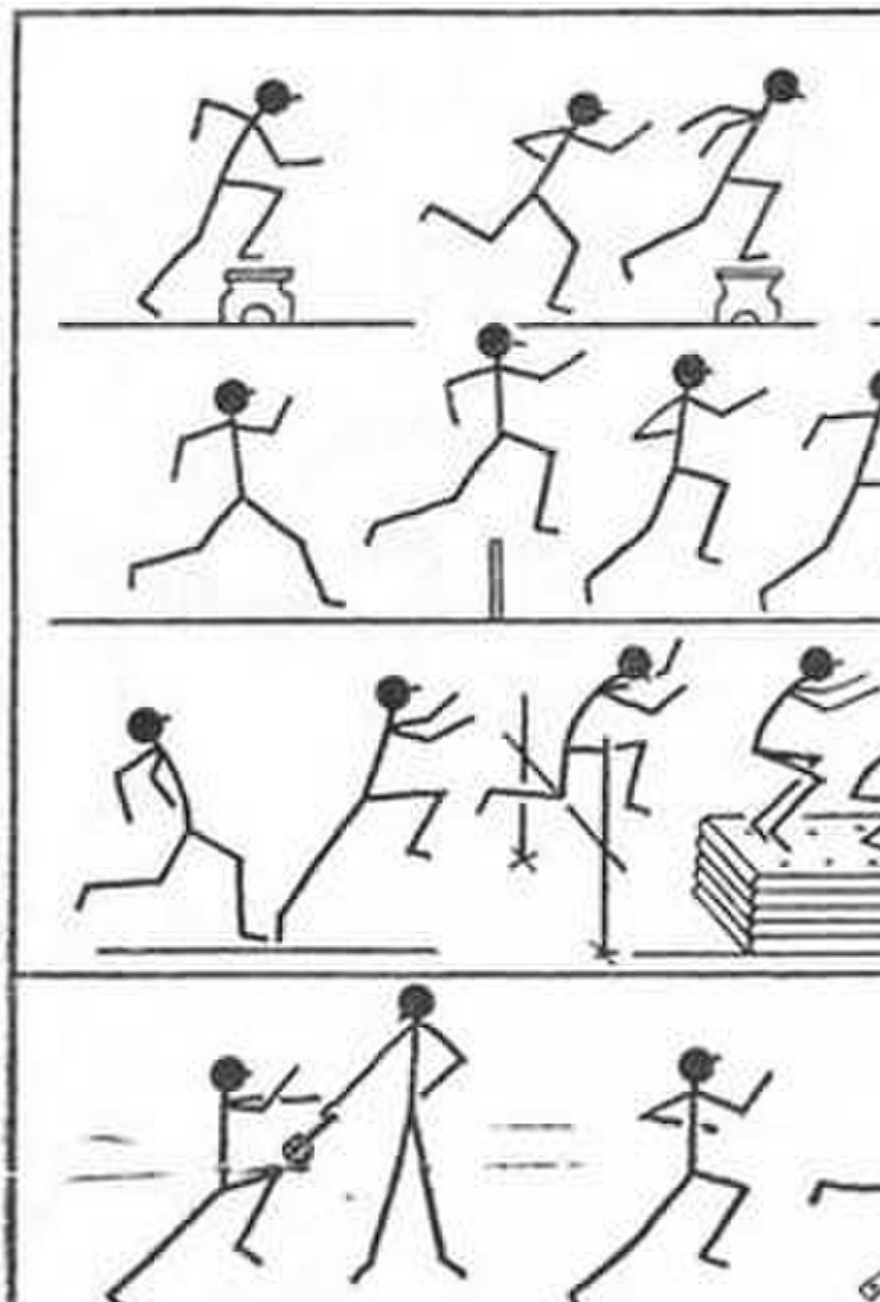


Рис. 23 (а, б, в)

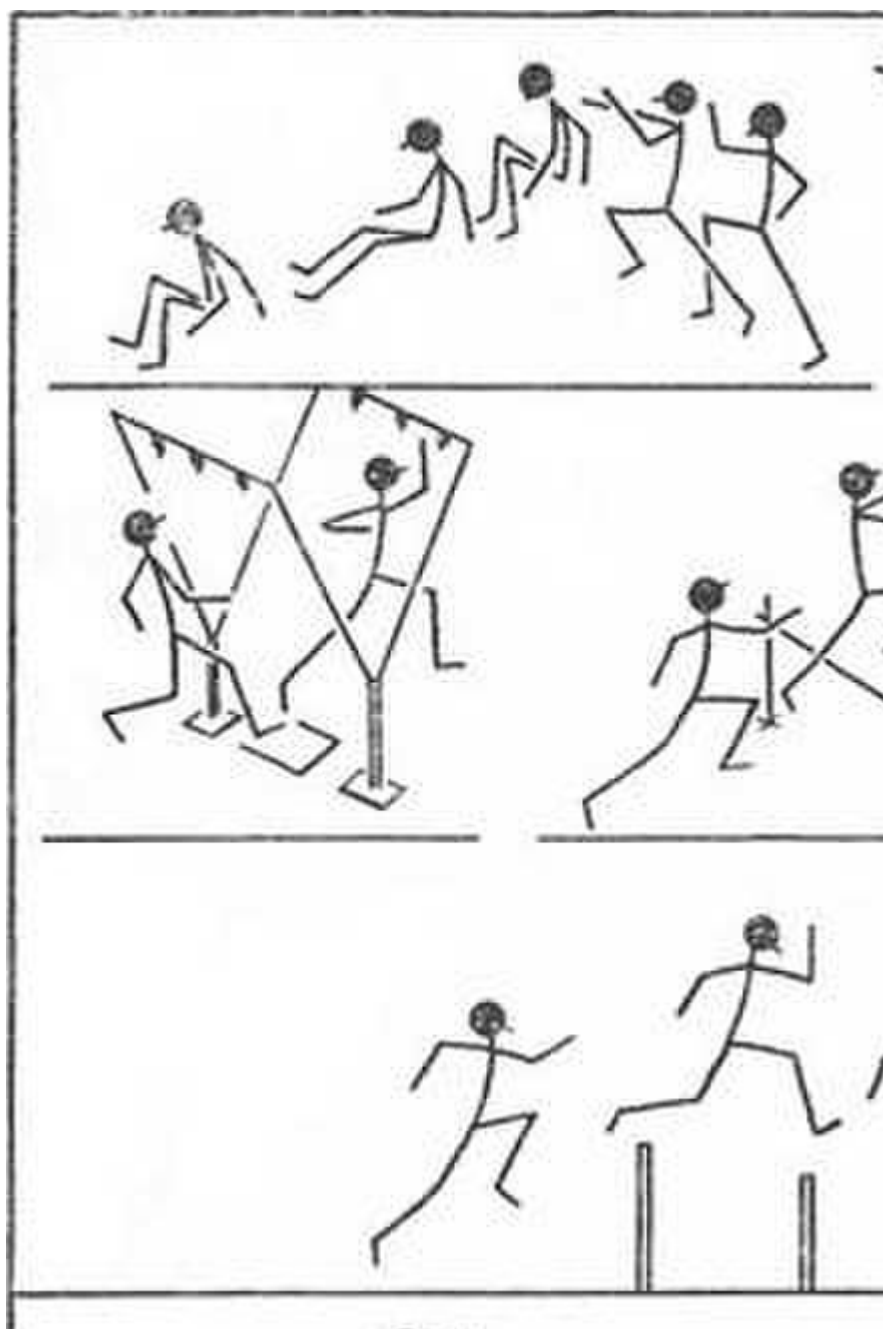


Рис. 23 (г, д, е)

Задача обучения технике прыжков в длину решается при помощи подводящих упражнений в следующей методической последовательности (рис. 23, а, б, в, г, д, е):

- имитация постановки ноги на место отталкивания (на месте);
- то же, но с постановкой толчковой ноги на место отталкивания в сочетании с махом ногой и руками;
- прыжки на рейку гимнастической стенки с постановкой маховой ноги и хватом руками за гимнастическую стенку с 1, 2, 3 шагов разбега;

— напрыгивание на снаряд, горку матов и др. Приземление должно происходить на согнутую маховую ногу в положении полета «в шаге»;

— преодоление препятствия с небольшого разбега (3—5 шагов) с последующим перепрыгиванием через препятствие и приземлением на мат (барьер, скамейки и др.). Толчковую ногу необходимо подтягивать к маховой после того, как она минует препятствие, а потом приземляться на две ноги;

— прыжок с пробеганием через середину мата (с 5—7 шагов разбега).

Ученик разбегается так, чтобы маховой ногой попасть на середину мата. По мере прохождения туловища вперед нога сгибается и проталкивает тело вперед под более острым углом, ускоряя движение вперед на место отталкивания. Упражнение способствует изучению «прохода» через маховую ногу и своевременному выводу толчковой ноги.

После овладения этими упражнениями можно перейти к выполнению упражнений, позволяющих совершить не только высокий, но и далекий прыжок:

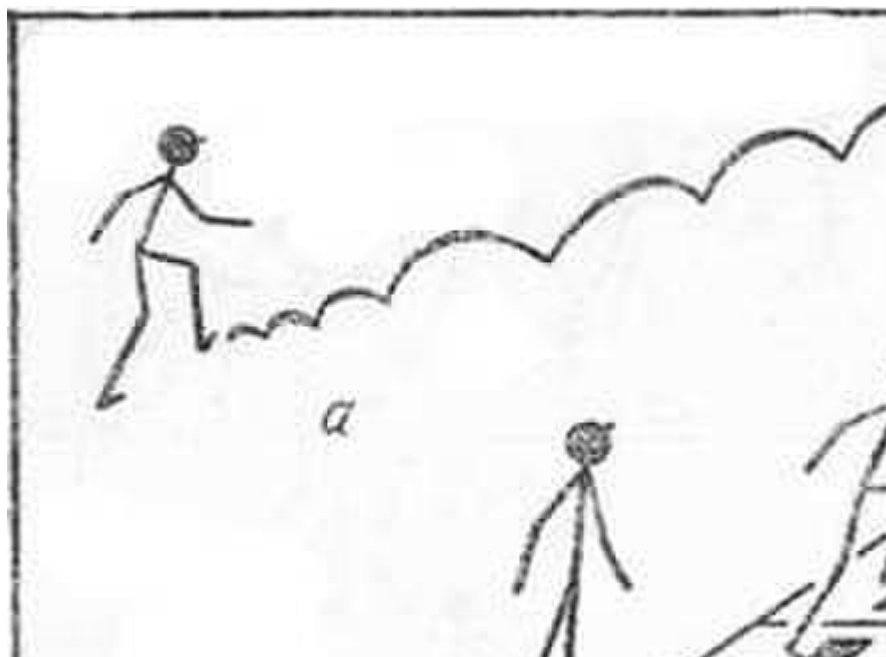
— преодоление двух гимнастических скамеек, накрытых матом (с 5—7 шагов разбега);

— отталкивание от повышенной опоры (мостик, скамейка, накрытая матом) — место толчка обозначается меловым кругом (с 5—7 шагов);

— запрыгивание на возвышение» горку матов (5 штук) с 3—5 шагов разбега. Приземлиться, выбросив прямые ноги вперед;

— прыжки через два резиновых шнура, натянутых на высоте 25—30 см и не менее 2 м один от другого (можно установить несколько таких препятствий), выполнять с 3—5 шагов разбега.

— впрыгивание на плинт, горку матов сначала с ближней к матам линии, потом со средней и дальней линии. Разбег постепенно увеличивается с 3—5 до 7—9 шагов (рис. 24, а, б, в);



— прыжки через две планки (зоны) с различного разбега (от 5 до 15 беговых шагов). В зависимости от длины разбега увеличивается расстояние и высота между препятствиями. Это упражнение помогает быстро овладеть техникой прыжка при массовом обучении, а также воспитывает у школьников смелость. Оно особенно полезно при обучении прыжка способом «согнув ноги» в процессе освоения разбега и отталкивания. Продолжая обучение последним шагам разбега и отталкиванию, учитель показывает способ полета.

Первые упражнения (где имитируется подход к толчку и отталкиванию) не заканчиваются прыжком, остальные упражнения (отталкивание и полет) логически переходят в способ прыжка «согнув ноги».

При проведении урока можно использовать игровые формы обучения прыжкам в длину. Можно разделить группу на команды и оценивать технику прыжка каждого ученика, а затем суммировать результаты по группам.

После выполнения прыжка следует сделать упражнение на расслабление (рис. 24, г, д).

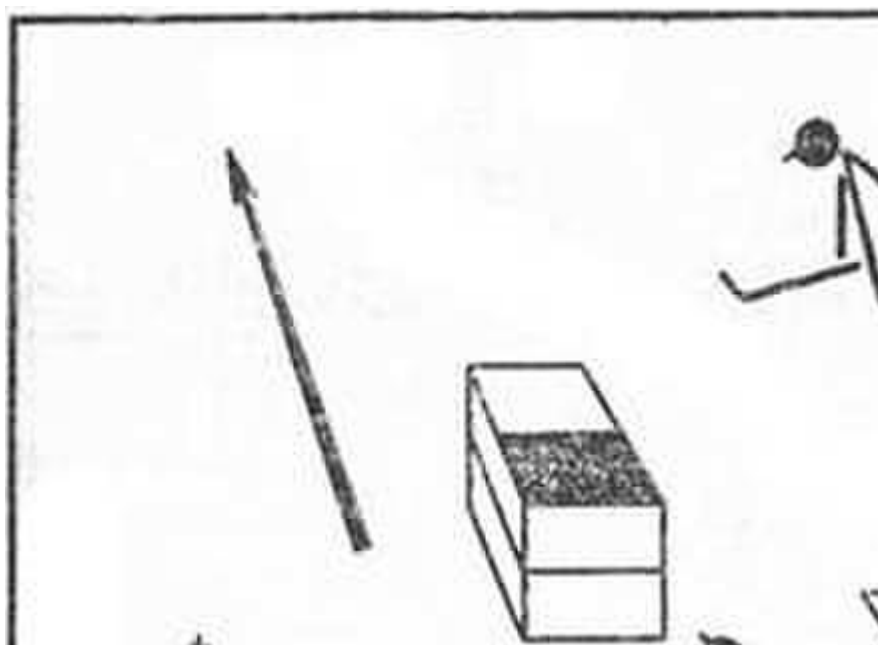
Особенно полезно в вводной и основной части урока проводить прыжковые упражнения в форме преодоления препятствий. Почти все упражнения, рекомендуемые специально для подготовки к прыжкам в длину, можно выполнить без прыжковой ямы. Важно выбрать для отталкивания ровное место с твердым покрытием.

Особенно пригодны для этого лужайки (в сухую погоду). Место приземления следует взрыхлить, иногда достаточно насыпать кучу песка (или сделать песочницу), опилки и др. Чем шире яма для прыжков, тем большее число учеников одновременно могут совершить прыжок. Не следует ограничивать место толчка установленным для этого бруском (это утомляет мышцы опорной ноги, затрудняет разучивание разбега). Лучше

отталкиваться с грунта (с травы), от общей для всех зоны шириной 40—50 см, обозначенной линиями (коридор). Место для отталкивания не должно быть скользким.

Этот способ прыжка в длину с разбега можно также разучить в условиях зала.

Помимо предложенных упражнений для разучивания прыжка в длину способом «согнув ноги» можно включать и другие дополнительные виды прыжков: через скамейку, на месте или с продвижением вперед, спрыгивание в глубину со снаряда, запрыгивание на снаряд, с отягощениями (гантелями), с предметами (скакалками), с использованием подвижной или неподвижной опоры (конь, лестницы горизонтальные и др.) Без этих разновидностей прыжков обучение не может быть полным. Такие прыжки хорошо дополняют программный материал, позволяют проводить уроки насыщенно и эмоционально (рис. 25 а, б, в, г, д).



Практическое занятие № 8. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив, кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

Методическая последовательность обучения

I. Упражнения для овладения основами техники прыжка в длину с места:

1. И. п. – полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками

вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки.

2. И. п.—.то же, что и в упражнении 1. Выполнить прыжок вверх толчком двумя

ногами.

3. И. п. — упор присев. Выполнить прыжок вверх со взмахом рук вверх и приземлением в положение полуприседа руки вперед.

4. И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Небольшой прыжок вперед (на гимнастический мат) в положение полуприседа, руки вперед.

5. Встать на скамейку. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнить полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание (разгибание ног) со взмахом рук, прыгнуть со скамейки на гимнастический мат в положение полуприседа, руки вперед.,

6. Принять позу приземления и сохранять ее в течение 5 с. Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз выполнить полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед — в стороны.

7. То же, что и упражнение 6, но выполнить быстро с точной фиксацией позы.

8. И. п. — о. с. Подняться на носки, руки вверх и быстро принять позу приземления.

9. Прыжок с гимнастической скамейки на мостик с последующим отталкиванием двумя ногами и приземлением на гимнастический мат в квадрат 40X40 см.

10. Прыжки с гимнастической скамейки на заданную линию (первая линия на расстоянии 25 см от возвышения, вторая - 45 см, третья — 65 см). Приземление производится на линию, названную учителем.

11. Прыжки в длину с места на 50 и 100 см с закрытыми глазами на полосу приземления шириной 30 см.

II. Упражнения для овладения основами техники прыжка в длину с разбега.

Общую схему прыжка в длину с разбега выполнить может каждый учащийся с первого раза. Поэтому основная задача обучения технике прыжка в длину в младших классах заключается в выработке у учащихся умения правильного отталкивания и мягкого приземления.

1. Прыжки на одной ноге из круга в круг. Круги делаются из гимнастических обручей, скакалок или рисуются мелом на полу (всего 10—15 кругов),

2. Прыжки через «канавки», обозначенные мелом, шнуром, лежащим на полу (земле), выполняя между ними по 3 беговых шага.

3. Прыжки в шаге с 4 беговых шагов через «ров» шириной 1 м с мягким приземлением на две ноги.

4. Прыжки в длину с разбега (6—8 беговых шагов) с преодолением препятствия (скамейка, натянутая резиновая лента), установленного недалеко (80—90 см) от места отталкивания.

5. Прыжки в длину с разбега (6—8 беговых шагов).



Задача обучения

Научить технике отталкивания с небольшого разбега и закрепить навыки мягкого приземления.

Методическая последовательность обучения

Упражнение 1. И. п. — толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Имитация движений при отталкивании (на месте) с активным выведением бедра маховой ноги вперед-вверх (до уровня таза) и одновременной сменой положения рук.

По команде учителя на счет «раз» — поднять бедро маховой ноги вперед, согнув ее в колене, одноименную руку отвести назад и поднять локтем в сторону, другую руку вперед. На счет «два» — исходное положение.

Упражнение 2. То же, но с отталкиванием вверх.

Упражнение 3. Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги. И. п.—поставить толчковую ногу вперед примерно в 0,5—1 м от края прыжковой ямы (матов). Маховую ногу отставить назад на полшага. Из этого положения быстро вынести согнутую в колене маховую ногу и противоположную ей руку вперед-вверх и одновременно оттолкнуться толковой ногой. Приземление осуществляется на две ноги.



Упражнение 4. То же, но с одного шага. И. п.— маховая нога впереди, толчковая сзади.

Упражнение 5. То же, но с двух шагов. И. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади.

Упражнение 6. То же, но с трех шагов. И. п. — маховая нога впереди, толчковая сзади.

Упражнение 7. Прыжки в «шаге» по кружкам, начерченным на земле (расстояние между кружками до 1,5 м).



Упражнение 8. Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через один шаг.

Упражнение 9. Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через три шага на четвёртый.

Упражнение 10. Прыжки в длину с короткого разбега через веревочку (планку, натянутую резиновую ленту и т. п.) на высоте 20—30 см и на расстоянии 1—1,3 м от места отталкивания.

Планка (натянутая резиновая лента) регулирует угол вылета учащегося и способствует активности движения маховой ноги при отталкивании.

Упражнение 11. Прыжки в длину с разбега с приземлением в «зоны», обозначенные (линиями) в прыжковой яме. Для девочек — 190, 230, 260 см, для мальчиков — 250, 280, 310 см.

Упражнение 12. Прыжки в длину со среднего разбега.

Приземление



Упражнение 1. Прыжки в длину с места толчком двух ног на точность приземления и на результат.

Обращать внимание на выполнение полуприседа, мах руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Упражнение 2. Прыжки в длину с места с постепенно увеличивающейся высоты — 20, 30, 60, 80 см (со скамейки, со стопы гимнастических матов). Во время приземления учащиеся должны ставить стопы ног параллельно, примерно на ширине плеч, и, мягко приседая, выносить руки вперед.

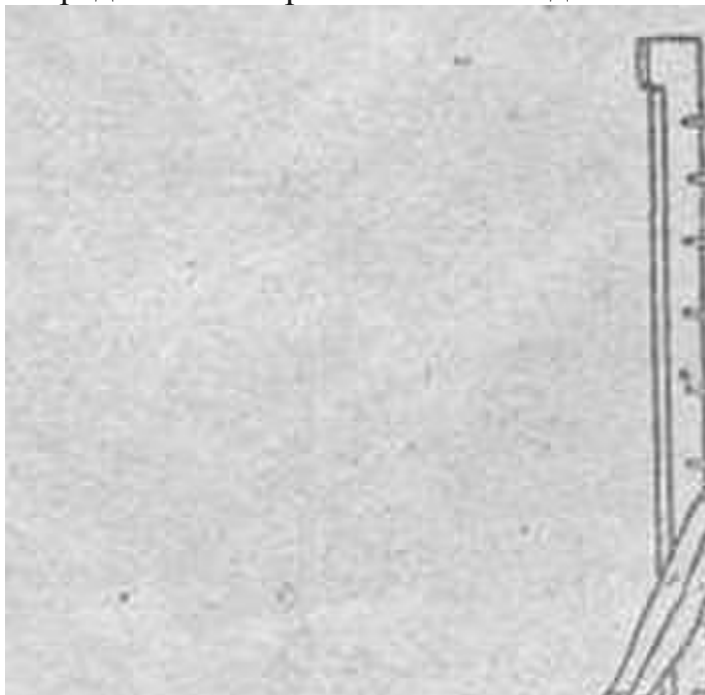
Упражнение 3. То же, но с одного шага. И. п. — маховая нога впереди, толчковая сзади.

Упражнение 4. Прыжки на возвышение 20, 40, 50 см (горка матов) с приземлением на обе ноги: а) толчком двух ног; б) толчком одной ноги.

Упражнение 5. Овладение приземлением в положении «сидя». С 3—5 шагов разбега, отталкиваясь на расстоянии 1—1,5 м от положенных один на другой 5—6 матов, учащиеся поднимают обе ноги вперёд носками вверх и приземляются на горку матов в положении, показанном на рисунке:



Упражнение 6. Из вися на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат.



Упражнение 7. Прыжки в длину с короткого разбега через веревочку, резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Дополнительные упражнения

1. Из положения сидя на скамейке, голени перпендикулярно к опоре, руки назад, со взмахом руками вперед-вверх (как в прыжках в длину с разбега), встать и возвратиться в и. п.
2. То же, но с активным выведением бедра маховой ноги вперед-вверх (до уровня таза).
3. Из стойки на коленях, руки назад, взмахом рук вперед-вверх встать и возвратиться в и. п.
4. То же, но с активным выведением бедра маховой ноги вперед-вверх (до уровня таза).
5. И. п. — стойка в шаге с опорой на колено маховой ноги. Выполнить мах руками, с разгибанием толчковой ноги вывести маховую ногу вперед-вверх (до уровня таза).
6. И. п. — присед на толчковой ноге на возвышении (тумба, плинт), маховая нога слегка отведена назад и находится в безопорном положении. Разгибая толчковую ногу, выполнить активный мах ногой и руками с последующим прыжком в длину на гимнастический мат.



7. И.п.—сесть на гимнастическую скамейку, упор руками сзади. Подъем до 45градусов, руки вперед—в стороны. Удерживаться в этом положении 3—5 с.

Число повторений каждого из перечисленных упражнений намечает учитель, исходя из конкретных условий, с учетом подготовленности учеников. Однако практика показывает, что упражнения в отталкивании, а также в разбеге с отталкиванием дают эффект при выполнении их до 10 раз в одном уроке (Ф. Т. Фокин, 1977). Начинать надо с 2-3, постепенно увеличивая до 10.

Разучивание новых, сложных элементов техники прыжка осуществляется в начале основной части урока или после бега с незначительной физиологической нагрузкой.

Задачи обучения

1. Закрепление учебного материала
2. Научить технике разбега в сочетании с отталкиванием.

Методическая последовательность обучения

Упражнение 1. Имитация техники движения маховой ноги при отталкивании. И. п. — толчковая нога на всей ступне впереди, маховая сзади, руки опущены вдоль туловища. Перенести вес тела на толчковую ногу, а согнутую в колене маховую поднять вперед-вверх до уровня таза.

Упражнение 2. И. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади, руки опущены вдоль туловища. Имитация движения плечевого пояса и рук при отталкивании, потянуться вверх.

Упражнение 3. То же, но в ходьбе на месте.

Упражнение 4. Имитация техники движения рук и ног в отталкивании. И. п. — толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Перенести вес тела на толчковую ногу, бедро согнутой в колене маховой ноги поднять до уровня таза и одновременно сменить положение рук.

Упражнение 5. Имитация движений рук и маховой ноги в сочетании с отталкиванием. И. п. - толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога, согнутая в колене, отведена назад в безопорном положении.



Выполнить мах, отталкивание и вернуться в и. п.. Упражнение выполнять непрерывно 4—5 раз подряд. Взлет строго вверх. Туловище держать прямо, не наклонять к маховой ноге. Приземляться только на толчковую ногу, маховую на опору не опускать.

Упражнение 6. Стоя на маховой ноге, толчковая нога согнута в колене, выведена вперед и находится в безопорном положении. Выпрямить толчковую ногу в коленном суставе, активно поставить ее «загребающим» движением на опору примерно на одну стопу впереди себя с одновременным выведением «на ногу» тазобедренной области.

Следить за прямым положением туловища и опорной ноги.

Упражнение 7. То же с продвижением вперед приставным шагом.

Упражнение 8. И. п. то же, что и в упражнении 6.

С активной «загребающей» постановкой толчковой ноги на опору вывести маховую ногу вперед-вверх (голень не выхлестывать вперед) с одновременным движением плечевого пояса и рук.

Упражнение 9. Из положения стоя в шаге, маховая нога впереди вывести толчковую ногу вперед и выполнить отталкивание. Толчковую ногу ставить выпрямленной под острым углом на опору (на всю стопу), с последующим быстрым переходом на переднюю ее часть. Взлет строго вверх. Приземляться только на толчковую ногу.

Упражнение 10. Имитация отталкивания в ходьбе через один шаг.

Упражнение 11. Имитация отталкивания в ходьбе через три и пять шагов.

Упражнение 12. Многократные прыжки в шаге, отталкиваясь через 1,3,5 шагов.

Основное требование при выполнении отталкиваний сериями — взлететь вперед-вверх с небольшой паузой, как будто перепрыгивая через лужу, канаву или подобное препятствие, что способствует большей естественности движений.

Упражнение 13. Прыжки в длину с 3—5 беговых шагов через 3-4 препятствия (набивные мячи, скамейки и т. п.), отталкиваясь толчковой ногой.

Упражнение 14. Прыжки с 4—5 беговых шагов через горизонтальное препятствие (коридор шириной 1,5—2,5

м). Приземляться на маховую ногу с последующим пробеганием вперед. Для стимулирования мощности отталкивания и высоты прыжка можно на середине горизонтального препятствия положить набивной мяч.

Упражнение 15. Из положения толчковая нога впереди, наклонив туловище, начать разбег, постепенно выпрямляя туловище.

Упражнение 16. Прыжки в длину с короткого разбега через планку (веревку, резиновую ленту), установленную на высоте 40—50 см на расстоянии, равном половине прыжка от бруска.

Упражнение 17. Прыжки в длину с 6—7 беговых шагов, применяя технику прыжка способом «согнув ноги» в целом, с отталкиванием от гимнастического мостика.

В прыжках после вылета в положении «шага» не следует спешить подтягивать толчковую ногу к маховой, так как раннее выполнение группировки увеличивает вращательный момент тела вперед и вызывает потерю равновесия в полете. Все это заставляет учащегося раньше времени выполнять приземление (раннее опускание ног). На движения рук в полете не обращать внимания.

Упражнение 18. Соревнования в прыжках в длину с 8 беговых шагов.

Задачи обучения

1. Научить движениям в полете и прыжкам в длину 10—12 беговых шагов.
2. Научить ритму последних шагов разбега.

Методическая последовательность обучения

Упражнение 1. Отталкивание и полет с повышенной опоры. Прыжки в длину с места, стоя на гимнастической скамейке, толчковая нога впереди, маховая нога, согнутая в колене, отведена назад (в безопорном положении). Выполнить мах, отталкивание, затяжной полет и приземлиться в яму (на маты).

Упражнение 2. Из положения стоя в шаге, толчковая нога на скамейке, маховая на опоре внизу, имитация отталкивания.

Разгибание толчковой ноги, подъем маховой, движение плечевого пояса и рук. Встать и вытянуться на толчковой ноге как можно больше. Для правильного выполнения характерны широкая амплитуда и ускоряющийся к концу разгибания ритм движений.

Упражнение 3. То же, но с отталкиванием, затяжным прыжком и приземлением.

Упражнение 4. И. п. — стоя на расстоянии одного шага от скамейки, маховая нога впереди, толчковая сзади. Выполнить шаг толчковой ногой на скамейку, отталкивание, затяжной полет, приземление.

Упражнение 5. То же, но стоя на расстоянии двух шагов от скамейки (толчковая нога впереди, маховая сзади).

Упражнение 6. Прыжки на возвышение (горку матов) с 1—4 шагов разбега: а) с приземлением в положении «шага» (положение широкого выпада); б)

через препятствие (планку, резиновую ленту и т. п.) с приземлением в шаге. Повторяя это упражнение, ученики привыкают отталкиваться с высоким выносом бедра маховой ноги.

Упражнение 7. То же, но с приземлением на две ноги.

Упражнение 8. Прыжки со среднего разбега через препятствие, установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.

Упражнение 9. То же, но через более высокое препятствие, расположенное примерно в метре от места отталкивания.

Упражнение 10. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 8-12 беговых шагов. Разбег можно выполнить с разметкой последних шагов (поролоновые полосы, резиновые квадраты и т.п.). Расстояние между ориентирами должно позволить правильно выполнить последние два шага.

Для стимулирования мощности отталкивания и повышения эффективности движения при приземлении можно выполнить прыжки через два препятствия. Первое препятствие высотой 40-50 см ставится на расстоянии $1/3$ дальности прыжка от места отталкивания, второе - высотой 10-20 см ставится на расстоянии $1/3$ дальности прыжка от места приземления.

Для облегчения условий обучения технике прыжка в целом можно выполнить прыжки с небольшого трамплина (мостика). При этом увеличиваются время полета, дальность прыжка, что позволяет учащимся лучше прочувствовать изучаемое положение и научиться управлять своими движениями в полете.

Постановка толчковой ноги на место отталкивания осуществляется с пятки или со всей стопы.

Упражнение 11. Соревнования в прыжках в длину с 10-12 шагов разбега.

Задачи обучения

1. Соревнование отдельных элементов техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
2. Подбор индивидуального разбега.
3. Научить выполнять прыжок в длину с полного разбега.

Методическая последовательность обучения.

Упражнение 1. Имитация постановки толчковой ноги на месте отталкивания. И.п.- стоя на маховой ноге, толчковая нога согнутая в колене в безопорном положении перед маховой.

Упражнение 2. И.п.- стоя, маховая нога и противоположная рука впереди, толчковая нога и другая рука сзади. Сделать шаг толчковой ногой, высоко поднимая бедро и ставя ее на опору «загребающим» движением «под себя». При имитации отталкивания поднять бедро маховой ноги до уровня таза, а кисть противоположной ей руки — до уровня головы.

Упражнение 3. В ходьбе (через шаг) быстрым «загребающим» движением «под себя» ставить толчковую ногу так, как она ставится на брусок для отталкивания.

Упражнение 4. То же, но в медленном темпе.

Упражнение 5. Имитация выноса маховой ноги в отталкивании. И. п. — стоя на расстоянии одного шага от возвышения (скамейки, горки матов), толчковая нога впереди, маховая сзади. Активно вынести маховую ногу вперед-вверх и поставить ее на опору, приняв положение «в шаге» (положение «широкого выпада»).

Упражнение 6. Прыжки в длину с места, отталкиваясь одной (толчковой) ногой. И. п. — стоя на толчковой ноге около ямы (матов), маховая нога, согнутая а колене (находится в безопорном положении), около толчковой. Выполнить несколько (2—4) непрерывных движений (размахиваний) маховой ногой вперед-назад с последующим активным махом от бедра из крайне заднего положений вперед-вверх и одновременным отталкиванием толчковой ногой. Приземлиться на две ноги

Упражнение 7. И. п. — стоя около ямы (матов), толчковая нога впереди, маховая сзади. Непрерывная имитация выноса от бедра маховой ноги вперед-вверх до уровня таза (2—4 раза) с последующим активным махом, отталкиванием и приземлением на две ноги.

Упражнение 8. Прыжки с 1, 3, 5 шагов разбега « в шаге» на возвышение 20—30 см (горка матов) с приземлением в положении выпада.

Упражнение, 9. То же, но с приземлением на маховую ногу и последующим пробеганием вперед.

Упражнение 10 Прыжки е 5—7 шагов разбега на возвышение (маты) с приземлением на ягодицы.

Упражнение 11. То же, но с приземлением на две ноги.

Упражнение 12. Прыжки «в шаг» через два препятствия. Первое препятствие высотой 50 см (в 80--100 см от места отталкивания), в 60 см от него — другое, высотой 30 см. Второе препятствие постепенно отодвигать.

Упражнение 13. Разбег по прямой линии (коридору) шириной 30—35 см, обозначенному резиновой лентой, шпагатом, мелом и т. п., пробегая условное место отталкивания.

Упражнение 14. Прыжки с разбега по прямой линии шириной 5 см (или по коридору шириной 20-30 см) способом «согнув ноги» через планку, веревочку на возвышение из гимнастических матов.

Упражнение 15. Прыжки с разбега «в шаге» с различными двигательными установками на высокий взлет, длинный мах и т. д.

Упражнение 16. Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8—10-м шаге, с последующим пробеганием.

Упражнение 17. Подбор индивидуального разбега и бег по разбегу с обозначением отталкивания.

Длина разбега зависит от абсолютной скорости занимающегося, его подготовленности к прыжкам и способности к ускорению в беге.

Начало разбега определяется следующим образом:

1-й вариант. Учащийся становится на место отталкивания и пробегает в обратном направлении указанное учителем число шагов в пределах 10—14 беговых шагов, постепенно наращивая скорость; в месте окончания последнего шага разбега учитель делает отметку (мелом, кладет камешек, палочку и т. п.), это и будет предварительное начало разбега.

2-й вариант. В 20—25 м от бруска для отталкивания учитель проводит начальную линию на дорожке разбега. От этой линии, приняв исходное положение для начала разбега, учащиеся по очереди выполняют ускорение и пробегают брусок отталкивания, не обращая на него внимания. Учитель следит за всеми. На третьей-четвертой попытке, в зависимости от места постановки толчковой ноги по отношению к бруску, он говорит каждому, насколько надо перенести начало разбега вперед или назад. В последующем пробегании нужно произвести отталкивание (обозначить его). После 2—3 попаданий на брусок следует выполнить весь прыжок.

При разметке разбега в условиях урока физической культуры можно исходить из того, что беговому шагу соответствуют 2 небольших шага ходьбы, а длина первого шага разбега равна одному шагу ходьбы. Поэтому, например, при подборе разбега длиной 12 беговых шагов нужно отметить (отсчитать) от места отталкивания 23 шага обычной ходьбы.

Упражнение 18. Прыжки в длину с полного разбега. При выполнении прыжка нужно обращать внимание на смелое подбегание к месту толчка без сокращения или растягивания последних шагов, активную постановку толчковой ноги, быстрый и далекий вынос вперед-вверх согнутой в колене маховой ноги в момент отталкивания, на паузу в полете «в шаге», а затем быстрое подтягивание толчковой ноги к маховой, соединение пяток и мягкое приземление.

Настройка на вылет «в шаге» — залог правильного отталкивания и основа дальнейших действий в полете.

Упражнение 19. Эффективным приемом выработки стабильной длины шагов может служить бег через набивные мячи, установленные на определенном расстоянии друг от друга, лучше в начале и конце разбега.

Задачи обучения

1. Совершенствование отдельных элементов техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

2. Научить учащихся выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега на оптимальной скорости.

При совершенствовании в технике прыжков в длину с разбега решается целый ряд частных задач:

1. Повышение скорости разбега.

2. Достижение стабильности разбега и особенно в начале или на последних шагах.

3. Снижение подготовленных действий к отталкиванию на последних шагах разбега.
4. Повышение активности действий в отталкивании и уменьшении упора при постановке толчковой ноги на опору.
5. Достижение равновесия в полете при увеличении активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ногой в отталкивании.
6. Улучшение приземления, уменьшение наклона тела и удержание ступней далеко впереди.
7. Совершенствование ритма разбега.

Основными средствами решения этих задач служат сами прыжки в длину с различных разбегов и разнообразные специальные упражнения (см. учебный материал I-VIII классов). Особенно полезны специальные имитационные упражнения, расчленённые на элементы, с утрированием отдельных движений, а также упражнения на сочетание элементов движения.

Дополнительные упражнения

Упражнение 1. Стоя на месте, оттолкнуться двумя ногами и подпрыгнуть вверх, приземлившись в положение шага-выпада (маховая нога впереди). Туловище держать прямо.

Упражнение 2. И. п.— толчковая нога впереди, маховая сзади, руки опущены вдоль туловища. Перенести вес тела на толчковую ногу, а согнутую в колене маховую поднять вперед-вверх до уровня таза и держать 3—5 с.

Упражнение 3. Прыжки по гимнастическим матам. Расстояние между ними должно быть таким, чтобы можно было выполнять на каждом мате только один промежуточный шаг (приземление на маховую ногу — шаг на толчковую — отталкивание — полёт).

Упражнение 4. Прыжки «через зоны». Двумя линиями на полу обозначается широкое препятствие, причем расстояние все время увеличивается в одну сторону. Ученики прыгают через самую широкую зону, которую могут преодолеть.

Упражнение 5. Имитация приземления в положении сидя на полу. Из этого положения согнуть ноги, подтянуть колени к груди и резковывбросить их вперед, подав вперед руки и туловище.

Упражнение 6. Разбег по прямой линии с постановкой толчковой ноги на место отталкивания в коридоре шириной 30—35 см, обозначенном мелом, поролоновыми полосками или резиновой губкой и т. п.

Упражнение 7. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега через два-три препятствия (натянутые резиновые ленты), высота и расстояние между которыми регулируются учителем в зависимости от решения конкретных задач.

Упражнение 8. Спрыгивание с возвышения на толчковую ногу с последующим прыжком в длину через препятствие.

Упражнение 9. И. п.— стать на возвышение 20—30 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующем прыжком в длину. Акцент на согласованность работы толчковой и маховой ног.

Упражнение 10. Стоя на возвышении высотой 20—30 см, выполнить «зашагивание» вперед-вниз, активно опуская толчковую ногу на место отталкивания, расположенное на расстоянии 50—70 см от возвышения, с последующим активным отталкиванием вперед-вверх в сочетании с быстрым махом. Чтобы создать у учащихся ощущение активного прохода вперед – вверх через толчковую ногу, сзади к его поясу прикрепляется резиновый амортизатор. Натяжение амортизатора должно быть таким, чтобы учащийся смог, приложив достаточное усилие, пересечь тазом проекцию опорной ноги.

Основные ошибки, встречающиеся в процессе обучения школьников технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

| Элементы техники | Основные ошибки |
|------------------------------------|--|
| Разбег и подготовка к отталкиванию | <p>Напряжённый, скованный разбег.</p> <p>Чрезмерно быстрое начало разбега с замедлением скорости перед отталкиванием.</p> <p>Отсутствие ритмичного стандартного разбега.</p> <p>Отклонение в длине шагов уже в начале разбега и попытки «подобрать» шаги при подбегании к месту отталкивания.</p> <p>Излишнее приседание на последних шагах разбега.</p> <p>Растягивание последних шагов в разбеге и особенно последнего.</p> <p>Непопадание на брусок толчковой ногой.</p> |
| Отталкивание | <p>Далёкое, стопорящее выставление вперед на брусок толчковой ноги (постановка ноги с пятки).</p> <p>Недостаточно активная («загребаящая») постановка ноги на брусок.</p> <p>Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы.</p> <p>Излишний наклон туловища вперед или назад.</p> <p>Отталкивание заканчивается неполным выпрямлением опорной ноги во всех суставах.</p> <p>Откидывание головы назад.</p> <p>Мах ногой не в направлении разбега.</p> <p>Низкий подъём бедра маховой ноги.</p> <p>Мах недостаточно согнутой ногой (мах выпрямленной ногой).</p> <p>Пассивная работа рук.</p> <p>Недостаточно быстрый мах руками.</p> <p>Несогласованный мах рук и ноги.</p> <p>Слабый, неэффективный толчок.</p> <p>Запоздалое отталкивание.</p> |
| Полёт | <p>Преждевременное подтягивание толчковой ноги к маховой после вылета «в шаг».</p> <p>Сильный наклон туловища вперед (закручивание), вызывающий потерю равновесия и преждевременное опускание ног вниз.</p> <p>Низко подняты ноги к моменту приземления.</p> |
| Приземление | <p>Приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены непараллельно).</p> <p>Падение назад, ближе следа, оставленного ногами.</p> |

Практическое занятие № 9. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив, кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

Метание гранат на дальность производится с разбега или с места любым способом. Дальность броска измеряется от линии метания длиной 4 метра и шириной 7 см. по коридору шириной 10 м. Планка закрепляется в уровень с поверхностью стадиона. Дорожка для разбега размечается линиями шириной 7 см. Ширина дорожки для разбега 1.25м, а длина 25-30 м. На последних 6-8 метрах дорожка имеет уширение до 4 м.

Метание на дальность выполняется тремя гранатами. Засчитывается лучший бросок. С разрешения судьи участник метает гранаты. Бросок засчитывается после команды старшего судьи «Есть». Если граната упала в границах коридора, и, если участник не нарушил правила метания, при нарушении правил метания попытка не засчитывается.

Нарушением правил считаются:

- касания земли любой частью тела;
- заступ на планку или касание ее сверху;
- падение гранаты (даже случайно) во время разбега или замаха впереди планки;
- выход из сектора после броска или до команды «Есть».

Техника метания

Техника метания гранаты на дальность состоит из трех частей:

- разбег;
- бросок;
- остановка после броска.

Граната при метании на берется в обхват за рукоять. Большой палец захватывает снизу, остальные сверху. Граната при этом располагается на ладони чуть наискось. Мышцы предплечья и кисти должны быть относительно расслаблены.

Разбег служит для придания наибольшей начальной скорости гранате во время броска. Он состоит из двух частей: предварительной – от старта до контрольной отметки и заключительной – от контрольной отметки до линии метания.

В исходном положении рука с гранатой поднята над плечом. В начальной части разбега руки работают в соответствии с темпом бега. Бег выполняется с постепенным ускорением.

В заключительной части разбега выполняются бросковые шаги с одновременным отведением руки с гранатой назад и поворотом плеч и корпуса вправо. Отведение руки с гранатой должно сочетаться с ритмом шагов ног.

На втором бросковом шаге рука с гранатой полностью отводится назад. Граната находится на уровне плеча. Корпус отклоняется назад. Смотреть необходимо вперед.

Третий скрестный шаг широкий, свободный выполняется максимально быстро. От этого шага зависит успешный переход от разбега к броску. Правая нога ставится на землю под углом 45 градусов. Носок развернут наружу. Корпус отклоняется назад. Рука с гранатой отведена назад, кисть находится на средней линии туловища.

На четвертом шаге совершается бросок. Левая нога ставится на пятку с переходом на всю стопу. Корпус, рука и нога принимает положение «натянутого лука». Затем корпус поворачивается налево, а рука выполняет захлестывающее движение, в котором участвует предплечье и кисть (рис.1).



Рисунок 1. Техника метания на четыре шага

Следующая задача остановиться и не заступить за линию метания. Для этого выполняются стопорящие прыжки на правой ноге. При метании граната может отводиться вверх назад по дуге и вниз по дуге. При отведении гранаты вверх по дуге, бросок получается более точным. Выполняется на четыре бросковых шага. При отведении гранаты вниз назад необходимо иметь более тренированный плечевой сустав. Такое метание выполняется на три, пять бросковых шагов (рис.2).



Рисунок 2. Метание гранаты с отведением руки вверх назад по дуге

Методика обучения метанию

Метание гранаты на дальность технически сложное упражнение. Для овладения техникой метания необходимо тренировать скоростно-силовые качества, координацию движений. Добиваться выполнения упражнений с максимальной амплитудой. Выполнять метания различных снарядов и всевозможными способами.

Последовательность обучения метанию, следующая:

- с места;
- в движении (с трех, четырех шагов);
- с разбегу.

Метание гранаты с места

Начальный этап обучения метанию гранаты с места включает следующие упражнения:

1. Исходное положение ноги на ширине плеч, рука отведена назад вверх за голову. Выполнить прогиб в пояснице, замах и бросок. Вначале броски выполняются на минимальное расстояние. Затем расстояние броска увеличивается. При метании метаящая рука проходит ближе к голове. Метание выполнять не опуская руку ниже уровня плеча. Это упражнение выполнять двумя руками.

2. Исходное положение левая нога впереди на всей стопе, правая сзади на носке. Выполнять бросок обращая внимание на выпрямление правой ноги. И захлестывающего движения рукой. Конечное положение после каждого броска фиксировать, и проверять положение ног. Это упражнение выполнять двумя руками.

3. Исходное положение левая нога впереди правая сзади. Рука отведена назад за голову, корпус повернут левым боком вперед. При

выполнении броска обращать внимание на поворот корпуса и выпрямление сзади стоящий правой ноги. Это упражнение выполнять двумя руками.

4. Исходное положение правая нога впереди левая сзади. Рука с гранатой за головой. С шагом левой ноги вперед выполнить метание гранаты. Обратить внимание на перенос тяжести тела с левой ноги на правую, и на активный поворот туловища. Стремиться выполнить бросковое движение начиная с правой стопы, правого бедра, туловища и руки последовательно включая в работу мышцы названных частей тела. Это упражнение выполнять двумя руками.

Метание гранаты в движении

Следующим этапом обучения метанию гранаты является метание в движении или с ходу. Как правило на этом этапе обучение проводится с трех или четырех шагов.

При метании с трех шагов:

Исходное положение лицом в направлении метания, граната в руке на уровне пояса. С шагом левой ноги вперед, отвести руку с гранатой вниз назад. Выполнить скрестный шаг правой ногой и поворот туловища направо. И с постановкой левой ноги вперед выполнить бросок гранаты. Обратить внимание на раннее изученный элементы техники броска.

При метании с четырех шагов:

Исходное положение левая нога впереди, граната в руке на уровне пояса. С шагом правой ноги вперед рука с гранатой отводится вверх назад. Корпус поворачивается направо. Шаг левой ногой. Скрестный шаг правой ногой с поворотом стопы. И с постановкой левой ноги выполняется бросок. Корпус поворачивается налево. Движение руки из-за головы. Разучивать и тренировать метание нужно начинать в медленном, среднем и максимальном темпе.

Метание гранаты с разбегу

Метание с разбегу – технически сложное упражнение. Начало разбега напоминает свободный бег с ускорением. Постепенно увеличивается длина и темп беговых шагов. Попаданием на контрольную отметку начинаются бросковые шаги, во время которых происходит отведение гранаты, поворот корпуса, скрестный шаг, бросок. Необходимо, как бы, обогнать снаряд.

Чтобы освоить технику метания требуются продолжительные тренировки. Но без использования вспомогательных упражнений добиться хорошего результата сложно.

Вспомогательные упражнения

Вспомогательные упражнения:

- со штангой;
- с гирей и диском от штанги;
- с медицин боллом;

- резиновым жгутом;
- беговые упражнения;
- на гибкость и расслабление.

Со штангой необходимо выполнять следующие упражнения:

- толчок штанги вверх от груди;
- выпрямление рук в локтях за головой;
- рывок;
- выпады со штангой на плечах;
- приседания с последующим выходом на носки;
- наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо;
- подскоки.

Упражнения с гирей и диском от штанги:

- выталкивание гири вверх из положения приседа;
- прыжки на одной ноге с гирей в руках;
- толчок гири вверх из исходного положения левая нога впереди;
- повороты корпуса влево, вправо диск в согнутых руках.

С медицинским боллом различных весов следует использовать упражнения:

- бросок двумя руками из-за головы в шаг;
- бросок одной рукой с поворотом корпуса справа налево в шаг;
- броски одной, двумя руками, когда ноги стоят параллельно

(бросок выполняется за счет силы рук и туловища);

- бросок одной двумя руками с двух шагов правой, левой;
- подбрасывание вверх из-за головы;
- бросок в пол из-за головы.

С резиновым жгутом:

- тяга рукой;
- жгут в руке натянут, поворот туловища;
- жгут зафиксирован на поясе выпрямление согнутой ноги.

Беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с высоким подниманием бедра на месте с опорой о стену;
- многоскоки;
- бег скрестными шагами левым боком вперед;
- бег с ускорением на 50-60 метров;
- бег с ускорением, старт из различных исходных положений;
- бег барьерный;
- прыжки с места и разбега в длину;
- прыжки тройные, пятерные, десятерные;
- бег с гранатой в руке, с многократным отведением ее вверх

назад.

Упражнения на гибкость и расслабление очень важны. Следует использовать следующие упражнения:

- пружинящие наклоны вперед, руки на плечах партнера;

- лежа на передней части бедра, наклоны вперед;
- лежа на задней части бедра, наклоны назад;
- сидя спиной к стене подняться и прогнуться в пояснице, упор руками о стену;
- покачивание в максимальном шпагате со сменой ног;
- выполнение гимнастического мостика с помощью и самостоятельно;
- различные махи и подъемы ногами и телом в положении виса на перекладине;
- махи ногами в разных направлениях с опорой на руки;
- встряхивание рук с опусканием их вниз;
- встряхивание ног, лежа на спине.

В метании гранаты необходимо тренировать и совершенствовать скоростно-силовые качества, а также координацию движений. Стараться выполнять упражнение с максимальной амплитудой, а также тренироваться по средством метания различных снарядов и всевозможными способами.

Труд над техническими и физическими составляющими метания гранаты непременно окупится личным рекордом и вызовет радость о проделанных тренировках.

| Физические способности | Контрольные упражнения | Оценка | Подготовительная группа | | Основная группа | |
|------------------------|-------------------------|--------|-------------------------|---------|-----------------|---------|
| | | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые | Метание мяча (вес 150г) | 5 | 45 | 28 | 48 | 30 |
| | | 4 | 40 | 23 | 46 | 28 |
| | | 3 | 31 | 18 | 44 | 25 |

Практическое занятие № 10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе, кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

| Содержание | Дозировка | Организ.-методические указания |
|---|-----------|---|
| 1. Сообщение: «Знакомство с баскетболом». | 5 - 6' | Рассказ с элементами беседы. |
| 2. Объяснение техники ведения мяча: <ul style="list-style-type: none">– стоя на месте,– шагом по прямой,– бегом по прямой. | 8 - 10' | Сопровождать показом. |
| 3. Выполнение ведения мяча студентами: <ul style="list-style-type: none">– стоя на месте,– шагом по прямой,– бегом по прямой. | 10 - 15' | По сигналу преподавателя. Исправлять ошибки. |
| 4. Обучение передачам мяча стоя на месте: <ul style="list-style-type: none">– объяснение,– показ,– выполнение студентами. | 8 - 10' | В парах. По сигналу преподавателя. Исправлять ошибки. |
| 5. Обучение броскам мяча в корзину | | |

| | | |
|--|--------|---|
| <p>стоя на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> – слева от щита, – справа от щита, – от штрафной линии. <p>6. Выполнение студентами бросков мяча в корзину, стоя на месте.</p> <p>7. Упражнения и игровые задания с ведением и передачей мяча.</p> | 20' | В парах. По сигналу преподавателя. Исправлять ошибки. |
| 8. Учебная игра. | 5 - 6' | |
| | 5 - 6' | Группа делится на две команды. |

Обучение ведению мяча

| Содержание | Дозировка | Организ.-методические указания |
|---|-----------|--------------------------------|
| <p>I. <u>Создать представление о ведение мяча.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча является важной частью игры в баскетбол. Применяется оно: для прохода к корзине и броска одной рукой сверху, для продвижения мяча, для выведения мяча из области скопления игроков, для выведения мяча из-под корзины. Для растягивания защиты, для убыстрения игры, как средство атаки. • Когда ведение применяется как средство атаки, дриблер может выполнять финты, изменять направление и скорость движения, злоупотреблять ведением не следует. • Существует <i>два способа ведения мяча</i>: высокое и быстрое, низкое | 15 – 20' | Дриблер – игрок, ведущий мяч. |

и обманное. Кроме того, применяются специальные приемы ведения со сменой темпа и направления движения.

II. Объяснение

ВЫСОКОЕ И БЫСТРОЕ

ВЕДЕНИЕ используется, когда дриблер хочет быстро пройти по площадке и на его пути нет соперника, препятствующего ведению. Тело игрока находится в слегка согнутом положении, голова поднята вверх, мяч отскакивает до уровня пояса. Пальцы рук разъединены и слегка согнуты. Контакт с мячом осуществляется кончиками пальцев, движения пальцев скорее напоминает толчок, чем удар. Верхняя часть руки и кисть помогают пальцам придать мячу скорость. Свободная от ведения рука проносится сравнительно высоко, что способствует поддержанию равновесия и укрыванию мяча от соперника. Мяч ударяется об пол перед игроком не слишком далеко, чтобы к нему не нужно было тянуться, но и не слишком близко, чтобы не ударить мяч коленом или носком ноги. Вести мяч надо почти на предельной скорости, все время, сохраняя контроль над ним.

НИЗКОЕ И ОБМАННОЕ

ВЕДЕНИЕ применяется, когда соперник стремится отобрать мяч у игрока. В таких условиях дриблинг применяется сравнительно редко, но если игрок решил применить его, он должен быть уверен в успехе. Техника низкого ведения почти такая же, как и при высоком. Игрок лишь находится в низкой стойке и мяч отскакивает от пола очень низко. Держать мяч нужно довольно близко к телу. Свободная рука и туловище помогают укрывать его от соперника.

III. Показ техники ведения мяча:

- стоя на месте,

Объяснение сочетать с показом.

| | | |
|--|--|--|
| <p>- шагом по прямой, - бегом по прямой.</p> <p>IV. <u>Выполнение ведения мяча студентами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча на месте, - ведение мяча шагом и бегом по прямой, - обводка препятствий или линий на площадке, - те же упражнения выполнять и другой рукой. | | <p>Следить за правильным положением кисти при толчке мяча вниз и встрече его после отскока.</p> <p>Следить, чтобы мяч не мешал продвижению студента.</p> |
|--|--|--|

Обучение держанию и ловле мяча

| Содержание | Организационно-методические указания |
|--|--|
| <p>I. Объяснение.</p> <p>Самое удобное положение при <u>держании мяча</u>, когда пальцы равномерно расставлены вокруг мяча, основания ладоней направлены назад и обе кисти чуть смещены в ту же сторону.</p> <p>Теперь, если выпустить мяч из кистей рук и оставить их в точно том же положении. То можно заметить, что, они образуют воронку. Такое положение кистей помогает в момент</p> | <p>Одно из самых важных правил владения мячом гласит: никогда не удерживай мяча ладонями. Мяч должен свободно удерживаться подушечками пальцев, но не ладонями. Ладони никогда не должны касаться мяча, за исключением очень короткого момента при ловле.</p> |

ловли остановить мяч и не дать ему проскочить между рук. Пальцы должны тормозить движение летящего мяча и служить своеобразным клапаном при ловле.

Затем надо расслабить руки. Развести пальцы в стороны и направить их вперед, чтобы они первыми коснулись мяча при ловле. Теперь, сохраняя положение рук, взять мяч. Прочувствуй, что ты надежно контролируешь его кончиками пальцев.

Ловля мяча

Представим, что мяч летит спереди (в игре так чаще всего и бывает). Чтобы поймать мяч, надо сделать сначала движение ему навстречу, а затем назад, как только мяч коснется кончиков пальцев. Сначала попробуй движение вперед.

Наклонись слегка вперед и подними руки перед собой до уровня груди. Затем сделай шаг в сторону мяча, сгибая колени и еще больше наклоняясь вперед. Удерживай ноги согнутыми. теперь, не останавливаясь, начинай движение назад в момент касания мячом пальцев рук. Для этого оттолкнитесь вперед стоящей ногой назад, и подтяни руки к туловищу. Это все, что необходимо для ловли мяча. Шаг вперед навстречу мячу и отталкивающееся движение назад вместе с мячом.

Потренируйся в держании мяча таким способом, вращая мячом перед собой, пока не почувствуешь, что можно надежно контролировать его без помощи ладоней.

Основы этой техники сохраняются при приеме всех видов передач.

Тренировать это полное движение, пока не будут выполнять его легко и свободно.

Не хватать мяч, а сделать

После ловли мяча как можно быстрее принять правильное положение. Надо быть готовым выполнить передачу, ведение или бросок.

движение навстречу и отступить вместе с мячом.

Упражнения в ловле мяча

| Содержание | Организ.-методические указания |
|---|---|
| <p>1. Ловля мячей разного веса и размера.</p> <p>2. Ловля мяча при отскоке от пола.</p> | <p>В парах.</p> <p>Использовать для передач и ловли разные мячи: обычный баскетбольный, набивной, волейбольный, футбольный и др.</p> <p>Начинать надо с простых передач на уровне груди. При этом важно соблюдать основные правила ловли мяча: сопровождать мяч взглядом до момента его касания кончиками пальцев, вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя локти и кисти, расставляя пальцы воронкой.</p> <p>В парах.</p> <p>Встать на расстояние 4м друг от друга. Посылать мяч так, чтобы он отскочил от пола на уровне коленей партнера справа или слева от него. Для ловли отскакивающего мяча согни ноги в коленях и внимательно следи за мячом. Лови мяч, накладывая одну руку сзади на него, другую сверху-спереди.</p> <p>Научившись, ловит отскакивающий от пола мяч на месте, встать дальше друг от друга и продолжать упражнение в движении, выходя навстречу летящему мячу.</p> <p>Ловля мяча, пробегая мимо партнера. Поднять руки вверх на уровне плеч, чтобы показать партнеру цель передачи. Повернуть голову в сторону партнера и стараться поймать мяч в тот момент, когда дальняя от партнера нога окажется впереди. Начинать ловлю мяча с позиции:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стоя на месте, – двигаясь шагом, – во время бега. <p>Намазать ладони мелом и тренироваться с партнеров в ловле мяча, летящего на разной высоте. При правильной технике владения мячом на нем не должно оставаться</p> |

передаче мяч просто толкается вперед от верхней части груди ударным движением рук и тела.

Чем быстрее сделана передача, тем меньше вероятности того, что она будет перехвачена.

Передача одной рукой от плеча самая удобная передача, когда нужно быстро и резко послать мяч на далекое расстояние. Она состоит из двух основных движений. Сначала нужно отвести руку с мячом назад, вынося мяч над плечом в позицию за правым ухом. Затем сделать толкающее движение вперед до конца, удерживая кисть за мячом.

Движение мяча вперед должно сопровождаться движением вперед ног и тела, что придаст мячу дополнительное усилие. При этом надо перенести вес тела на левую ногу и слегка повернуться на ней. Вслед за передачей плечи сделают поворот вокруг вертикальной оси. Сделать правой ногой шаг вперед, завершая движение при передаче.

Передача с отскоком от пола применяется, когда защитник блокирует направления других видов передач. Надо просто ударить мячом в пол, чтобы он отскочил к партнеру.

II. Выполнение передач студентами.

В и.п. при этой передаче мяч должен удерживаться достаточно низко, так как высокое положение мяча увеличивает его путь, что дает защитнику больше времени для перехвата.

В парах. Следить за

| | | |
|--|--|-----------------------|
| | | Точностью исполнения. |
|--|--|-----------------------|

Обучение броскам мяча в кольцо с места

| Содержание | Дозировка | Организ.-методические указания |
|---|-----------|--|
| <p style="text-align: center;">I. Объяснение техники броска в кольцо с места.</p> <p>Удерживая мяч двумя руками перед грудью, игрок должен занять положение устойчивого равновесия. Это положение может быть разным:</p> <ul style="list-style-type: none"> – параллельная стойка, – выдвинуть одну ногу немного вперед. <p>Ноги должны быть расставлены примерно на ширину плеч.</p> <p>Из и.п. – удерживая мяч двумя руками перед грудью (это общее и.п. для всех видов бросков) – игрок выносит мяч вверх строго перед лицом, поворачивая его так, чтобы он оказался лежащим на кисти бросающей руки. После этого разгибающим движением в локте и сгибающим движением в кисти бросающей руки мяч направляет в щит, в точку справа, слева или в центре над корзиной. Отскочив от щита, мяч попадает в корзину.</p> <p style="text-align: center;">II. Выполнение бросков в кольцо с места студентами:</p> <ul style="list-style-type: none"> – с расстояния одного шага от корзины (слева, справа, центра); – с расстояния 2-ух шагов от корзины (слева, справа, центра); – более 2-ух шагов (слева, справа, от штрафной). | 20 ' | <p>Объяснение сочетать с показом.</p> <p style="text-align: center;">Ошибка!</p> <p>При выполнении броска не надо следить взглядом за полетом мяча в корзину. Все внимание должно быть сосредоточено на точке прицеливания.</p> <p>Следить за правильностью выполнения.</p> |

Практическое занятие № 11. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок», кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

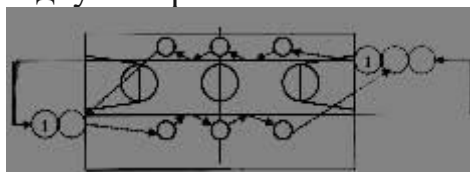
У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

I. Ловля и передача мяча, ведение мяча.

Занимающиеся выполняют такие упражнения:

- Игрок 1 с мячом, 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 2 игроку, стоящему вдоль боковой линии, снова получает в движении мяч и передает его 3 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.



- Ведение, передача мяча выбегающему навстречу ученику из противоположной колонны и уход в конец ее. Ученик, получивший мяч, выполняет ведение и передачу мяча первому в колонне, становясь в конец ее. Упражнение считается законченным, когда начавший его ученик выходит на свою исходную позицию.
- Ловля и передача мяча в парах, тройках.
- Эстафеты с элементами баскетбола.

II. Введение – 2 шага – бросок в кольцо.

Класс делится на 2 группы, которые располагаются в колонну по одному с правой стороны относительно атаки кольца на

расстоянии 10-12м. В каждой колонне по 3 мяча. Учащиеся с мячом выполняют поочередное ведение – 2 шага – бросок, подбор, обводку 5 стоек в обратном направлении и передают мяч очередному игроку.

Практическое занятие № 12. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста, кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и в кругу, правила игры.

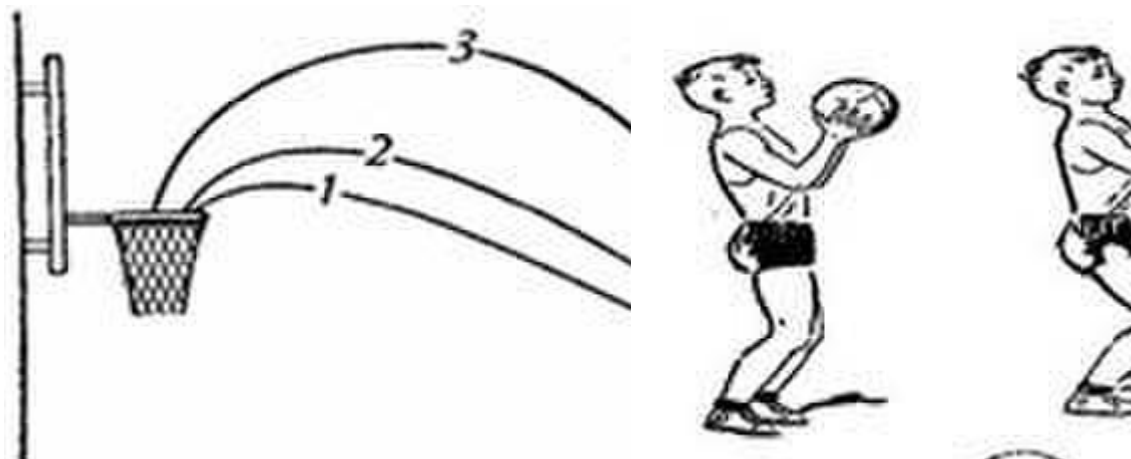
Выполняя **штрафной бросок**, игрок должен встать на **штрафную** линию, **выполнить бросок** любым способом не позднее 5 секунд с момента передачи мяча судьей. Игрок также не должен касаться **штрафной** линии или площадки за ней пока мяч не коснется корзины или не окажется в ней. Игрок не имеет права имитировать **бросок**.

Штрафной бросок в баскетболе — это бросок, выполняемый одним игроком команды, против которой нарушили правила.

Штрафные броски отличаются от игровых количеством начисления очков. С игры баскетболист может записать на свой счёт 2 или 3 очка, а каждый реализованный штрафной приносит только 1 бал. Штрафной бросок всегда производится с определенного места на площадке — линии штрафного броска, и никто из игроков противоположной команды не должен препятствовать его выполнению, то есть, это своеобразный пенальти, в котором сражаются игрок с мячом против кольца со щитом.

Способность выполнять штрафные броски является одним из самых важнейших навыков, которым должен обладать профессиональный баскетболист. Реализация такого пенальти может определить исход игры, хотя выполнить такой технический элемент не всегда легко, особенно из-за

давления со стороны трибун. Чтобы забросить мяч в кольцо у игрока должна быть уверенность, правильно поставленная техника броска и хорошая концентрация. Даже некоторые самые известные и опытные игроки НБА имеют проблемы с попаданием в кольцо со штрафного. Хороший показатель — это когда баскетболисту удаётся реализовать 75-80% всех бросков, а когда статистический показатель равняется ниже 50%, то такие персоны, с большой долей вероятности в конце матча будут отдыхать на скамейке запасных.



На рис. 14 (3) правильная траектория полета мяча в кольцо.

Сколько штрафных бросков в баскетболе?

Начнём с того, что все штрафные броски выполняются с определённой линии, которая является частью разметки баскетбольной площадки. На расстоянии 4,6 метров от кольца и 5,8 м от лицевой линии располагается линия штрафного броска длиной 3,6 м.

Если игрок нарушает правила, то в адрес его команды назначаются штрафные броски. Количество выстрелов зависит от того, где и как был совершен фол.

- **1 штрафной бросок** — над игроком сфолили, который успел бросить мяч в корзину и попал в неё. Также при техническом фоле даётся 1 бросок.

- **2 броска** — назначается, когда фолят над игроком, который выполнял бросок в кольцо и не попал. Также 2 броска назначаются, когда происходит нарушение правил на спортсмене, который не планировал бросать мяч в корзину, а у команды нарушившего баскетболиста правила более 5-и фолов.

- **3 броска** — когда на спортсмене, собирающемся выполнить бросок, нарушили правила за пределами 3-х очковой зоны. Если бросок не точный, то присуждается 3 штрафа.

ВАЖНО! *Время на выполнения штрафного броска составляет 5 секунд. Отсчёт начинается с того момента, как судья передал мяч спортсмену в руки.*

1. Стойка баскетболиста

Сначала отработаем стойку без мяча. Мячи положите на пол. Разберем технику выполнения стойки: ноги поставить в стойку ноги врозь и слегка согнуть в коленях. Главное, распределить тяжесть тела равномерно на обе ноги, чтобы в любой момент можно было стартовать в любом направлении, руки слегка согнуты, туловище немного наклонено. Тело как пружина, готово действовать. По первому сигналу вы принимаете стойку баскетболиста и замираете в ней, по второму — выпрямляетесь и расслабляетесь.

(Упражнение выполняется 3—4 раза, в зависимости от качества выполнения.)

Далее задача усложняется, по первому сигналу вы начинаете двигаться приставными шагами вокруг своего мяча, по второму сигналу замираете в стойке баскетболиста.

(Упражнение выполняется 3—4 раза, в зависимости от качества выполнения.)

2. Защитная стойка

В этой стойке ноги сильно согнуты, передвигаться надо мягко, скользящим шагом, без прыжков, руки согнуты и разведены в стороны.

Пробуем по сигналу принять нужную стойку 2—3 раза.

3. Ведение мяча на месте

- Ведение мяча правой рукой (30 с).
- Ведение мяча левой рукой (30 с).
- Ведение мяча поочередно правой и левой рукой (30 с).

(Если во время выполнения дается условный сигнал, ученики должны взять мяч и замереть в стойке баскетболиста.)

4. Ведение мяча в движении

- (Основная задача — не сталкиваться и не мешать остальным ученикам.)
- Ведение мяча правой рукой (30 с).
- Ведение мяча левой рукой (30 с).
- Ведение мяча поочередно правой и левой рукой (30 с).

(Если во время выполнения дается условный сигнал, ученики должны взять мяч и замереть в стойке баскетболиста.)

5. Остановка прыжком

Этот вариант применяется, когда необходимо резко остановиться. Делать это надо прыжком с приземлением на обе ноги, но одна нога ставится немного вперед, чтобы обеспечить игроку большую устойчивость.

(Ученики знакомятся с техникой остановки прыжком.)

А сейчас выполните ведение мяча по всему залу любым способом, но по сигналу нужно тут же остановиться прыжком.

(Упражнение выполняется 2-3 мин, в зависимости от качества выполнения.)

6. Повороты с мячом

Повороты выполняются вперед и назад, на передней части стопы согнутой опорной ноги, с шагом другой вперед или назад и одновременным поворотом туловища. Для отработки поворотов выполните следующие задания.

- Обычный бег по всей площадке с мячом в руках, стараясь выполнять повороты, чтобы уворачиваться от других игроков, максимально четко.
- Повороты с ведением мяча.
- Повороты с ведением мяча спиной вперед.
- Игровое упражнение

Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре, кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
|---|--------|-----|-----|---------|-----|------|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. Ведение мяча на 20 м (сек) | 8,2 | 8,6 | 9,0 | 9,2 | 9,6 | 10,2 |
| 2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 |

| | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 4. Двухсторонняя игра. | | | | | | |
| 1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 |
| 2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий. | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 3. Ведение мяча на 20 м(сек) | 8,1 | 8,4 | 8,8 | 9,1 | 9,4 | 10,0 |
| 4. Двухсторонняя игра. | | | | | | |
| 1. Ведение мяча на 20 м(сек) | 8,0 | 8,2 | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 9,8 |
| 2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 |
| 3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 4. Двухсторонняя игра. | | | | | | |

Практическое занятие № 14. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков, кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;

взаимодействовать с коллегами.

Задания:

Стойка в волейболе

Различие стоек зависит от степени согнутости ног – средняя, высокая и низкая. Ноги, согнутые в коленях, расставлены на ширину плеч, левая нога несколько выставлена вперед, туловище слегка наклонено вперед, кисти рук перед грудью, свободно опустив локти, пальцы рук обращены кверху, большими пальцами к себе. Нельзя сгибать руки в лучезапястном суставе и опускать кисти вперед вниз.

Чтобы не было повреждений кистей важно правильно принимать мяч.

Упражнение 1

Прием сверху

- 1) **А** и **В** играют используя только прием сверху, но при этом **А** двигается вперед, **В** пятится назад. После каждого касания мяча, игроки касаются руками ближней к ним линии, (лицевой или средней) после чего возвращаются на исходную позицию.
- 2) Игроки отдают передачи друг другу, при этом двигаются вправо и влево и должны не позволять мячу упасть.
- 3) **А** играет, находясь у сетки и отдает передачи по всей площадке, **В** старается вернуть мяч приемом сверху точно в зону, где находится **А**.
- 4) **А** играет мяч сверху, делает кувырок, **В** делает тоже самое.

Упражнение 2

Игра в защите

- 1) **А** и **В** играют от сетки до лицевой в режиме удар-прием-пас, затем удар-прием-удар-...
- 2) **В** находится на расстоянии 4 м от **А**. **А** кидает мяч на заднюю линию, **В** должен быстро отбежать назад и выполнить прием снизу. Повторить по 8 раз.
- 3) Игрок **А** бросает мяч на заднюю линию, Игрок **В** вместо приема снизу отбегает назад и принимает сверху.
- 4) Игрок **А** не кидает а не сильно бьет накатом на заднюю линию, **В** отбегает и играет в защите

Упражнение 3

Выполнение паса

Не обращая внимания на специализацию, каждый игрок должен уметь отдать передачу для нападения, к примеру, когда связующий сыграл в защите.

Тренер кидает мяч куда-либо в площадку, игрок должен успеть к мячу и отдать передачу в 4-ю зону, где мяча ждет другой игрок, который ловит мяч, отдает его тренеру и встает в очередь.

Игрок прыгает на блок во 2-ой зоне, затем бежит к брошенному тренером мячу и отдает передачу в 4-ю зону.

Все игроки находятся на одной стороне площадки, Тренер с другой стороны кидает мячи через сетку в разные зоны. Игрок из очереди должен добежать до мяча и довести его до связующего, который отдает передачу в 4-ю зону. Игрок, находящийся в 4-ой зоне ловит мяч, отдает его тренеру и встает в очередь, а игрок, сыгравший в приеме, идет в позицию 4.

Принимающий доводит мяч сразу в 4-ю зону (без связующего)

После приема связующий отдает передачу и принимающий должен выполнить атакующий удар с/без блока

Игроки поделены на команды по три человека в каждой и находятся за лицевой. Тренер по очереди вводит мяч на половину поля одной из команд, при этом варьируя удары – сильные атакующие, скидки, броски в аут и т.д. Один игрок должен принять мяч, другой отдать передачу, третий произвести атакующий удар в первую линию (3-х метровую зону). Команды играют на счет.

Передача мяча в волейболе

Передача мяча – прием игры, с помощью которого создают условия для взаимодействия команды.

Способы передач:

- Двумя руками в опоре,
- Двумя руками в прыжке,
- Одной рукой в прыжке.

Приемы мяча:

- Двумя руками снизу,
- Двумя руками сверху,
- Одной рукой.

Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол

Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.
2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.
3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.
4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.
5. То же, передачу выполняет партнеру.
6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.
7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.
8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.
9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.
10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)
11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)
12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12–15 передач игроки меняются ролями.)

13. Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами.)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10–15.)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).

18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку,

перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

Прием мяча в волейболе двумя руками снизу

При приеме игрок принимает положение: ноги согнуты, одна впереди, руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз.

Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий, руки в локтевых суставах прямые (не сгибать!), нет большого встречного движения, мяч не отбивать, руки чуть-чуть приближаются к мячу, совершается некоторое разгибание ног.

Нижняя передача двумя руками – кисти рук накладываются скрестно одна на другую в удобное положение, ладонями вверх. Накладывание кистей рук друг на друга необходимо для предупреждения двойного удара.

Нижняя передача двумя руками выполняется прямолинейным движением рук навстречу мячу или подставлением рук под него. Направления полета мяча после передачи зависит от положения рук и от высоты, на которой происходит удар по мячу.

Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).
2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.
3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.
4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.
5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.

11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.

12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 м.

13. То же через сетку.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

Атака в волейболе

Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

- Разбег
- Прыжок
- Удар по мячу

Приземление

Разбег

В начале разбега с целью определения характера полета мяча игрок выполняет один-два ступающих шага в медленном темпе, затем, определив направление и скорость полета мяча, увеличивает скорость.

Прыжок

Выполняется беговой шаг, правой ногой на стопу с пятки, руки отвести назад, ноги сгибаются в коленях, руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются и отрываются от опоры. Одновременно со взлетом делается замах правой рукой вверх-назад, левая рука задерживает движение на уровне плеча, ноги незначительно сгибаются в коленях.

Удар

Правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперед, далее выполняется резкий удар, при этом кисть накладывается на мяч сзади-сверху и выполняется движение кисти вниз.

Приземление

Игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим игровым действиям.

Блокирование

Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Блокирующие находятся близко от сетки в высокой стойке, руки на уровне плеч, стопы параллельны.

Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях, поднимает над сеткой, кисти напряжены, пальцы расставлены, кисти над сеткой. В момент удара кисти приближаются к мячу, амортизируют удар. Кисти направляют мяч вперед-вниз на площадку соперника.

Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.
2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.
3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.
4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.
5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м.
6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.
7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.
8. То же с передачи партнера.
9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.
10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).
11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.
2. То же с одного шага 15–20 раз.
3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.
4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.
5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.
6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.

7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

Нижние подачи в волейболе

Нижние подачи - положительным качеством нижних подач является простота их выполнения.

Нижняя прямая подача – игрок стоит в высокой стойке, лицом к сетке, центр тяжести смещен кзади стоящей ноге, которая должна быть обязательно одноименной с ударяющей рукой; рука, проводящая удар, отведена назад в положение замаха; другая рука, согнутая в локтевом суставе, держит мяч перед собой на уровне или несколько ниже.

Подбросив мяч на высоту 30 см. вверх, игрок маховым движением ударяющей руки производит удар основанием ладони (не пальцами) по мячу. Вместе с движением ударяющей руки разгибается сзади стоящая нога и центр тяжести тела переносится напереди стоящую ногу.

Нижняя боковая передача – игрок в высокой стойке стоит боком к сетке; ступни ног расставлены на ширину плеч параллельно лицевой линии площадки; ударяющая рука для замаха свободно отводится вниз – в сторону; ладонь обращена вперед-вверх; рука с мячом держит его на уровне пояса; туловище несколько наклонено вперед.

Подбросив мяч на 50-70 см., игрок с началом опускания мяча посылает ударяющую руку вперед-вверх, перенося одновременно центр тяжести на ногу, стоящую впереди по движению, и ударяет ладонью по мячу, рука после удара свободно продолжает движение.

Верхние подачи в волейболе

Верхняя прямая подача – игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке, рука держит мяч на уровне груди; ударяющая рука опущена вниз-вперед. При подбрасывании мяча вверх туловище отклоняется назад, центр тяжести переносится на сзади стоящую ногу, ударяющая рука вскидывается вверх,

локоть отводится в сторону-назад, а плечо назад, кисть поднимается над головой.

С одновременным разгибанием сзади стоящей ноги, движением туловища вперед и руки кистью вперед-вверх производится удар по мячу. Ценность этой подачи - сочетание высокой точности и самые широкие возможности для придания различной скорости полету мяча).

Упражнения для обучения и совершенствования техники подач

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.
2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед-вверх левой руки – для прямой верхней подачи.
3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.
4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.
5. Поддачи в правую, левую половины площадки.
6. Поддачи в дальнюю, ближнюю части площадки.
7. Поддачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).
8. Поддачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

Тактика игры в волейбол

Тактика игры - это организация спортивной борьбы с помощью индивидуальных, групповых и командных действий. Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика игры определяется уровнем технического мастерства игроков. Главной движущей силой

развития ее является борьба между нападением и защитой. Появление новых эффективных средств и способов нападения диктует необходимость поисков средств и способов защиты.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и способы их выполнения.

Способами ведения игры называются индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые в борьбе с противником.

Индивидуальные действия - это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Групповые действия - взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную игровую задачу.

Командное действие - это взаимодействие всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите. Они реализуются с помощью определенных систем игры.

Система игры - это определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке.

Тактическая комбинация - это взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки или контратаки.

Форма ведения игры - это характер проявления игровых действий команды, выражающийся в определенном темпе и стиле ведения игры, в тактике замен и перерывов, в соблюдении игровой дисциплины, в проявлении активной борьбы и т. д.

Игровая дисциплина - это подчинение действий каждого игрока командным действиям, стремление четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры и турнира, сохранять исключительную собранность и уметь переключаться с одних действий на другие в соответствии с заданием.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, причем в зависимости от принципа организации действий игроков различают следующие группы: индивидуальные, групповые и командные действия.

В свою очередь, каждая из этих групп подразделяется на виды. Например, индивидуальные действия в нападении подразделяются на два вида действий: действия игрока без мяча и действия с мячом. Виды в зависимости от конкретного содержания игровых действий подразделяются на системы и способы. Отдельные способы, имеющие особенности в содержании их выполнения, подразделяются на варианты и комбинации.

Игра начинается с подачи мяча одной из команд. Подача выполняется из 1 зоны. Три игрока занимают места на передней линии у сетки (зоны 2, 3, 4), остальные - на задней линии (5, 6). Игроки располагаются на площадке так, чтобы можно было контролировать всю площадку (Рис.1). Волейболисты, находящиеся на передней линии, участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают подачу, принимают и передают мяч, подстраховывают, но не имеют права выходить на переднюю линию для атаки и блокирования.

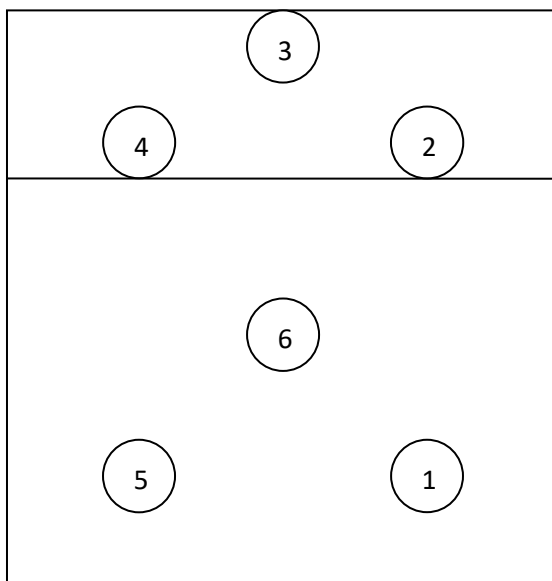


Рис. 1. Расположение игроков и нумерация зон

Функции игроков.

Для организации действий команды необходимо распределение игровых функций между игроками.

В современном волейболе функции распределяются следующим образом: нападающие (основные и вспомогательные) и связующие игроки.

Основной нападающий, как правило, высокорослый игрок с хорошими физическими данными, обладающий стабильными и результативными ударами. На основного нападающего возлагается функция центрального блокирующего.

Вспомогательный нападающий должен быть универсально подготовленным игроком, отличающимся сильной игрой и в нападении и в защите. Всесторонне физически развитый, с отличной прыгучестью, ловкий, подвижный, быстро ориентирующийся, с острым тактическим мышлением.

При блокировании им отводится функция крайнего или центрального блокирующего. При защите в поле они участвуют в приеме ударов, и в страховке блокирующих.

Связующий игрок должен обладать качествами организатора командных действий, и главным образом в нападении, быть всесторонне технически подготовленным, особенно хорошо владеть мастерством выполнения второй передачи в различных ситуациях.

Основные обязанности его в нападении: точно по адресу направлять передачу для удара в простых и сложных тактических комбинациях, учитывая особенности каждого нападающего; разыгрывать комбинации с учетом расположения блокирующих противника; умело выходить с задней линии (из разных зон) для передачи на удар не только при приеме подач, но и

по ходу игры, в контратаках; владеть нападающим ударом и проявлять инициативу в нападении.

В защитных действиях на связующих игроков возлагают следующие обязанности: при блокировании владеть одиночным и групповым блоком, быть подвижными и быстрыми при страховке и на приеме нападающих ударов; на задней линии, если это необходимо, брать на себя большой район действий и цепко играть в защите, поддерживая боевой дух команды.

Тактика нападения.

Специфика игры позволяет условно разделить нападение и защиту, хотя они тесно связаны между собой.

Главная цель нападающих действий заключается в том, чтобы мяч коснулся площадки противника или чтобы игрок команды противника допустил техническую ошибку. Активными атакующими действиями команда овладевает инициативой в игре, заставляет противника принять выгодный ей план и имеет моральное превосходство.

Индивидуальные действия игрока являются частным выражением командных действий. Они включают действия без мяча и с мячом.

Действия игрока без мяча - это выбор места для вторых передач и место для нападающего удара. Они носят постоянный характер в течение всей игры.

Действия игрока с мячом - это выбор способа приема и своевременное и эффективное его применение.

Игрок может угрожать противнику и оказывать на него психологическое давление сменой способа подачи; может нарушать стройную смену защиты разнообразными ударами на точность, сильными, тихими, обманными и т.п., а также ввести его в заблуждение внезапной сменой скорости и направления вторых передач на удар.

Выполнение подач, умелое, четкое, может затруднить противнику их прием, нарушить организацию его нападающих действий. Иногда подача приносит команде сразу очко. Тактика подач строится с учетом особенностей игры команды противника.

В играх на летних площадках надо учитывать метеорологические условия, чтобы по возможности затруднить противнику прием подач.

Выполнение передач, грамотное, успешное, возможно только при правильной оценке игровой обстановки. А это зависит от уровня тактического мышления игрока: его сообразительности, находчивости и знания возможностей нападающих в данный момент игры, умения принимать решения.

При выполнении нападающих ударов индивидуальная тактика важна в те моменты, когда нападающий остается в единоборстве с блокирующими противниками или когда ему приходится выбирать средства и способы для завершения действий.

Очень важно умение обходить блок противника, когда блокирующие закрывают определенную зону площадки или направление предполагаемого удара, а нападающий выполняет удар в другую зону.

Необходимо уметь пользоваться ударами по блоку так чтобы мяч резко отлетал за пределы площадки.

Каждый нападающий должен стремиться применять удары с различных передач - высоких, средних, низких, вертикальных и прочих; умело пользоваться таким тактическим приемом как имитация передачи в прыжке с внезапно последовавшим ударом.

Групповые действия представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть задачи, поставленной перед командой.

Реализуя тактические комбинации и совершенствуя взаимодействия игроков, надо придерживаться определенных принципов:

1. Нельзя использовать непосильную по технике выполнения для команды или не разученную тактическую комбинацию.

2. Всякая тактическая комбинация должна основываться на конкретной игровой обстановке.

Результативность нападения зависит не только от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков и четкого взаимодействия звеньев, но и от единства и слаженности действий всей команды.

Наибольшей результативности добиваются в том случае, когда нападающие владеют не только ударами с различных передач и не только в своих зонах, но и со скрестным перемещением. Связующий игрок должен уметь разыгрывать мяч, учитывая действия блокирующих противника.

Тактика защиты.

Цель защитных действий - нейтрализация нападения противника. Главное - не дать мячу упасть на свою половину площадки и не допустить технической ошибки.

При этом команда решает такие задачи:

- не дать противнику выиграть очко подачей или затруднить ее прием;
- препятствовать противнику в выполнении нападающего удара;
- не допустить падения мяча на своей стороне площадки и создать возможность для контратаки;
- постоянными активными действиями на блоке, на страховке и непосредственно в защите расстраивать атаки противника.

Упорные защитные действия нарушают результативность нападения противника.

Общую схему организации защитных действий намечают заранее и строят в зависимости от подготовленности игроков команды и особенностей тактики противника.

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия игрока в защите предполагают подготовку, выбор места дальнейших действий и непосредственные действия с мячом. К таким действиям относятся выбор места для приема подач, для блокирования и для приема нападающих ударов.

При выборе места для приема подач игрок в первую очередь занимает наиболее удобную исходную позицию, учитывая общую схему построения. Занятая им позиция не должна сковывать действия рядом стоящих игроков. Он должен предугадывать направление и возможную траекторию полета мяча, чтобы ориентироваться в дальнейших действиях, связанных со своевременным перемещением для приема мяча.

При выборе места для приема подачи необходимо помнить об условной зоне своих действий, но в то же время действовать нестандартно.

Блокирующий при обычных ударах по ходу должен располагаться против мяча (или места нанесения удара); при косых ударах левее мяча (или места нанесения удара), если удар следует из зоны 4, и правее мяча, если из зоны 2.

У игроков должна быть развита интуиция выбора места для приема нападающих ударов, в какой бы зоне площадки они не находились.

Защитник, определяющий предполагаемое направление нападающего удара и выбирающий место выхода, постоянно находится в движении.

Перемещения игроков, выбор места для приема мяча и выход к нему во многом зависят от исходной позиции и от умения разгадать действия нападающего противника. А для этого важно уметь правильно оценить игровую ситуацию.

Индивидуальные тактические действия при выборе места в защите совершенствуются с приобретением игрового опыта.

К индивидуальным действиям игрока с мячом относятся действия при одиночном блокировании, самостраховка или передача после блокирования, а так же определенные способы приема подач или нападающих ударов.

Блокирование - это самый эффективный способ защиты.

Своевременность прыжка во многом определяет качество блока. Прыжок при блокировании не всегда надо выполнять в полную силу. Это зависит от:

- роста блокирующего и прыжка нападающего;
- высоты и удаленности передачи от сетки;
- высоты удара относительно сетки;
- направление ударов нападающего (какие удары он чаще применяет прямолинейные или переводы);
- роста и прыжка самого блокирующего.

Иногда при блокировании возникает необходимость сделать два прыжка подряд.

Главное при постановке блока - внимательное наблюдение за нападающим. В прыжке игрок должен следить за действиями нападающего противника, тогда блок будет гораздо результативнее.

Для блокирования следует выносить руки над сеткой в последний момент, непосредственно перед нападающим ударом. Преждевременный вынос рук раскрывает нападающему замысел блокирующего и тем самым облегчает ему действия в нападении.

Направление выноса рук и положение кистей зависят от удаленности мяча от сетки. При нападающих ударах с близких от сетки передач надо активно переносить руки через сетку к мячу. При ударах с относительно далеких передач (примерно 1- 1,5 м) руки следует максимально вытягивать вверх у самой сетки.

Постановка рук блокирующего (и особенно кистей) зависит от направления удара.

Очень важно уметь по действиям передающего игрока предугадать зону завершающего удара.

Таким образом, тактическое мастерство блокирующего заключается в умении предугадать зону и направление нападающего удара и действовать в зависимости от этого, а так же учитывая индивидуальные особенности нападающего, свои возможности и возможности защитников своей команды.

К индивидуальным тактическим действиям в защите относится самостраховка после постановки блока. Самостраховка применяется, когда мяч от блока оказывается на стороне блокирующего на расстоянии вытянутой руки.

К тактическим действиям игрока при приеме подач или нападающих ударов относится выбор способа приема мяча, определение зоны, направления приема мяча в связи с дальнейшими действиями команды и точное доведение туда мяча.

Групповые тактические действия в защите предусматривают взаимодействия нескольких игроков или звеньев в отдельных положениях.

Игроков делят на блокирующих, страхующих и защитников. Взаимодействие игроков проявляется в групповом блокировании (двойном или тройном), в различных действиях при приеме нападающих ударов, при страховке игроков.

При отработке взаимодействий между игроками, выполняющими различные задачи, большую роль отводят блокирующим. В зависимости от их игры строят свои действия защитники и страхующие.

Основа тактики группового блока - двойное блокирование. Тройной блок встречается очень редко.

Разделяют блокирующих на средних (центральных) и крайних. Из тактических соображений сильнейший блокирующий в большинстве случаев играет в центре. Делается это главным образом для того, чтобы он успевал действовать и в зоне 2, и в зоне 4, не говоря уже о зоне 3. Он является еще и организатором блока. Поэтому в центре целесообразно оставлять более подвижного игрока.

Групповые действия при приеме нападающих ударов выражаются во взаимодействии:

- защитников между собой;
- защитников со страхующими;
- защитников с блокирующими;
- страхующих с блокирующими;
- страхующих между собой при двойной (смешанной) страховке.

Обязанности между защитниками могут быть распределены по - разному: один из них отвечает за середину площадки, другой за боковую линию; один больше за прием удара впереди, другой у лицевой линии и т.п. По ходу игры игроки могут меняться зонами.

Взаимодействия защитников со страхующими игроками должно быть точным, без потерь мяча. Такие потери возможны, если страхующий игрок несвоевременно занимает исходную или окончательную позицию, мешает своими перемещениями защитникам, пропускает свои мячи или берет чужие.

Взаимодействие защитников с блокирующими во многом определяет результативность игры в защите.

Взаимодействие блокирующих при страховке определяется зоной постановки блока и расположением страхующих.

В зависимости от тактики подач противника и распределение зон приема условно выделяют расстановку в линию и уступами.

При расстановке в линию игроки стоят почти на одной линии, не нарушая правил расстановки.

При расстановке уступами, или в две линии, игроки стоят на различном расстоянии друг от друга, не загромождая один другого.

В большинстве случаев команды предпочитают расстановку уступами. Такое расположение игроков помогает лучше принимать разнообразные по способу выполнения и направлению подачи.

Активность действий игроков - залог успеха в борьбе с соперником.

Практическое занятие № 15. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё, кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

Значение подачи в волейболе.

Любая игра в **волейбол** начинается с **подачи**, и от нее в большой степени зависит, выиграет команда очко или проиграет. Поэтому, иногда, подача в волейболе приобретает такое же значение как, например, название для корабля, а подающий игрок так же важен, как «первая скрипка» в оркестре. Очень часто (особенно это касается команд не самого высокого уровня), хороший подающий игрок, выйдя на подачу и подав 5–10 «эйсов» подряд, может решить исход всей партии, а то и всей встречи.

Подача - это, естественно, оружие нападения, поэтому от профессиональных атлетов требуется владеть данной техникой в совершенстве.

В подаче различают: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу и движение после удара по мячу. Успех в выполнении подачи зависит от умения согласовывать свои движения по отношению к летящему мячу так, чтобы удар по мячу был произведён в нужной точке, что обеспечивает эффективность подачи.

Разновидности подачи в волейболе.

По своему характеру подачи можно разделить на силовые, нацеленные и планирующие. Подачи на силу имеют целью затруднить приём мяча игрокам противника или вызвать ошибку при приёме мяча. Нацеленные подачи ставят задачу направить мяч в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока и этим затруднить действия команды противника.

Планирующие подачи опасны тем, что мяч летит, не вращаясь, и изменяет траекторию полёта в самых неожиданных направлениях.

Подачи, при которых удар по мячу наносится над головой, называются верхними; когда удар по мячу наносится снизу-нижними. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется прямой, если боком к сетке-боковой.

Нижняя прямая подача- основной способ подачи для начинающих, особенно для детей. Большой трудности в обучении нижней подаче нет, а польза от этого большая. Во-первых, есть возможность постепенно совершенствовать навыки приёма мяча и подачи, и, во-вторых, учебная двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно.

Верхняя прямая подача сочетает в себе силу и точность, т. е. волейболист может послать мяч в определённую зону площадки противника точно и в то же время достаточно сильно. Для новичков изучение данной подачи большой трудности не составляет.

Верхняя боковая подача- одна из самых сложных подач по технике, известна как силовая подача, т.е. этим способом можно послать мяч очень сильно, что часто сразу приносит очко команде. Хотя по результативности боковая подача и находится на первом месте, однако на неё падает и наибольшее количество ошибок. Изучают боковую подачу лишь наиболее подготовленные волейболисты.

Методика обучения подаче в волейболе.

Начинать обучение надо с нижней прямой подачи, при которой игрок видит всю площадку и мяч можно более точно послать через сетку, чем при нижней боковой подаче.

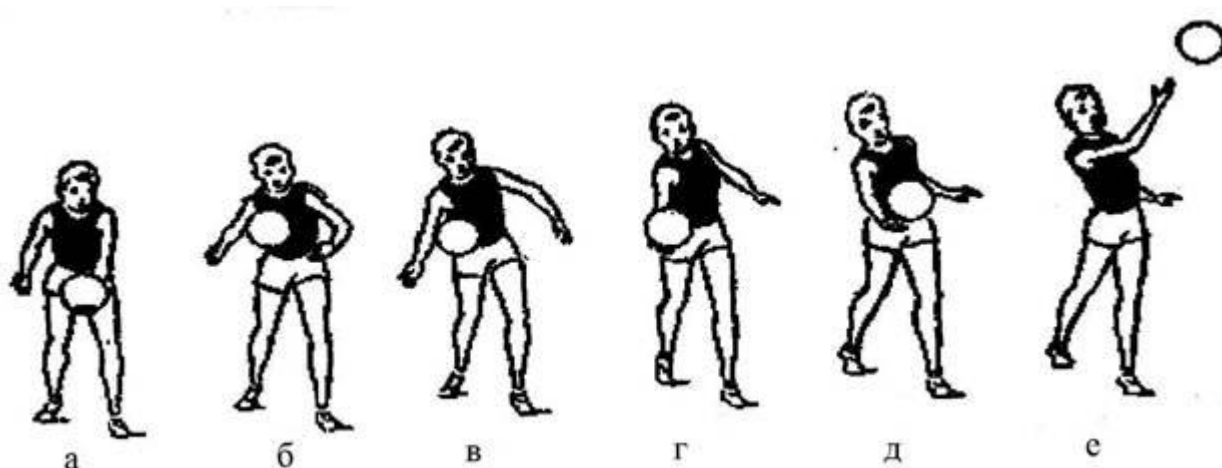


Рис. 1. Нижняя пряма подача.

Учащиеся достигают высокой степени совершенства в нижних подачах и уверенно применяют их в игре.

На рис. 1 показано, как выполняется нижняя прямая подача. В исходном положении игрок находится лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (противоположная руке, которая ударяет). Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая рука опущена вниз. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отклоняется назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью прямой руки на уровне пояса, при этом вес тела переносится на переднюю ногу, игрок после удара делает шаг в площадку.

Подготовительные упражнения.

1. В упражнениях используется главным образом метание набивного мяча.
2. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 7-8 м. Исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу.
3. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 6-8 м, высота сетки 1,90-2 м. Надо обращать внимание на то, чтобы после броска ученики сделали шаг в площадку ногой, что находится позади.

4. Специальные упражнения.

Применение этих упражнений составляет небольшой этап в обучении нижней подаче, а некоторые ученики выполняют их всего несколько раз, переходя затем к упражнениям по технике.

1. Нижняя прямая подача теннисного мяча в парах, затем в стену.
2. Нижняя прямая подача подвешенного мяча и мяча, установленного в держателе

Первое и второе упражнения позволят учащимся правильно выполнять ударное движение и согласовывать движения рук и всего тела.

3. Нижняя прямая подача в стену (расстояние 6-7м) и прием мяча, который отскочил.

Упражнения по технике.

Упражнения по технике подачи выполняются за лицевую линию с места подачи, и при этом соблюдаются все правила подачи.

1. Учащиеся делятся на две команды и поочередно выполняют подачи в пределы площадки, после подачи они принимают участие в приеме мяча с подачи игроков противоположной команды. Основное внимание уделяется технике подачи. Ученики стараются послать мяч через сетку, не нарушая правила игры (без урона).
2. Каждый ученик выполняет подряд 5, 10, 20 попыток подач. Подают сразу двое игроков на каждой стороне площадки, другие обеспечивают их мячами.
3. Ученики, прежде чем выполнить подачу, выполняют несколько приседаний, прыжков, падений и т.п.
4. Подачи на точность: а) в правую и левую половины площадки; б) в дальнюю от сетки и ближнюю половину площадки. Упражнение можно выполнять в парах. Подающий ученик пытается подать мяч на партнера, принимающего мяч сверху.

Верхняя прямая подача.

В этом способе подачи удачно сочетаются сила и точность, т. е. волейболист может послать мяч в определенную зону площадки противника точно и в то же время достаточно сильно. Для учащихся изучение верхней прямой подачи больших трудностей не представляет.

На рис. 2 показано, как выполняется верхняя прямая подача: игрок находится лицом к сетке. Ноги слегка согнуты, одна нога, разноименная с рукой, ударяет, ставится вперед, мяч удерживается левой рукой, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище наклоняется и немного поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища согнутая в локте рука, которая ударяет, отводится за голову. При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на переднюю ногу, рука, которая ударяет, вначале перемещается локтем вперед, а затем, по мере нарастания скорости перемещения предплечья, полностью выпрямляется. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление.

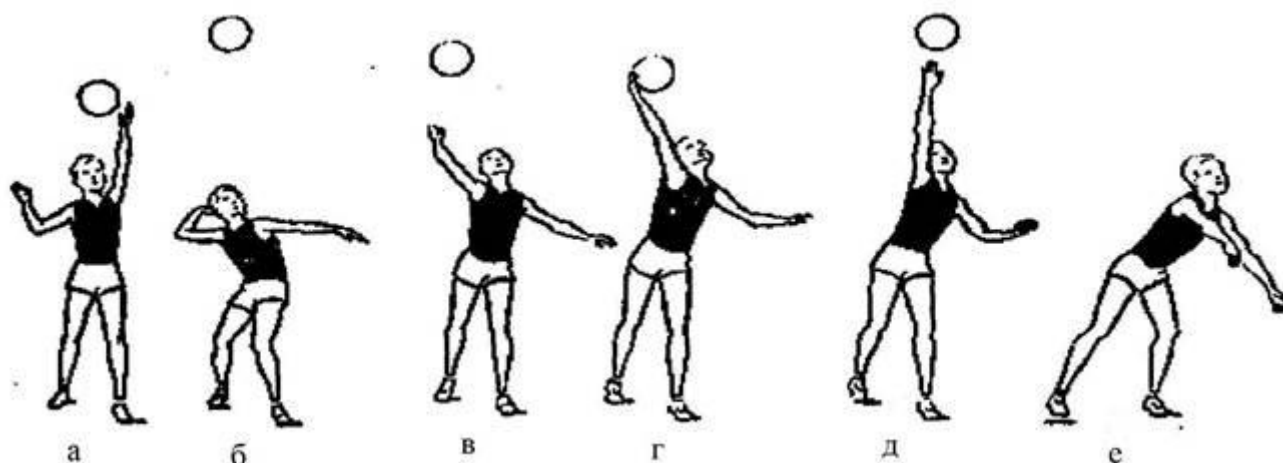


Рис. 2. Верхняя прямая подача

Подготовительные упражнения.

Комплекс подготовительных упражнений для обучения верхней прямой подаче должен включать упражнения для укрепления мышц рук, груди и брюшного пресса: броски набивного мяча, упражнения с сопротивлением партнера, с резиновым амортизатором.

1. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверх.
2. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и с максимальной быстротой, вперед - назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед, «Мельница».
3. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой).
4. Стоя на амортизаторе, руки внизу, поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение их назад. То же, но круги руками.
5. Подвижная игра «перестрелка». Команды по 6-10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному-два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.
6. Отталкивания от пола, от скамейки, с сопротивлением партнера, на время.

Специальные упражнения.

1. Броски набивного мяча весом 1-2 кг двумя руками из-за головы с максимальным прогибом в грудной части при замахе.

2. То же, но сидя на полу.
3. Из положения «рука с набивным мячом весом 1 кг за головой» выпрямление руки вверх и бросок мяча вперед за счет резкого заключительного движения кистью.
4. Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой
5. Подача мяча, установленного в держателе.
6. Подача через сетку после подбрасывания мяча.
7. Броски набивного мяча 1 кг одной рукой сверху (в парах). Внимание акцентируется на движении прямой рукой. Очень важно при этом выполнять броски с ограниченной амплитудой движений руки: не опускать ниже уровня плеч после броска сверху.
8. То же, но толчки набивного мяча одной рукой без предварительного замаха.
9. Броски набивного мяча через сетку (нижний край сетки не закреплен) на точность (преподаватель определяет зоны площадки). То же, но определяется техника броска с ограниченной амплитудой замаха или без замаха (толчком).

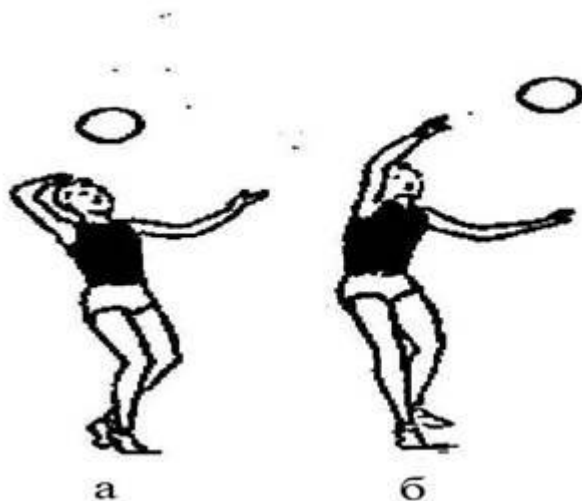


Рис. 3. Верхняя прямая подача мяча

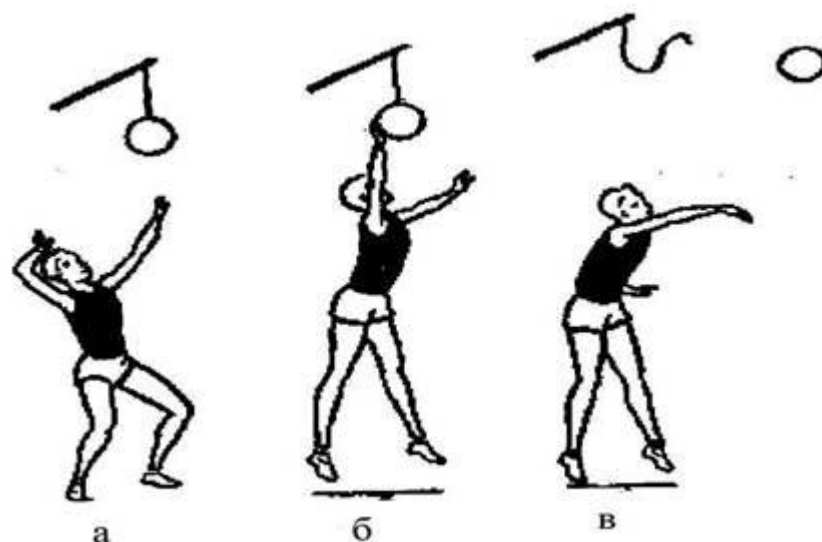


Рис. 4. Верхняя прямая подача

Рис. 5 Нижняя боковая подача

Подготовительные упражнения.

1. Многократное подбрасывание мяча из исходного положения;
2. Подбрасывание мяча и замах;
3. Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом;
4. Подача мяча на расстоянии 4– 6 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах;

Специальные упражнения.

1. Подача через сетку на расстояния 4 – 6 метров (через сетку на меньшей высоте);
2. Подачи с зоны подач;
3. Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки;
4. Подачи в определенные зоны;
5. Выполнение подач на скорость;

6. Поддачи в определенную зону передней или задней линии. Следует добиваться, чтобы в одну и ту же зону игрок мог направить подачу различными

способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча.

7. Поддачи с заданием добиваться высокой скорости полета мяча и попадать в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т. д.).

Практическое занятие № 16. Отработка техники прямого нападающего удара, кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

Комплекс подготовительных упражнений для обучения нападающему удару.

1. По сигналу бег на 3–5 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
2. По сигналу бег 3–5 м приставными шагами из положений: лицом, боком, спиной, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
3. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг).
4. Приседания с мешком с песком (до 15–20 кг).

5. Выпрыгивания из полприседа, с мешком с песком (до 15–20 кг).
6. Стоя на расстоянии 1–1,95 м от стены (щита) с набивным мячом (баскетбольным) в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену и т.д., выполнять ритмично, без между скоков.
7. Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты) постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
8. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.
9. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.
10. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
11. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча и с разбега в три шага.
12. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку или в мат).
13. Сидя на полу, броски набивного мяча из-за головы вперед, как можно дальше.
14. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке в парах и через сетку.
15. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
16. Имитация прямого и бокового нападающих ударов на месте, держа в руке набивной мяч (1 кг) (мешок с песком).
17. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5–2 м) или на полу (расстояние 5–10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке и через сетку.
18. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощением кисти, предплечья, ног или с отягощением всего тела (куртка, пояс).
19. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

20. Чередование бросков набивного мяча и ударов по волейбольному мячу через сетку (с собственного подбрасывания) .
21. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.
22. В ответ на сигнал, бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом вправо, влево.

Комплекс подводящих упражнений для обучения нападающему удару.

1. Занимающиеся парами располагаются на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони вперед вверх выставленной левой (правой) рукой, направляя его в пол. Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.
2. Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Занимающиеся, стоя на полу, располагаются несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы, мяч лежит на ладони левой руки, выставленной вперед, мяч перебивают через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки.
3. То же, что упражнение 2, но занимающиеся левой рукой подбрасывают мяч, а правой перебивают его через сетку. При выполнении нападающего удара можно подниматься на носки.
4. Держатель с мячом закрепляют на сетке так, чтобы мяч был удален от сетки на 10 см и оказался на 20 см выше ее, занимающийся, находясь в 1 м от сетки, выполняет наскок на обе ноги и, выпрыгнув вверх, выбивает мяч из держателя (или мяч, подвешенный на леске).
5. Занимающиеся построены в шеренгу. По команде выполняют шаг правой ногой, приставляя левую, и одновременно, отводя руки вниз назад, фиксируют полуприсед.
6. Прыжок вверх толчком двумя ногами после перемещения и остановки, после поворота на 90, 180, 360 градусов.
7. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 2 и 3 шага.
8. Прыжок вверх толчком двумя ногами в 3 шага и имитация нападающего удара.

9. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 3 шага (шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров).
10. Удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате, в момент удара рука выпрямлена.
11. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах, стоя на месте.
12. Серия ударов по мячу кистью у тренировочной стенки.
13. Нападающий удар через сетку выполняют теннисным мячом после разбега в 3 шага.
14. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе и очень высоко) и нападающий удар, стоя на месте и в прыжке.
15. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному из мячмета (катапульты).
16. Нападающий удар с собственного подбрасывания.
17. В парах. Передача мяча в прыжке через сетку одной рукой.

Практическое занятие № 17. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе, кол-во час.2

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;

взаимодействовать с коллегами.

Задания:

| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
|------------------------|--------|---|---|---------|---|---|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Подача,выполняетсялюбымспособом:10 подач | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет. | | | | | | |
| 3. Двухсторонняя игра. | | | | | | |
| Подача: – верхняя прямая (юноши),нижняя прямая (девушки): 10 подач | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5)над собой (высота 1 метр). | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| 3. Двухсторонняя игра. | | | | | | |
| 1.Верхняяпрямаяподача : изподачпопасть в зоны 1-6-5 (по заданию) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. . Чередование верхней инижней передачи–10 передач над собой с перемещением по ширине площадки. | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| 3. Двухсторонняя игра. | | | | | | |

Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций, кол-во час.6

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;

взаимодействовать с коллегами.

Задания:

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

- 1.Описание прохождения круговой тренировки, направленной на развитие физических качеств у студентов

Круговая тренировка включает определенное количество станций (упражнений) от 5 до 6. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма. В зависимости от числа упражнений в комплексе студентов делят на шесть - восемь групп по три - пять человек. Заранее (перед занятием) размечают места (станции) для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставят указатель (стойка с укрепленным на ней плотным листом бумаги 25x30 см) с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте. Переход от станции к станции осуществляется по часовой стрелке. Также переход и выполнение упражнения осуществляется по сигналу учителя (преподавателя). Отдых осуществляется по прохождению 1 круга (включает 8-10 упражнений). Отдых составляет от 2-3 минут.

2. Описание техники безопасности на занятиях направленных на развитие физических качеств методом круговой тренировки

1. К занятию допускаются студенты прошедшие инструктаж по технике безопасности;
2. Подготовка спортивного инвентаря к занятию осуществляется с разрешения и под руководством учителя (преподавателя);
3. При обнаружении не исправности инвентаря сообщить преподавателю;
4. При плохом самочувствии сообщить преподавателю;
5. Запрещено самостоятельно выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь без разрешения учителя (преподавателя);
6. Запрещено покидать спортивный зал или спортивную площадку без разрешения учителя (преподавателя);
7. Во время выполнения задания находится на отведенном для этого месте (во время бега, бежать по своей дорожке; во время зарядки стоять на своем месте, на безопасном расстоянии от соседа и т.д.).
8. Убирать спортивный инвентарь только с разрешения учителя (преподавателя);

9. Нельзя покидать спортивный зал или площадку до звонка.

10. Покидать место занятий спокойным шагом.

3.Рекомендации для прохождения круговой тренировки.

При прохождении круговой тренировки нужно обязательно подготовить организм. Выполнить упражнения в беге (специально-беговые). На месте провести комплекс общеразвивающих упражнений. Разминка необходима для прохождения круговой тренировки, чтобы избежать травм. Разминка проводится с учетом упражнений включённых в круговую тренировку.

4. Комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств у студентов

Комплекс №1 –для развития общей физической подготовке

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленных суставах - поднимание и опускание бедер.
3. Лежа на спине, наклон туловища вперед.
4. Лежа на животе, прогнуться в спине, подняв руки вверх.
5. Из стойки, сгибая ногу в коленном суставе, перейти в присед, другая нога выпрямлена и вытянута вперед.
6. Присед в упоре — упор лежа — упор присев.
7. Передача набивного мяча двумя руками от груди.
8. Сидя на полу, ноги врозь, передача набивного мяча партнеру из-за головы.
9. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, стоя лицом к ней.
10. Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней.

Комплексы № 2 - для развития общей физической подготовке

- 1.Широкая стойка ноги врозь, круговые движения руками вперед и назад.
- 2.Стойка на одной ноге, высокий мах прямой ногой вперед-вверх.

3. Вис спиной к гимнастической стенке, поднятие прямых ног до положения прямого угла.
4. Приседание с партнером с опорой о гимнастическую стенку.
5. Партнеры стоят лицом друг к другу, один бросает мяч от груди, другой катит его по полу.
6. Партнеры сидят спиной друг к другу, быстро передают мяч.
7. Прыжки на носках, ноги вместе.
8. Скакалка сложена пополам в одной руке, прыжки в приседе.
9. Лежа на спине, энергично поднять ноги вверх и достать руками стопы.
10. Лежа на животе, прогнуться в спине, стараясь достать руками ноги.

Комплексы № 3- для развития общей физической подготовке

1. Лежа на спине, энергично поднять ноги вверх, достать руками стопы.
2. Сед на пятках, прогнувшись "упасть" вперед - "лодочка",
3. Упор присев - кувырок вперед - упор присев.
4. Упор присев - кувырок назад - упор присев.
5. Лазанье по канату с помощью ног.
6. Лазанье по канату без помощи ног.
7. Партнеры в седе ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за руки, помогают друг другу наклонять туловище вперед-назад.
8. Партнеры в седе спиной друг к другу, прямые руки подняты вверх, наклоны вперед с опорой о спину партнера.
9. Вис на брусках, ноги согнуты в коленных суставах - подтягивание.
10. Упор на брусках, передвижение вперед на руках с помощью маха ногами.

5. Направленность комплексов упражнений, способствующих развитию физических качеств у студентов

Данные комплексы направлены на развитие физических качеств у студентов в физкультурно – спортивной деятельности. Подготовить студентов к профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Практическое занятие № 19. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.

Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км, кол-во час.4

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.

Задания:

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Лыжные ходы бывают классическими и свободными (коньковыми). При передвижении классическими ходами лыжник отталкивается остановленной лыжей вдоль лыжни вниз-назад. В коньковых ходах отталкивание производится скользящей лыжей и направлено под углом к лыжне в сторону. Ходы подразделяются на попеременные и одновременные в зависимости от движений руками. Если лыжник одновременно выносит руки вперед и отталкивается ими, ход называется одновременным, если поочередно – попеременным. Основа всех лыжных ходов – скольжение на лыжах.

КЛАССИЧЕСКИЙ ХОД

Попеременный двухшажный ход относится к классическим ходам. Этот ход – один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками (рис.1.).



Рис.1.

Одновременный бесшажный ход. Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения. Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками (рис.2).

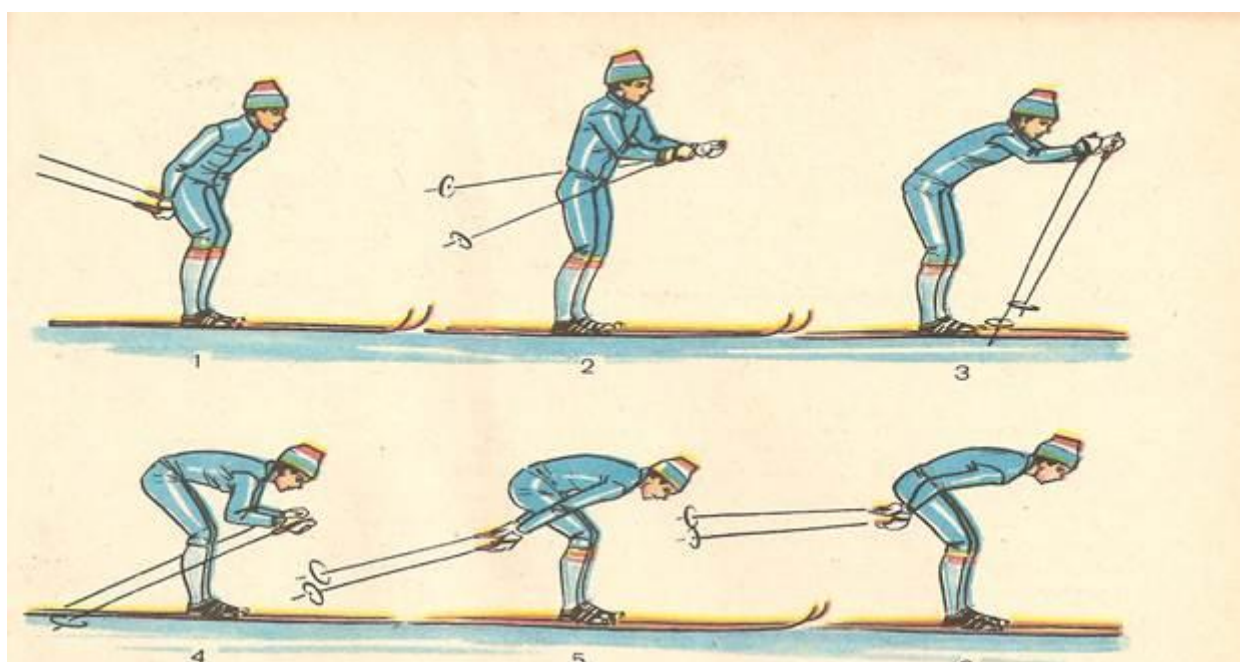


Рис.2.

Основной вариант одновременного одношажного хода - в цикле этого хода те же фазы, что и в цикле скоростного варианта, но в согласовании работы ног, рук и туловища есть отличия. В основном варианте хода после окончания одновременного отталкивания палками лыжник перейдя к свободному скольжению на двух лыжах, разгибает туловище и выносит руки вперед, не делая выпад ногой, как в скоростном варианте. Сделав шаг, лыжник выводит палки из положения кольцами к себе в положение кольцами от себя, а оттолкнувшись ногой, он должен вновь расположить их кольцами к себе. Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте (рис.3.).

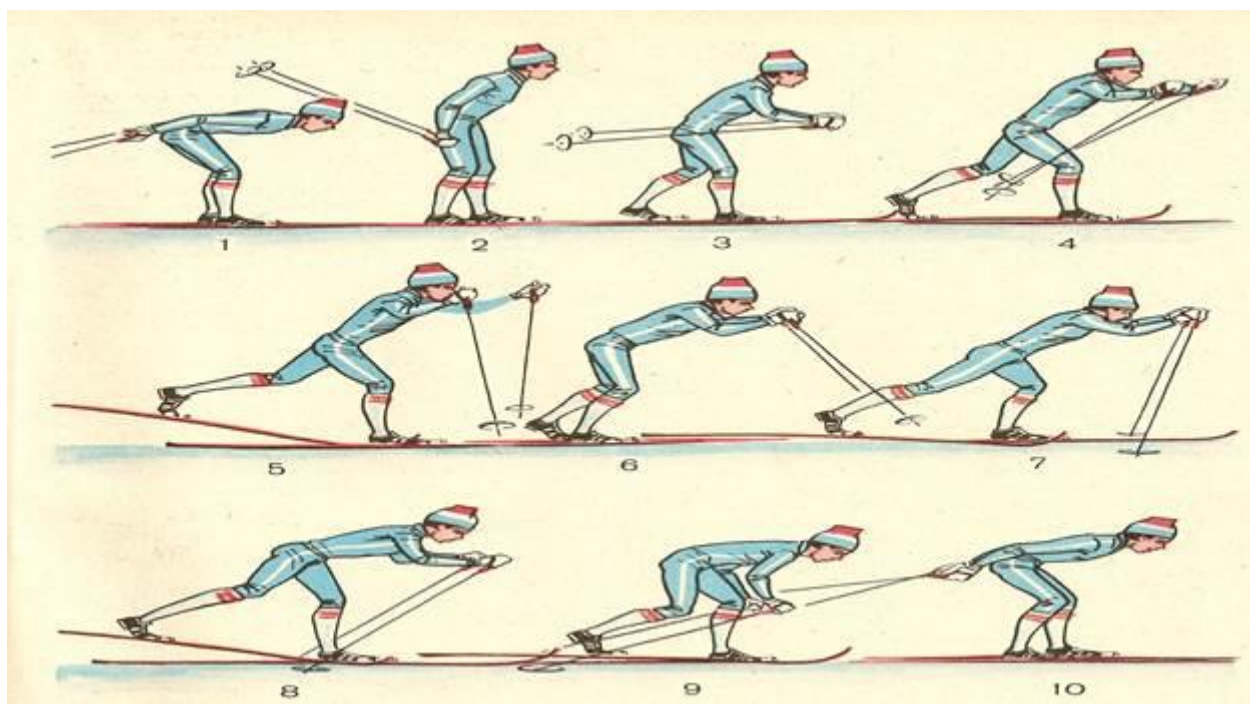


Рис.3.

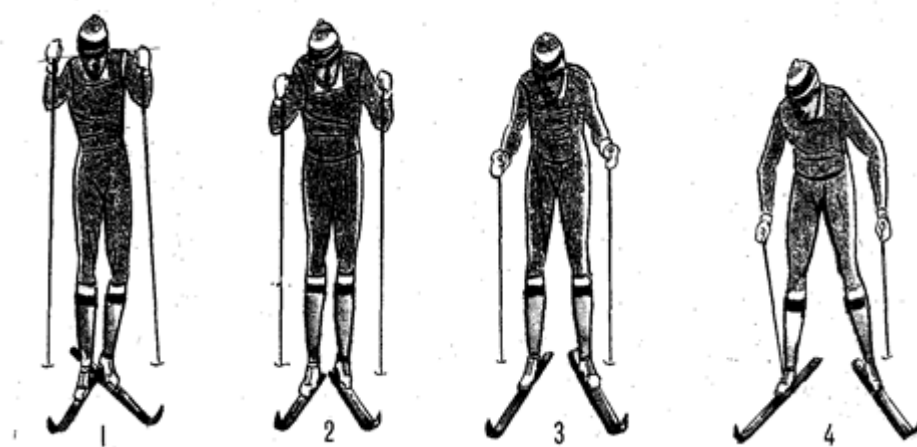
КОНЬКОВЫЙ ХОД

Коньковый – современный скоростной ход, применяется на любом рельефе. Основа конькового хода – попеременное двустороннее отталкивание лыжами. В отличие от классического, отталкивание в коньковых ходах происходит скользящим упором. Цикл одновременного двухшажного конькового хода состоит из двух направленных вперед в сторону шагов и одного одновременного отталкивания палками.

Полуконьковый одновременный лыжный ход

Полуконьковый ход используется лыжниками на равнинных участках трассы, на пологих «тягунах» (подъемах) и спусках. В цикле хода одна нога лыжника опорная, другая — толчковая.

Лыжник скользит на опорной ноге (лыже). Лыжа толчковой ноги подносится к опорной и ставится на снег так, чтобы ботинок находился рядом и чуть впереди ботинка опорной (правой) ноги. Толчковая лыжа (левая) при постановке на снег развернута на внутреннее ребро и направлена в сторону под углом 20 градусов. Задники опорной и толчковой лыж перекрещиваются. Палки одновременно выносятся вперед-вверх и ставятся на снег под углом к направлению движения, на 26—30 см впереди креплений. Сразу же начинается отталкивание ими. В начале отталкивания руки немного сгибаются в локтевых суставах, туловище наклоняется вперед-вниз, помогая нажиму на палки. Одновременно лыжник отталкивается ногой, частично перенося на нее массу тела (кадр 2). Отталкивание ногой происходит без остановки лыжи, скользящей в сторону. Лыжник старается как бы развести стопы в стороны: лыжа опорной ноги скользит по направляющей ее лыжне вперед, а толчковой — на внутреннем ребре вперед - в сторону (кадры 3, 4). Толчок ногой продолжается до полного разгибания ее в коленном суставе. Во время толчка ногой туловище при отталкивании руками наклоняется почти до горизонтального положения, рука и палка в конце толчка составляют прямую линию (кадры 5, 6). Как только отталкивание заканчивается, начинается свободное скольжение на опорной лыже, вынос рук с палками вперед и подтягивание толчковой ноги. Цикл хода закончен, начинается подготовка к новому отталкиванию (рис.4.).



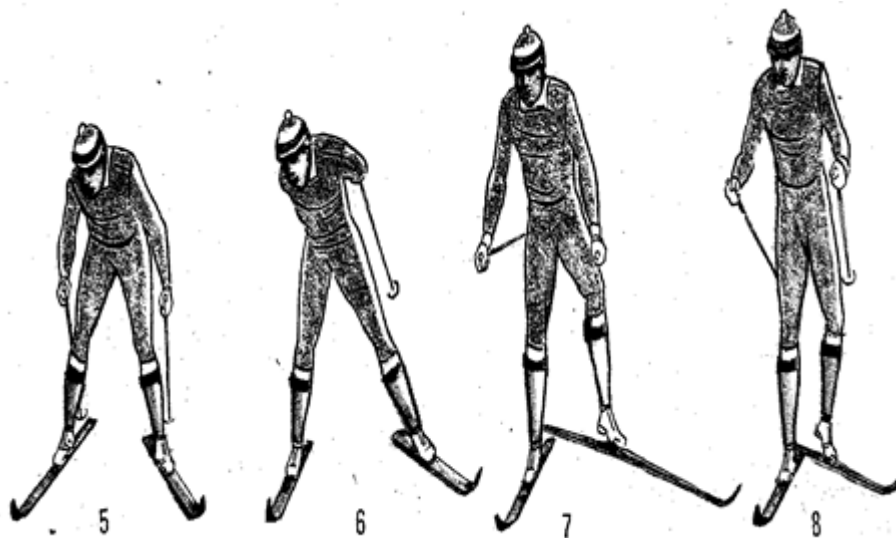


Рис.4.

Одновременный двухшажный коньковый ход

Основа конькового хода — попеременное двустороннее отталкивание лыжами. Цикл одновременного конькового хода с отталкиванием палками через шаг состоит из двух направленных вперед-всторону шагов и одного одновременного отталкивания палками. Лыжник идет в пологий подъем. Он закончил отталкивание правой ногой под углом в сторону, сделал шаг левой и скользит на левой лыже (рис.5.). Палки вынесены вперед и ставятся на снег (кадр 1). Начинается сильное отталкивание палками и продолжается скольжение на левой лыже (кадр 2). Правая нога подносится к левой. Делается толчок левой ногой скользящим маховым движением в сторону-вперед (кадр 3).

Продолжается мощное одновременное отталкивание палками, усиленное наклоном туловища. Правую лыжу гонщик ставит на снег скользящим движением, развернув носком в сторону-вперед на внутреннее ребро (кадр 4). Заканчивается толчок палками (кадр 5). Делая шаг правой ногой, лыжник полностью выпрямляет толчковую левую ногу (кадр 6). Толчок окончен. Туловище выпрямляется, масса тела переносится на скользящую правую лыжу. Руки начинают вынос палок вперед (кадр 7). Левая нога после окончания отталкивания подносится к правой. С постановкой палок на снег начинается новый цикл хода (кадр 8)

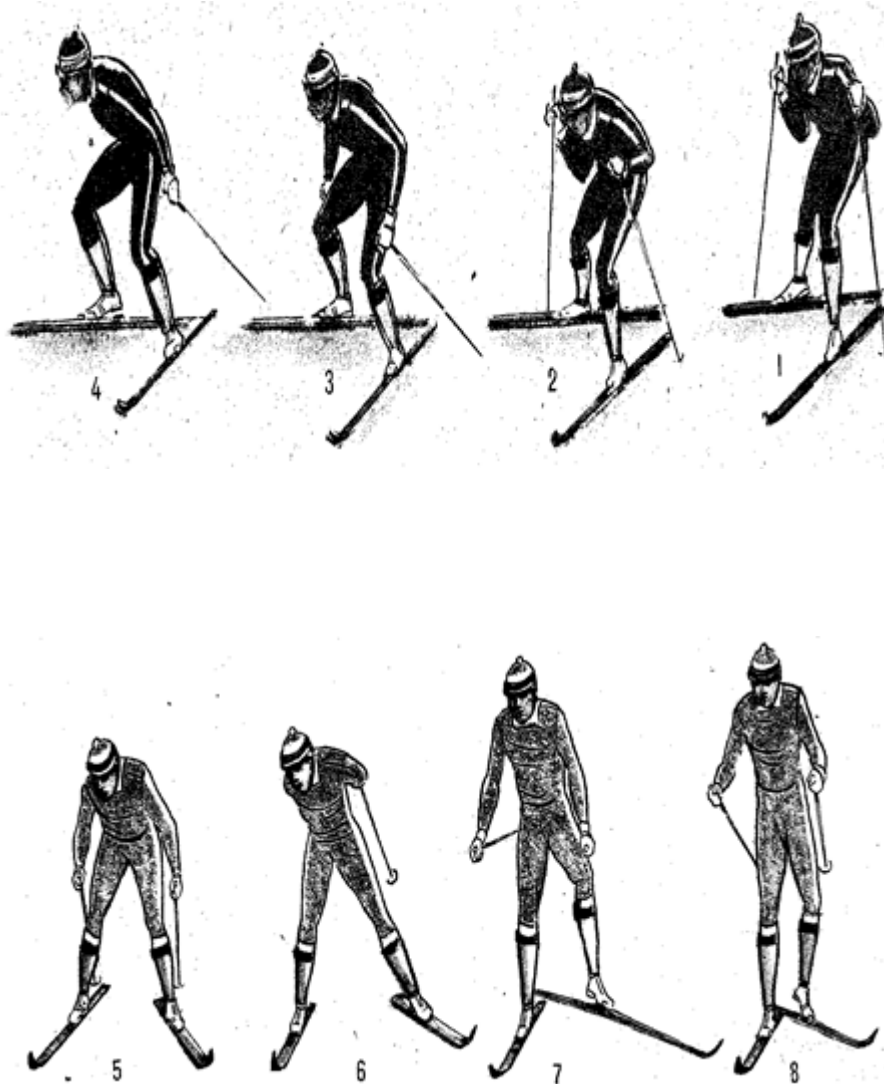


Рис.5.

Одновременный одношажный коньковый ход

Цикл этого хода составляют два шага с одновременным отталкиванием палками на каждый из них.

Лыжник закончил отталкивание палками и скользит на правой ноге, подтягивая маховую — левую (кадр 1). Стопа маховой ноги подносится к опорной, лыжник энергично выносит палки вперед, выпрямляет опорную ногу и разгибает туловище (кадры 2, 3). Палки активно ставятся на снег под острым углом, опорная нога сгибается в коленном суставе, и сразу начинается отталкивание палками, похожее на отталкивание палками в

классических одновременных ходах (кадры 4, 5). Толчок палками сопровождается активным наклоном туловища. Завершая отталкивание палками, лыжник начинает толчок правой ногой и продолжает его до полного ее выпрямления (кадры 6, 7). Лыжник скользит на левой (опорной) ноге.

После отрыва толчковой лыжи от снега шаг повторяется в противоположную сторону (в направлении правой ноги) с отталкиванием левой. Руки быстрым движением выносят палки вперед в исходное положение для нового одновременного отталкивания.

Одновременный коньковый одношажный ход требует от лыжника хорошей координации движений и развитого равновесия. Самое сложное при освоении этого хода — сохранение равновесия на скользящей лыже при быстром выносе палок вперед. Сложен этот ход не только по согласованию движений. Вместе с увеличением частоты отталкиваний повышается скорость хода, его интенсивность, а поддерживать высокую интенсивность может лишь хорошо тренированный лыжник.

Применяется одновременный одношажный коньковый ход чаще всего на равнинных участках трассы (рис.6.).

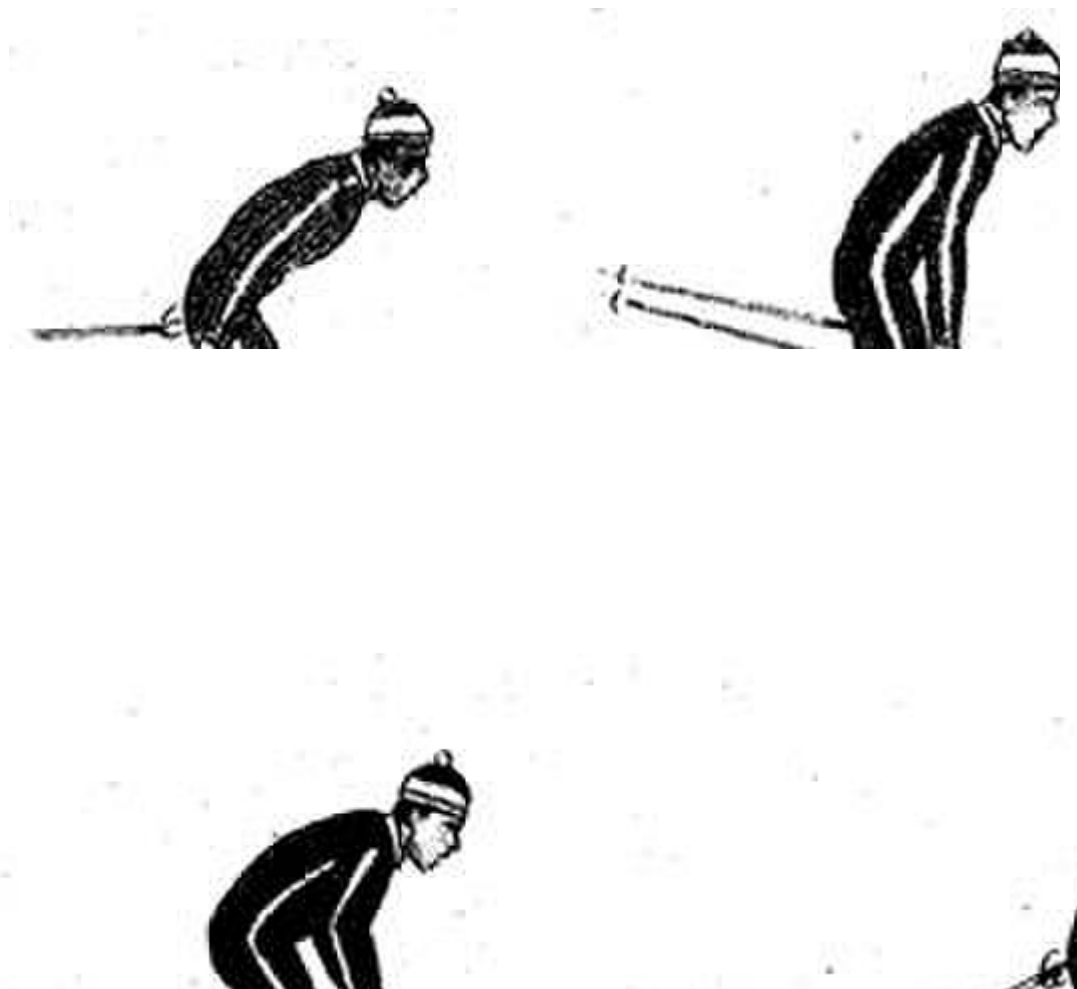


Рис.6.

Первый этап – обучение общей схеме движений

Цель и задачи: овладение схемой скользящего шага, освоение стойки лыжника, согласованность работы рук и ног, одноопорное скольжение.

Упражнения для изучения стойки лыжника

При изучении стойки нужно обратить внимание на мышечные ощущения, равномерное распределение веса тела на обе ступни. Колени не «накрывают» носки ботинок. Туловище слегка наклонено вперед.

- Согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить согнутые руки вперед-вниз. Многократное повторение.
- Из стойки лыжника принять основную стойку и вернуться в и.п. повторить несколько раз.
- Сделать шаг вперед и принять стойку лыжника. Проверить положение рук, туловища, ног. Выполнять с правой и левой ноги.

Упражнения для изучения согласованных движений рук и ног

- В стойке лыжника поочередные маховые движения рук с фиксацией их в переднем и заднем положении.
- В стойке лыжника попеременная работа рук – без палок и спалками, удерживая их за середину, на лыжах и без лыж.
- В стойке лыжника, руки за спиной, передвижение шагом.
- Ходьба с попеременной работой рук и ног в стойке лыжника.
- Стоя на лыжах, попеременные отталкивания руками под уклон.
- Попеременная работа рук и ног. Передвижение на лыжах ступающим шагом с попеременной работой рук.
- Стоя на одной ноге и держась одновременной рукой за рядом стоящий предмет. Поочередные маховые движения рукой вперед, ногой назад.

Упражнения для развития чувства равновесия и изучения одноопорного скольжения

- Перенос веса тела с одной ноги на другую (касаясь носком свободной ноги опоры) в стойке лыжника.
- Перенос веса тела с правой ноги на левую (с отрывом свободной ноги от опоры) в стойке лыжника.
- Перенос веса тела с правой ноги на левую и наоборот с шагом вперед в стойке лыжника.

- Стоя на одной ноге (на низкой и высокой опоре), махи другой с попеременным размахиванием рук.
- В стойке лыжника на одной ноге попеременные махи другой с движением рук.
- В стойке лыжника перенос веса тела с правой ноги на левую и наоборот с шагом вперед и попеременным выносом рук.
- В стойке лыжника перенос веса тела с правой на левую и наоборот с прыжком вперед, руки за спиной. Зафиксировать одноопорное положение.
- В стойке лыжника перенос веса тела с правой ноги на левую и наоборот с прыжком вперед и попеременной работой рук. Зафиксировать одноопорное положение.
- В стойке лыжника шаговая имитация с попеременной работой рук в медленном темпе.
- Прыжковая имитация на месте.
- Прыжковая имитация в движении.

Второй этап – углубленное изучение элементов движения

Цель и задачи: овладеть элементами скользящего шага (подседание, отталкивание, махи рук и ног, активная постановка палок).

Упражнения для разучивания подседания и отталкивания ног

- Прыжок вверх толчком обеих ног.
- Прыжок вверх толчком обеих ног с предварительным сгибанием.
- В стойке лыжника, руки за спиной, шаг левой и правой ногой.
- В стойке лыжника, руки за спиной, шаг левой и правой ногой с предварительным подседанием на обеих ногах.
- В стойке лыжника, руки за спиной, шаговая имитация с акцентом на подседание.
- В стойке лыжника, руки за спиной, шаговая имитация с акцентом на отталкивание ног.
- В стойке лыжника шаговая имитация с попеременной работой рук.
- В стойке лыжника, руки за спиной, прыжок вперед-вверх с ноги на ногу с предварительным сгибанием толчковой ноги.(зафиксировать положение после приземления).
- В стойке лыжника, руки за спиной, прыжок вперед-вверх с ноги на ногу.
- В стойке лыжника прыжковая имитация с попеременной работой рук (на равнине и в пологий подъем).
- В стойке лыжника, руки за спиной, скольжение на одной лыже, многократное отталкивание другой ногой.

- В стойке лыжника, руки за спиной, скольжение на одной лыже с отталкиванием 2-3 раза другой ногой.
- В стойке лыжника, руки за спиной, скольжение на одной лыже с отталкиванием 2-3 раза другой ногой и попеременной работой рук.
- В стойке лыжника, руки за спиной, попеременное скольжение на лыжах.
- Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.
- В стойке лыжника скольжение на одной лыже, многократное отталкивание другой с попеременной работой рук.

Упражнения для изучения постановки палки и отталкивания рукой

- В стойке лыжника маховым движением вниз-вперед вынести руки с палкой до уровня плеча. Многократно повторить движение правой и левой рукой.
- В стойке лыжника вынести руку с палкой вперед и движением вниз отвести ее назад.
- В стойке лыжника вынести руку с палкой вперед, активно вкалывающим движением поставить палку у каблука ботинка.
- В стойке лыжника, делая шаг вперед, с силой поставить палку сзади опорной ноги.
- Шаговая имитация с попеременным отталкиванием руками.
- Прыжковая имитация с попеременным отталкиванием руками (в пологий подъем).
- Скольжение на двух лыжах с попеременным отталкиванием руками.
- Передвижение попеременным двухшажным ходом.

Третий этап – освоение лыжного хода в целом

Цель и задачи: овладеть ходом в целом, согласованно выполнять элементы движения.

Упражнения для изучения согласованного выполнения поз в граничных моментах скользящего шага

- В стойке лыжника, руки за спиной, с шагом вперед оторвать толчковую ногу от опоры и зафиксировать положение.
- В стойке лыжника с шагом вперед и попеременной работой рук оторвать толчковую ногу от опоры.

- В стойке лыжника поочередно выносить руки вперед и имитировать постановку палки с акцентом опускания кисти.
- В стойке лыжника поочередно выносить руки с палкой вперед, поставить её вкалывающим движением. Жим на палку и давление туловищем.
- В стойке лыжника вынести руку с палкой вперед активно поставить под острым углом сзади опоры, перенести вес тела на опорную ногу, выпрямить её, сделать быстрое подседание и толчком перейти в одноопорное положение.
- Передвижение попеременным двухшажным ходом с акцентом:
 1. на маховом выносе руки и ноги;
 2. на согласованном отталкивании рукой и ногой;
 3. на подседании и отталкивании ногой;
 4. на отталкивании ногой, маховом выносе ноги и броске туловища.

Специальные упражнения на лыжах

1. Передвижение одновременным бесшажным ходом половина круга с максимальной скоростью, остальная часть круга в средней интенсивности попеременная работа руками. Выполняли по 2-3 подхода.
2. Передвижение одновременно одношажным ходом первую часть круга, а вторую часть одновременным бесшажным ходом в среднем темпе.
3. Передвижение в выше средней интенсивности на отрезках 500 метров, 1000 метров командами в составе по 5, 3, и 2 человека.
4. Передвижение на лыжах в средней интенсивности для развития выносливости от 3-5 км по большому кругу.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на уроках лыжной подготовки

1. Уроки лыжной подготовки проводятся согласно расписанию.
2. Одежда учащихся подбирается в зависимости от температуры воздуха. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими, сухими.
3. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (пластиковые лыжи короче). Лыжные палки должны быть в исправности и соответствовать росту и весу лыжника (при коньковом ходе длиннее).

4. Занятия должны проводиться организованно под руководством учителя. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами в руках.

5. При выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть, чтобы она проходила в защищенном от ветра месте, особенно на спуске, не пересекала замершие водоемы, густой кустарник, шоссейные и грунтовые дороги.

6. Лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и не удобных для обозрения спусках. Не следует останавливаться и стоять на трассах спуска, пересекать трассы спуска, так как это может привести к столкновению.

7. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону.

8. Меры предупреждения обморожений во время занятий на лыжах:

- одежда лыжника должна соответствовать погоде;
- при появлении первых признаков обморожения открытых частей тела следует немедленно накрыть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растереть до возобновления кровообращения;
- при появлении признаков обморожения ног (пальцев) следует немедленно отправить лыжника на базу и в помещении сухой мягкой тканью растереть ноги до возобновления кровообращения;
- нельзя допускать растирание обмороженных участков снегом на улице.

| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
|---------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. Дистанция юноши-5км.дев.3км. | 18- мин | 19- мин. | 20 мин. | 15- мин | 16- мин | 17- мин. |

2. Общие рекомендации

По всем вопросам, связанным с изучением дисциплины (включая самостоятельную работу), консультироваться с преподавателем.

3. Контроль и оценка результатов

Оценка за выполнение практической работы выставляется *по пятибалльной системе* и учитывается как показатель текущей успеваемости студента.

| Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений | | Критерии оценки результата |
|---|----------------------|---|
| балл (оценка) | вербальный аналог | |
| 5 | отлично | Уровень выполнения отвечает всем требованиям, теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы сформированы, нормативы сданы, выполнены все предусмотренные практической работой задания. |
| 4 | хорошо | Уровень выполнения работы отвечает всем требованиям, теоретическое содержание дисциплины освоено полностью без пробелов, некоторые практические навыки работы сформированы недостаточно, все предусмотренные практической работой задания выполнены, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки. |
| 3 | удовлетворительно | Уровень выполнения работы отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы в основном сформированы, большинство предусмотренных практической работой заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. |
| 2 | не удовлетворительно | Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных практической работой заданий не выполнено, нормативы не сданы. |