



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

Филиал Международного Восточно-Европейского колледжа в г.Глазов

31.08.2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению практических работ

при изучении общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность

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

I. Практические работы:

1. Тема № 2.1-2.5 Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (боевые приемы борьбы), объем часов 26

Планируемые результаты освоения дисциплины	
Общие	Дисциплинарные
<p>В части трудового воспитания: О1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; О2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; О3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: О4 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; О5 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; О6 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; О7 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; О8 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p>	<p>Д1 уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); Д2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Д3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; Д4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>

<p>О9 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <p>О10 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>О11 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>О12 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>О13 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>О14 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>О15 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>О16 способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>О17 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>О18 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>О19 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>О20 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты</p>	<p>Д5 уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>Д6 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Д7 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p>

<p>совместной работы;</p> <p>О21 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>О22 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>О23 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>О24 признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>О25 развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>Д8 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>О26 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>О27 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>О28 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>О29 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>О30 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>О31 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>О32 давать оценку новым ситуациям;</p> <p>О33 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>О34 делать осознанный выбор,</p>	<p>Д9 уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>Д10 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Д11 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>Д12 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>Д13 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p>

<p>аргументировать его, брать ответственность за решение; О35 оценивать приобретенный опыт; О36 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; Д14 иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	--

Цель практической работы: Развитие координационных способностей для выполнения боевых приемов борьбы.

Задания

1. Общие развивающие, подготовительные и специальные упражнения:

- общие развивающие упражнения в движении и на месте. Ходьба, бег различными способами, упражнения для различных групп мышц с отягощениями и без них, парные упражнения, упражнения на гибкость и увеличение подвижности суставов;
- упражнения для мышц шеи: движения на мосту вперед, назад в стороны, движения вперед-назад, в сторону из упора ноги врозь, вставание на мост и выход в стойку (с помощью партнера и самостоятельно), забегание и перевороты на «мосту»;
- акробатические упражнения: группировки, кувырки вперед, назад, с прыжка, через плечо, перевороты (бок, разгибом);
- специально-подготовительные упражнения: самостраховка и страховка (группировка, перекаты, падения вперед, назад, на бок, падения через партнера, стоящего на четвереньках, через руку партнера), элементарные технические действия (стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия, подготовка к броскам, к освоению техники ударов руками, ногами и защиты от ударов).

2. Броски, удержания, болевые удушающие приемы:

- броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок захватом ног спереди, сзади;
- удержания: сбоку, поперек, верхом, со стороны головы;
- болевые приемы: рычаг локтя через бедро, ущемление ахиллово сухожилия;
- удушающие приемы: удушающий прием плечом и предплечьем сзади.

3. Удары и защита от ударов:

- болевые точки и уязвимые места на теле человека, стойки, передвижения, ударные поверхности руки, ноги;

- удары рукой (кулаком, ребром ладони, локтем): прямой, сверху, снизу, сбоку, назад, в сторону наотмашь;
- удары ногой (носком, подъемом стопы, подошвенной частью стопы, пяткой, наружным сводом стопы, коленом): вперед, в сторону, сбоку, назад.
- комбинации ударов руками и ногами;
- защита от ударов: подставками рук, ног (блокирование), отбивами, остановками, уходами, уклонами, нырками, перемещениями.

4. Освобождение от захватов и обхватов:

- освобождение от захватов рук: за запястья, кисти, рукава одежды.
- освобождение от захвата ног.
- освобождение от захватов и обхватов туловища (с руками и без рук) спереди, сзади.
- освобождение от удушающих захватов спереди, сзади, сбоку.

5. Задержание и сопровождение:

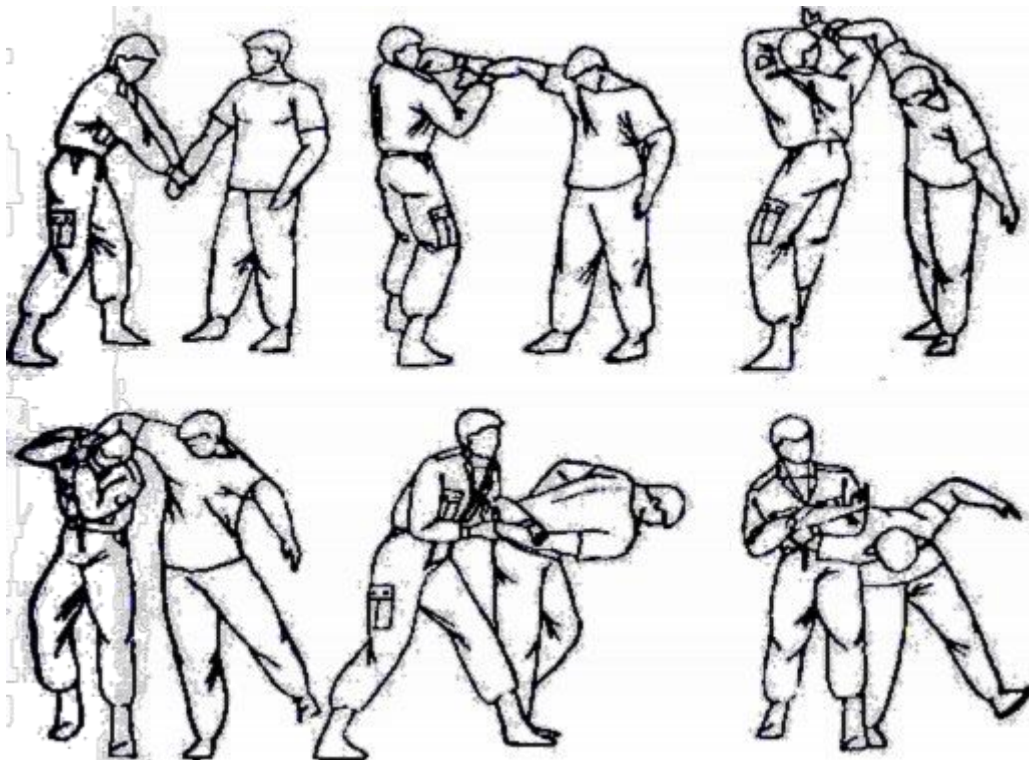
- задержание: загиб руки за спину сзади, загиб руки за спину скручиванием руки внутрь, загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину нырком, загиб руки за спину замком;
- сопровождение: загибом руки за спину, рычагом руки через предплечье, дожимом кисти;



Рис.16 Загиб руки за спину



Загиб руки за спину сзади



Загиб руки за спину нырком



Загиб руки за спину замком

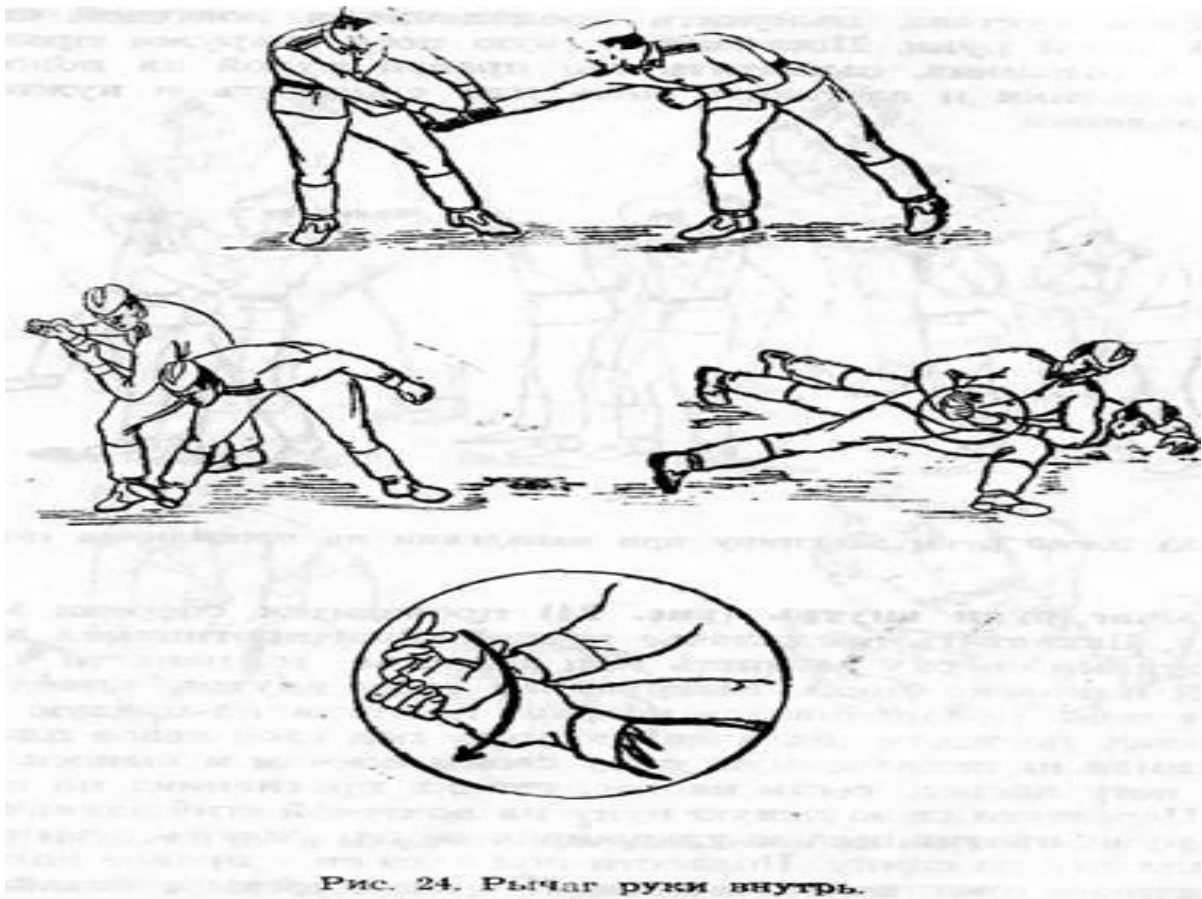
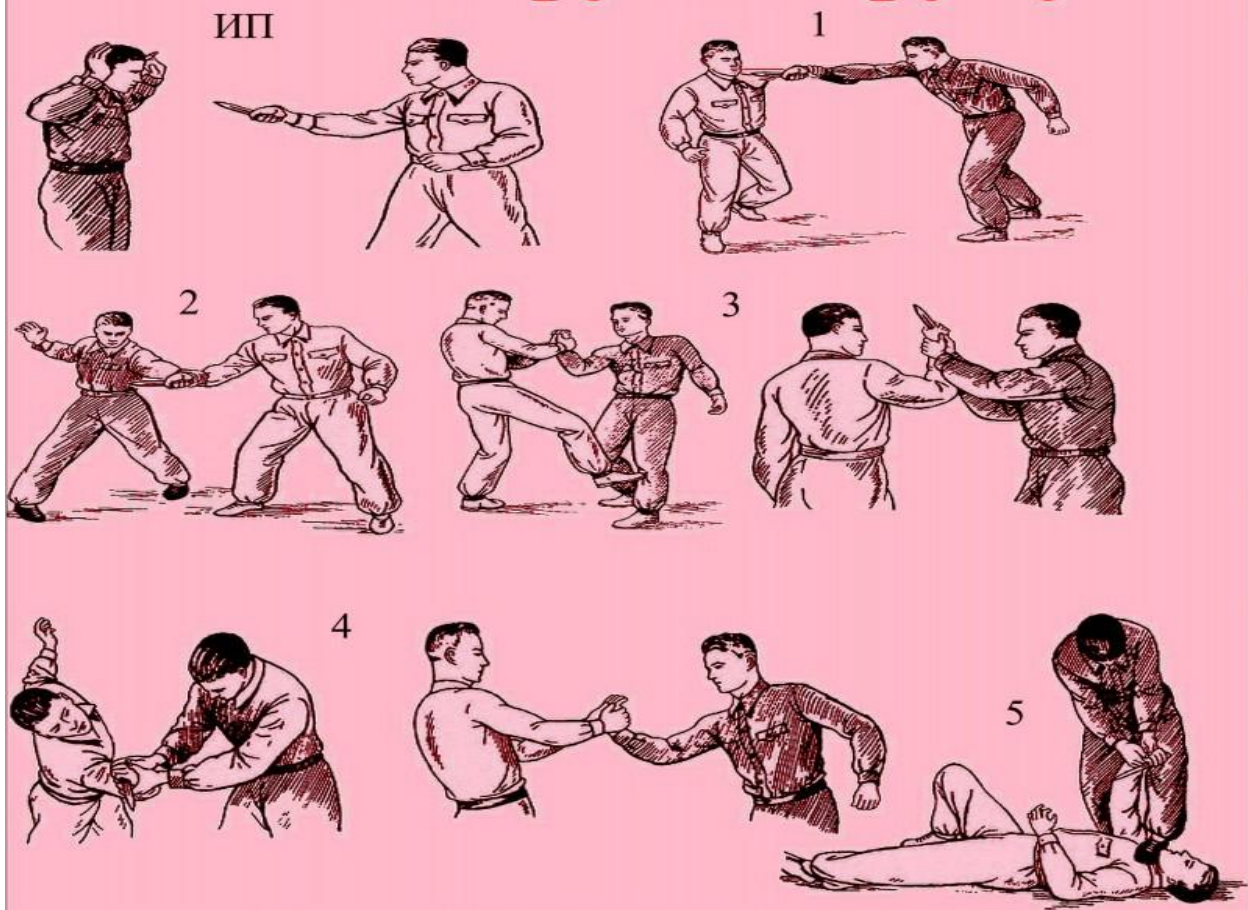


Рис. 24. Рычаг руки внутрь.

Рычаг руки наружу



Методические указания по ходу выполнения работы

Приемы выполняются из боевой стойки. Перед выполнением приемов задержания и сопровождения наносится расслабляющий удар, захват, выполнение самого приема, до сопровождения.

2. Тема № 2.7. Гимнастика, объем часов 8

ОР-36

ДР-14

Техника безопасности на уроке по гимнастике

Перед занятием необходимо проверить надёжность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления стопорных винтов брусьев.

В местах соскоков со снарядов положить необходимое количество гимнастических матов так, чтобы их поверхность была ровной, между матами не было щелей.

Запрещается выполнять опорные прыжки, а также упражнения на других гимнастических снарядах без страховки.

Запрещается спускаться вниз по канату или шесту соскальзыванием.

Запрещается находиться вблизи гимнастического снаряда, если на нём работает другой ученик (допускается быть только страхующему).

При выполнении акробатических упражнений строго выполнять заданный учителем интервал и дистанцию.

При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

Общеразвивающие упражнения

Комплекс ОРУ без предметов.

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.
2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.
3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.
4. Исходное положение - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.
5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.

6. Исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.
7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 3
8. Исходное положение - ноги врозь руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо. 4 раза.
9. Исходное положение - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 4 раза.
10. Исходное положение - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение 4 раза.

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Комплекс ОРУ на месте.

- Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.
2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.
 3. Исходное положение - правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.
 4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
 5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
 6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
 7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение
 8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение
 9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
 10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
 11. Исходное положение -стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

Комплекс ОРУ без предметов.

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.

3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.

4. Исходное положение - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.

6. Исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 3

8. Исходное положение - ноги врозь руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо. 4 раза.

9. Исходное положение - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 4 раза.

10. Исходное положение - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение 4 раза.

Акробатика

Девушки:

- Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны.

- Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).

- Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.

- Кувырок назад.

- Перекатом назад стойка на лопатках.

- Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.

- Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.

- Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.

- Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:

- Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны.

- Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).

- Встать в стойку руки вверх – упор присев.

- Силой стойка на голове и руках – упор присев.

- Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).

- Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.

- Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок, согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).

- Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.

- Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Атлетическая гимнастика

Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса

Возможные варианты комбинаций блоков

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. Бицепс + спина | 14. Грудь + бицепс |
| 2. Приседы + бицепс | 15. Грудь + спина |
| 3. Приседы + спина | 16. Грудь + плечи |
| 4. Приседы + плечи | 17. Грудь + Приседы |
| 5. Трицепс + Спина | 18. Грудь + трицепс |
| 6. Трицепс + приседы | 19. Грудь + Пресс |
| 7. Пресс + бицепс | 20. Выпады + бицепс |
| 8. Пресс + спина | 21. Выпады + спина |
| 9. Пресс + плечи | 22. Выпады + плечи |
| 10. Пресс + приседы | 23. Выпады + трицепс |
| 11. Пресс + трицепс | 24. Выпады + пресс |
| 12. Грудь + бицепс | 25. Выпады + грудь |
| 13. Грудь + спина | |

3. Тема № 2.8. Спортивные игры (волейбол, баскетбол), объем часов 12

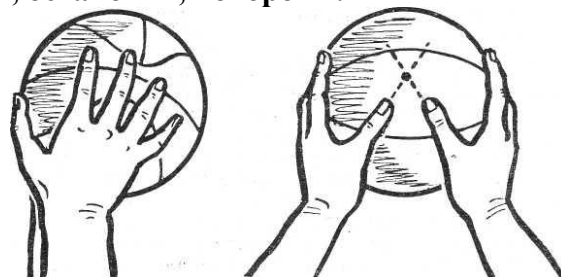
ОР-36

ДР-14

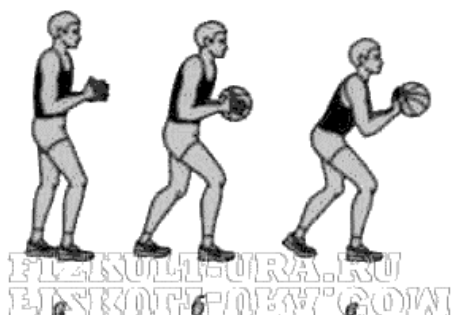
Баскетбол.

Задание

Освоить стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты.



Держание мяча



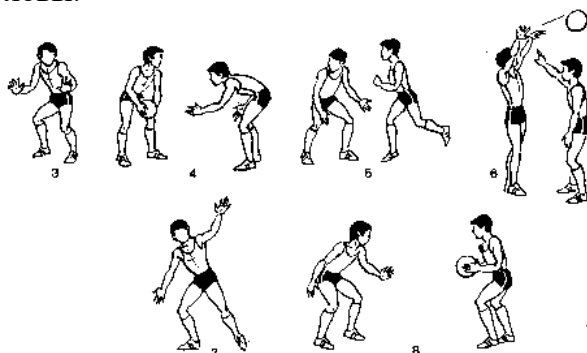
Стойки баскетболиста
в нападении:

a — стойка готовности; *b* —
стойка игрока, владеющего мя-
чом; *в* — стойка нападающего
с тройной угрозой

Стойка игрока, владеющего мячом,

характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя — указательного, двумя — среднего и одной (ногтевой) — большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются.

Положение мяча относительно плечевого пояса нападающего может быть разным и зависит от его местонахождения относительно корзины, а также от позиции, занимаемой защитником. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы.



Универсальной для начала действий с мячом в современном, баскетболе считается так называемая стойка нападающего с тройной угрозой, являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч переключается на кисть сильнейшей руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45°. Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находятся в одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к

туловищу, а незначительно выносится вперед (20— 25 см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около 90°. Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение.

Техника перемещений:

- а) приставной шаг – рывок;
- б) передвижения боком приставными шагами «змейкой» спиной вперед;
- в) бег «змейкой» лицом вперед



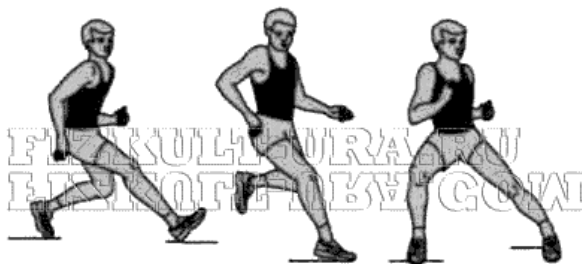
- перемещения приставными шагами по

треугольнику

6х 6 метров:

- 1) спиной вперед;
- 2) лицом вперед;
- 3) правым боком;
- 4) спиной вперед;
- 5) лицом вперед.

Существует два варианта выполнения остановки двумя шагами: 1) с удлиненным шагом



Остановка двумя шагами

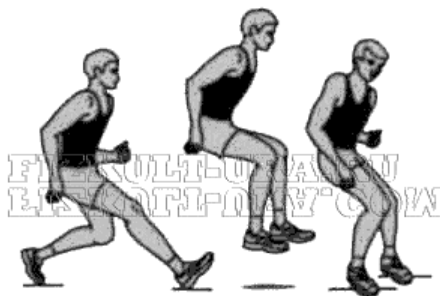
правой ногой
ногой.

и 2) с удлиненным шагом левой

В подготовительной фазе игрок находится в движении. Основная фаза начинается удлиненным, гасящим скорость шагом с постановкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой начинается ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению. Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа — почти перпендикулярно направлению движения с разворотом носком внутрь.

Поворот туловища в сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устойчивое положение. В завершающей фазе игрок приходит в стойку готовности.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги. В основной фазе выполнения приема игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой. В завершающей фазе следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад. Причем в зависимости от планируемого



дальнейшего действия стопы могут ставиться на площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги. В первом случае игрок приходит в стойку с параллельным расположением стоп и незначительным разворотом обоих носков наружу.

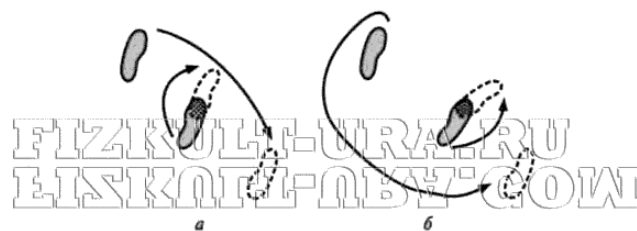
Во втором — в стойку готовности с выставленной вперед ногой. Таким образом, при остановке прыжком горизонтальная скорость снижается и движение игрока прекращается за счет «стелющегося» прыжка вперед, а также благодаря амортизационному сгибанию ног в момент приземления.

В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180°.

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности. Решающее значение для совершения эффективных движений в основной фазе данного технического приема имеют следующие действия:

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

Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двух-опорное положение после завершения поворота.



Изменение положения стоп игрока при выполнении поворотов на месте:
а — вперед; б — назад

Опорная («осевая») нога — это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть

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

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке. В подготовительной фазе игрок находится в движении. Движения в основной фазе носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению, как правило, на 180° на впередистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения. Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении. В завершающей фазе нападающий возобновляет перемещение. Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный, непрерывный характер.



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

Обучение поворотам на месте.

- Объяснение и показ.
- Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и — раз», «и — два» (на «и» перенести массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» — отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзади стоящую и вращением на ее носке).
- Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся.
- То же, что в упр. 3, но меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания — вращения).
- То же, что в упр. 3 и 4, но в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п.
- То же, что в упр. 5, но в ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).
- Выполнение поворотом на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед — передвижение бегом спиной вперед; поворот назад — рывок на исходную позицию и т. п.

- Выполнение разновидностей поворотов на месте с освобождением от опеки условного (пассивного) защитника.

- Выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

- То же, что в упр. 3 — 6, но в стойке игрока, владеющего мячом.

- Выполнение сочетания поворотов на месте с мячом в руках при пассивном, а затем активном противодействии условного защитника.

- Выполнение разновидностей поворотов на месте в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча, остановками, ведением мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

Обучение поворотам в движении.

- Объяснение и показ.

- Последовательное выполнение всех составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение.

- Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе.

- То же, что в упр. 3, но в медленном беге по прямой.

- Выполнение приема в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота.

- Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам.

- Выполнение разновидностей приема с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

- Выполнение поворота в движении при ведении мяча и в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания.

- Поворотам на месте и в движении обучать в разомкнутом шереножном строю с использованием фронтального метода организации занимающихся.

- На начальном этапе обучения разновидности приема осуществлять по команде педагога, затем с собственным подсчетом и, наконец, в целом в вариативных условиях.

- Все задания выполнять поочередно на правой и левой ноге, в одну и другую сторону (амплитуда поворотов от 30 до 180°).

- При поворотах на месте:

- перед началом движения переносить массу тела на впередистоящую ногу, а в момент отталкивания и переступания — на сзадистоящую (опорную);

- прием выполнять на согнутых ногах с вращением вокруг носка опорной («осевой») ноги, «пружинить» на ногах; «вращаться», как вокруг ножки циркуля;

- переступание на месте завершать приходом в устойчивое двухопорное положение: стопы на ширине плеч, но не на одной линии, с разворотом сзадистоящей носком наружу;

- не закрепощать суставы верхних и нижних конечностей, не сутулиться;

- при поворотах с мячом укрывать его у пояса разведенными в стороны локтями и туловищем, «прятать» мяч в направлении опорной ноги.

- При переходе к изучению поворотов в движении сначала освоить структуру и последовательность движений с места в медленном темпе.

- При выполнении поворотов в движении:

- направленно сгибать опорную ногу и активно производить движение плечом;

- вращаться поочередно на носке одной и другой ноги с последующей их постановкой на всю стопу;
- туловище наклонять вперед для предотвращения возможной потери равновесия и падения;
- добиваться быстрого, взрывного и непрерывного характера движений;
- после поворота передвижение в избранном направлении возобновлять без остановки и пауз.

• Противоборство с защитником осуществлять в ограниченных коридорах, регламентировать степень сопротивления защитника, постепенно увеличивая его.

К изучению поворота в движении при ведении мяча приступать на этапе совершенствования дриблинга. К выполнению сочетания разновидностей поворотов с другими техническими приемами (остановками без мяча и с ловлей мяча, посланного партнером, остановками после ведения; ведением, передачами и т.д.) переходить по мере освоения техники игры.

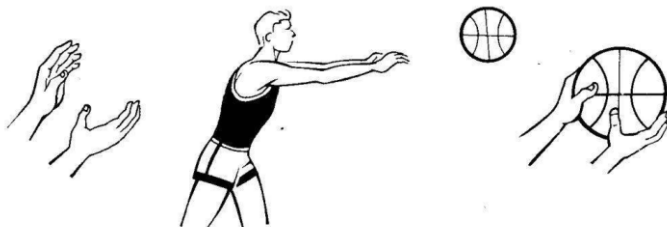
Основные ошибки при выполнении поворотов.

- Выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной («осевой») ноги.
- Отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, — пробежка.
- Нерациональное расположение стоп после поворота на месте: на одной линии, сомкнуты или чрезмерно расставлены — неустойчивое положение игрока.
- Сильно закрепощенные конечности — скованность, отсутствие легкости и непринужденности в движениях.
- Недостаточная амплитуда вращений и переступаний — дополнительная затрата времени для довыполнения поворота.
- Расчлененное, а не целостное выполнение поворота в движении: остановка при переступаниях, замедленное («ленивое») осуществление движений — потеря ритма.
- Отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движении — потеря равновесия или падение игрока.

3. Ловля мяча (летящего на средней высоте, высоко, низко, после отскока).

Ловят мяч двумя руками или одной. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди), высоко, низко, а также ловлю катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли можно выполнять на месте, в движении, в прыжке.

Ловля мяча двумя руками, летящего на средней высоте, — основной прием. Игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает в форме полусферы — большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед-вверх.



Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и, сгибая руки, гасит скорость полета и выносит мяч перед туловищем в исходное положение для последующих действий.

Ловля мяча, летящего высоко, — ее выполняют выпрямленными вверх, вперед, вверх - в сторону руками с последующим сгибанием их. Направление движения

рук зависит от высоты и траектории полета мяча. Наиболее сложна ловля мяча в прыжке, применяемая при навесных передачах и овладении мячом после неудачных бросков в корзину. При ловле таких мячей кисти и пальцы более выпрямлены и направлены к нему.

Для выполнения ловли мяча, летящего низко, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется, опускает прямые руки и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперед и немного в стороны друг от друга, остальные опущены. Как только мяч соприкасается с пальцами, игрок захватывает мяч и сгибает руки, поднимая его в положение перед грудью.

Для ловли мяча после отскока от пола кисти с широко расставленными пальцами раскрыты вниз так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу. Мяч встречают руками в начале отскока. Захватывая его, игрок одновременно сгибает руки и выпрямляется до положения обычной стойки.

Ловля мяча, катящегося по полу, осуществляется сбоку от игрока. Для этого баскетболист сильно сгибает ноги и опускает руки справа или слева от себя, направляя их навстречу мячу. Положение кистей и пальцев такое же, как и при ловле низко летящего мяча.

Ловля мяча одной рукой более сложна, но преимущество ее в том, что мяч можно поймать в более высокой или значительно удаленной от игрока точке. Различают два способа выполнения такого приема — с поддержкой мяча другой рукой и без поддержки. При ловле с поддержкой мяч подхватывают свободной рукой снизу в момент сгибания ловящей руки. При ловле без поддержки после соприкосновения руки с мячом и некоторого сгибания ее сразу же следует передача или ведение.

4. Воспитание качества быстроты.

Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.

1) Встречная эстафета:

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот принимает мяч и бежит в противоположную колонну, встает направляющим и передает мяч между ног до последнего и т.д. Эстафета заканчивается, когда направляющий встает на свое место.

2) Эстафета с ведением мяча, с последующим броском в корзину с 2-х шагов (обязательно попасть), обратно ведет мяч и от средней линии выполняет передачу двумя руками от груди и т.д.

3) «Баскетбол – игра гигантов».

Команда из 3-х пар игроков и одного разводящего. Маленькие сидят на плечах больших учащихся. Разводящему игроку строго соблюдать правила игры по баскетболу, но ему нельзя выполнять бросок в корзину, забрасывают только игроки, сидящие на плечах. Игра состоит из двух периодов по 3 мин. каждый. Участвуют несколько команд (по очереди). По окончании игры выполняются штрафные броски «гигантами».

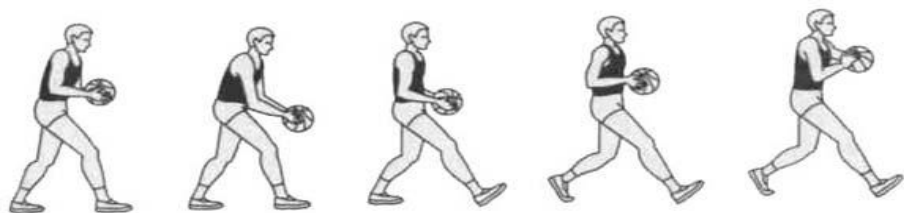
Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

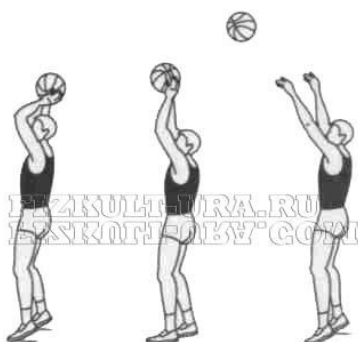


a



б

Передача двумя руками от груди (a)
и двумя руками от груди ударом о площадку (б)



Передача мяча
двумя руками сверху

Передачи мяча двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

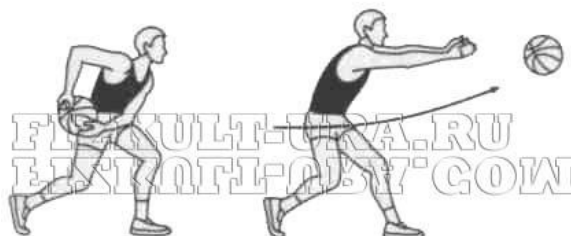
Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.

Основная фаза: игрок, резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

Подготовительная фаза: мяч в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают.

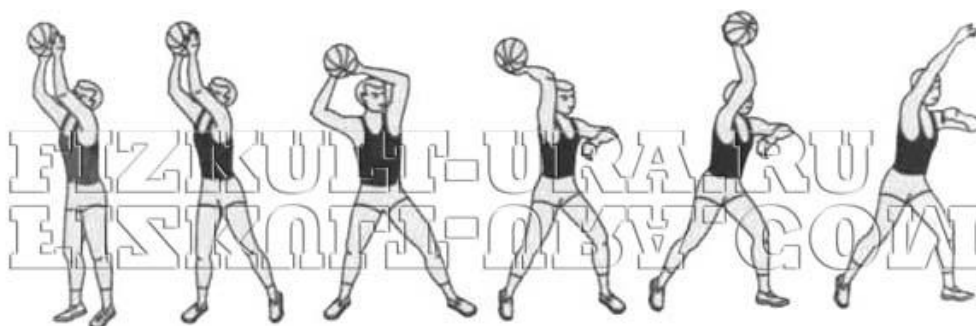
Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.



Передача мяча двумя руками снизу

Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м.

Подготовительная фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом достигается амплитуда замаха.

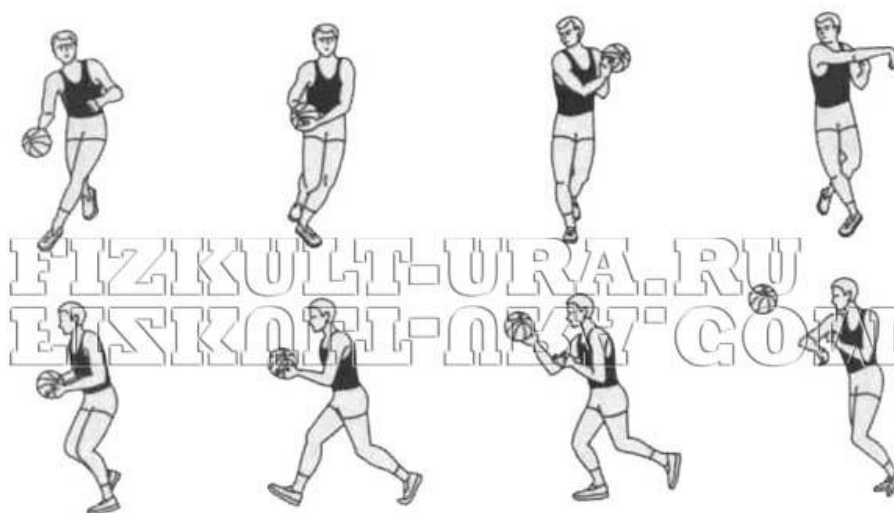


Передача мяча одной рукой от головы или сверху

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

Передача мяча одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.



Передача мяча одной рукой от плеча

Основная фаза: мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

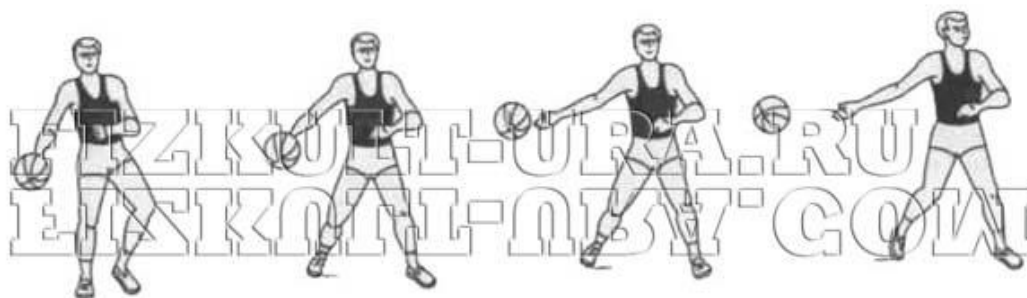


Передача одной рукой снизу

Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны.

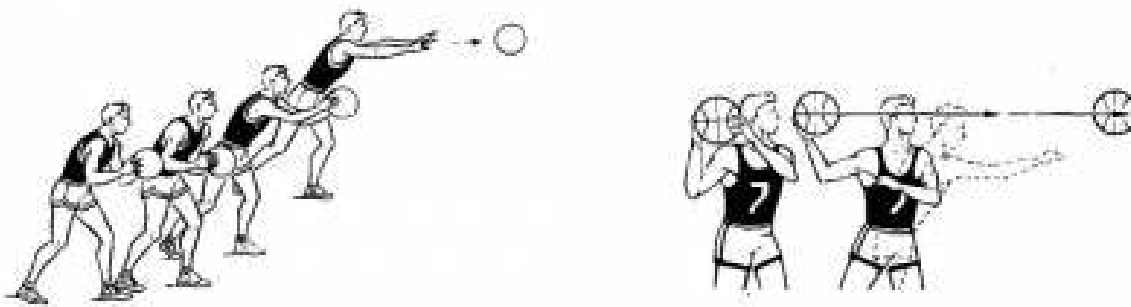
Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.



Передача одной рукой сбоку

Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

Передачи мяча двумя руками чаще используют на начальном этапе овладения игрой, а в последующем — при взаимодействиях на коротких и средних расстояниях. **Передача мяча двумя руками от груди.** Для выполнения ее игрок, находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Руки согнуты, локти свободно опущены, предплечья и кисти с мячом расположены выше их. Пальцы широко расставлены — большие сзади, направлены друг к другу, остальные вверх-вперед. Замах начинают небольшим круговым движением рук вниз - на себя - вверх до исходного положения перед грудью, после чего быстро разгибают руки вперед и завершают активным движением кистей. Для увеличения силы полета мяча игрок может делать шаг вперед.



Передача мяча одной рукой — основной прием. Выполняют ее от плеча, сверху и снизу.

Передача мяча одной рукой от плеча — главенствующая передача в баскетболе. Применяют ее при взаимодействиях партнеров на любых расстояниях. Отличает ее короткий замах, возможность хорошо контролировать мяч и легко изменять направление его полета движением кисти в момент вылета. Для выполнения передачи правой рукой игрок, сгибая руки, приближает мяч к одноименному плечу так, чтобы правая рука была сзади мяча, а левая поддерживала его спереди. Локти при этом свободно опущены. Заканчивая замах, игрок опускает левую руку, после чего, быстро выпрямляя правую и завершая прием резким движением кисти, посылает мяч в нужном направлении. При передачах мяча на дальнее расстояние прием выполняют с большим замахом. Руку с мячом не останавливают у плеча, а заносят над ним назад.

Броски по кольцу

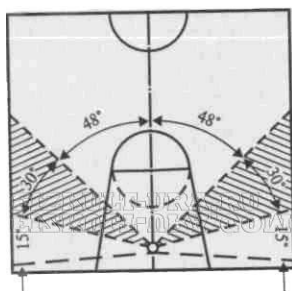
Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

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



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

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не



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

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

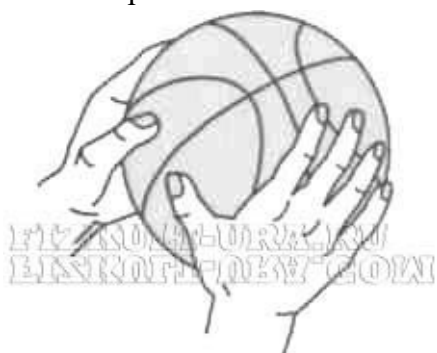
В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита

из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

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

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

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



**Бросок
двумя руками от груди**

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

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

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



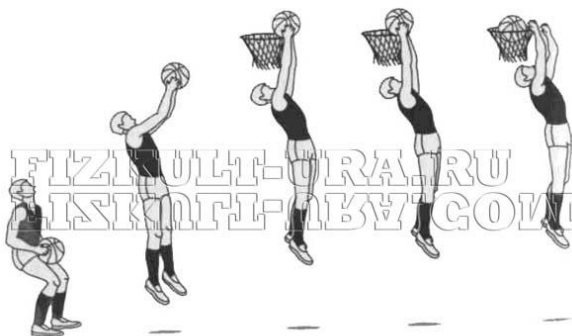
Бросок двумя руками сверху

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



Бросок двумя руками в прыжке

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



Бросок двумя руками сверху вниз



Бросок
одной рукой от плеча

Подготовительная фаза: баскетболист

выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

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

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

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

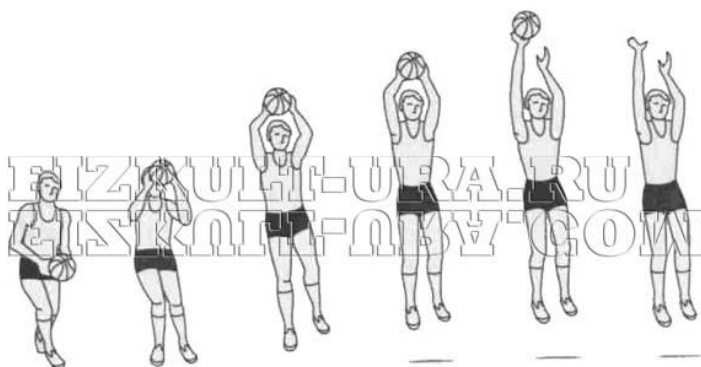
Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.



Бросок одной рукой сверху

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

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



Бросок одной рукой сверху в прыжке

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе. В

состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции.

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

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

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

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



Бросковые движения кистью

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля

зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет

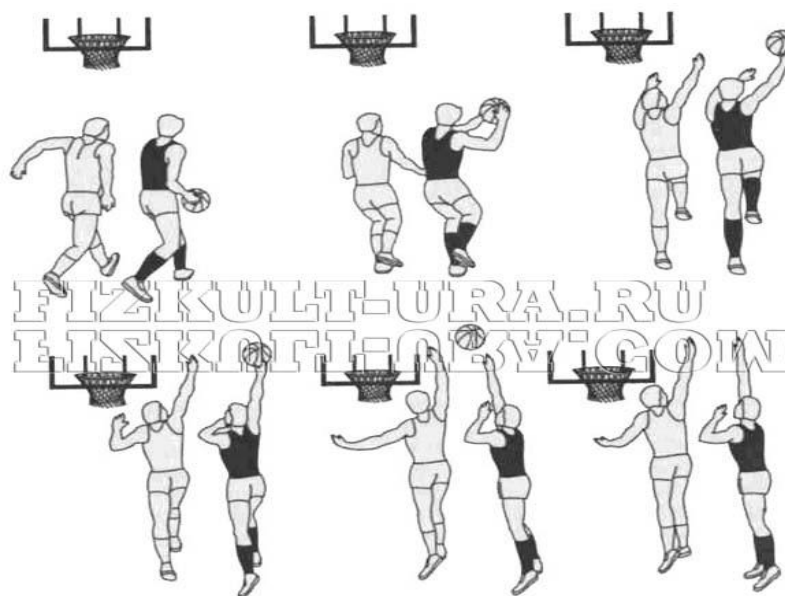


Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

достижение высокой точности броска.

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.



Бросок одной рукой «крюком»

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

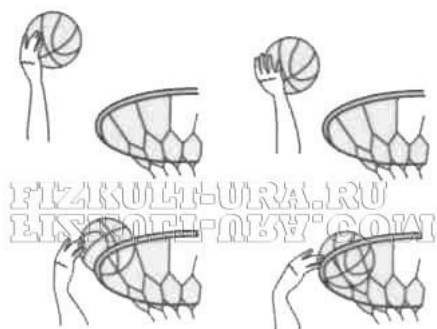
Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

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

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от

защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

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



Место выпуска мяча
при броске одной рукой «крюком»

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

Техника ведения мяча

Ведение мяча в баскетболе – прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.



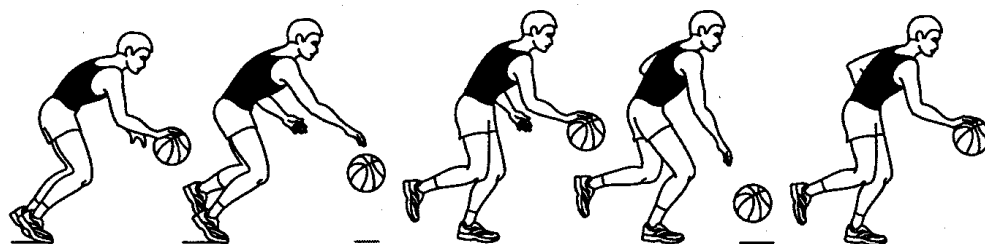
Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступней.



Положение игрока при ведении мяча

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно.



Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.

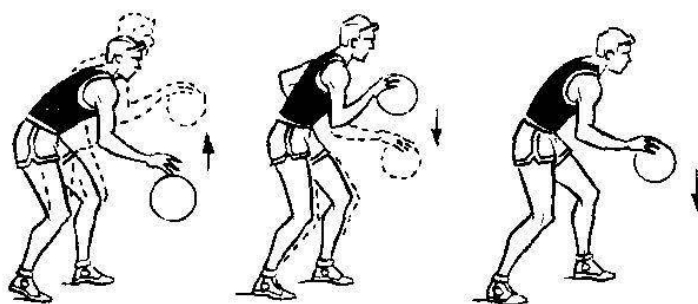
Обводка с изменением скорости. К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Обводка с изменением направления. Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

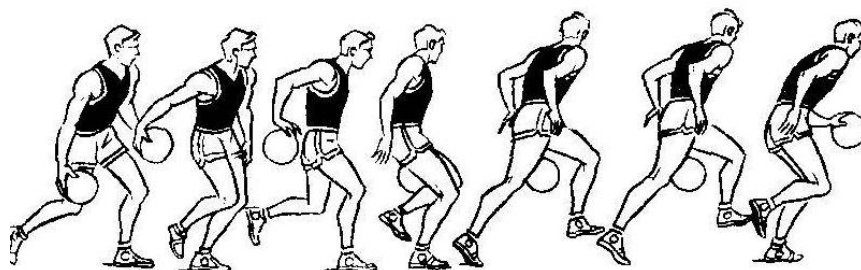


Способы обводки соперника

Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой.



Высокое ведение



Ведение мяча с переводом за спину

Освоить Финты.

Обманные движения, финты

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера.

Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания

Обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках.

2. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.

3. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.

4. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю - без мяча.

5. Обманные движения спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот.

6. Отработка пивотного шага на месте. Вышагивание одной ногой, вторая - опорная.

7. Обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Тренер бьет мяч в щит, игрок ловит его в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд - на передачу, на бросок, на уход из-под кольца с дриблингом.

8. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.

9. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его пивотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.

10. Обыгрывание 1х1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления.

11. Игра 1х1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно. По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника - не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника.

12. Игра 1х1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего - обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке - после каждого попадания (схема 95).

13. Игра 1х1 с поворотами с одним пасующим. Задача нападающего и защитника та же, что и в упр. 12. Нападающий обыгрывает защитника только при помощи резкого изменения направления движения или пивотного шага.

14. Игра 1х1 с одним пасующим, перекидка мяча через защитника, опекающего нападающего в закрытой стойке и не видящего мяч. Задача нападающего - освободиться от опеки рывками вдоль лицевой линии и получить мяч для броска по кольцу в одном

прыжке. Задача защитника - не дать получить мяч, не оглядываясь на пасующего (схема 96).

15. Игра 1x1 с одним заслоняющим. Нападающий с мячом располагается в поле, на расстоянии 5-6 м от кольца. Защитник плотно его опекает, противодействуя и проходу, и броску. Третий игрок ставит нападающему стационарный, неподвижный заслон. Задача нападающего - обыграть защитника, используя заслон, и забить мяч из-под кольца. Задача защитника - преодолеть заслон и не дать забить мяч. Смена игроков в тройке происходит по кругу, после каждого удачного действия защитника (схема 97),

16. Игра 1x1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу тренера от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

17. Игра 1x1 с одним ударом в пол. Нападающий с мячом располагается на расстоянии 5-6 м от кольца, ему разрешается атаковать кольцо сразу или после одного удара в пол. Время на атаку ограничено тремя секундами.

Техника игры в защите

Защитник, владеющий достаточной реактивностью, может спровоцировать необходимую ему для перехвата передачу. Для этого он умышленно отдаляется от нападающего на 1 — 2 м, как бы притупляя его бдительность, и, находясь на согнутых ногах, смещается немного в сторону мяча, внимательно наблюдая за мячом и соперником периферическим зрением. Чтобы успешно осуществить защитное действие, важно мгновенно среагировать на выпуск мяча и резко броситься к нему. Особенно удобны для перехвата мяча длинные поперечные или продольные передачи.

В случае, если соперник стремится поймать мяч в движении, решающее значение приобретает умение защитника набрать максимальную скорость на коротком отрезке площадки. Далее достаточно плечом и руками отрезать путь к мячу опекаемому игроку и без труда овладеть им.



Перехват мяча при его передаче

Прием изучается после овладения техникой ловли и передач мяча на месте и в движении.

Обучение перехвату мяча при его передаче.

- Объяснение и показ.
- Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции:
 - при опеке игрока на стороне мяча;
 - при опеке игрока на дальней от мяча стороне.
- Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях:
 - нападающий ожидает передачу на месте;
 - нападающий начинает движение навстречу мячу.

- То же, но при передачах в паре заданным способом на месте и в движении.
- То же, но в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера.

• Выполнение приема в целом в подвижных играх: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» и т.п.

• То же, но в игровом упражнении «1х1 с промежуточным»: защитник противодействует нападающему в заданной позиции; нападающий, передав мяч промежуточному игроку (стоящему на месте третьему игроку), стремится освободиться от опеки и получить обратную передачу; получение обратной передачи или перехват мяча дает 1 очко; игра ведется до 5 очков с последующей сменой функций игроков.

• Выполнение разновидностей приема в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 2х2, 3х3 и т.д.

• То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

Основные ошибки выполнения перехвата мяча при передаче мяча.

• Неэффективная стойка защитника: опущены голова, руки, выпрямлены ноги, сильно наклонено вперед туловище.

• Неправильная занимаемая защитником позиция: игрок не перекрывает линию возможной передачи при опеке нападающего на стороне мяча;

игрок находится на линии передачи, слишком далеко от нее или за пределами игрового защитного треугольника при опеке игрока на дальней стороне от мяча.

• Потеря контроля над игровой ситуацией: защитник поворачивается затылком к мячу или к нападающему, т. е. упускает из виду подопечного или мяч.

• Несвоевременное начало движения на перехват: ранний или поздний старт к мячу.

• Отсутствие опережающего соперника движения туловищем и прямыми руками для овладения мячом.

• Медленный переход к дальнейшим действиям в нападении после овладения мячом.

Освоение перехвата мяча при его ведении.

Выполнение приема на месте после одноударного ведения нападающего из положения стоя сбоку от него.

То же, но после многоударного ведения нападающего на месте.

Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой.

То же, но при передвижении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и в заданном направлении.

То же, но в сочетании с атакующими действиями после овладения мячом (по мере освоения техники нападения).

Выполнение приема в целом в подвижных играх и игровых заданиях, включающих противоборство защитника и дриблера.

То же, но в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 1х1, 2х2, 3х3 и т. д.

Выполнение разновидностей данного приема в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

Основные ошибки выполнения перехвата мяча при ведении мяча.

Защитник уступает дриблеру в скорости движения и при попытке перехвата сталкивает его — фол.

Попытка овладеть мячом дальней от нападающего рукой ведет также к столкновению и персональному замечанию.

После овладения мячом защитник не изменяет направления движения или останавливается: создается угроза обратного выбивания мяча соперником сзади или сбоку; тормозится развитие атаки.

Освоение вырывания мяча.

Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.

То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.

То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим:

после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча;

после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса;

после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;

после прекращения игроком ведения мяча;

после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку.

Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.

То же, но в и. п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга.

То же, но после рывка на 3 — 5 м из различных и. п. (стоя, сидя, лежа на полу и т. п.) для овладения летящим или катящимся мячом.

Борьба за мяч без ограничений активности после ловли его нападающим (мяч передается партнером) и обхвата защитником, выскочившим из-за спины соперника.

То же, но после последовательного или одновременного обхвата мяча двумя игроками при отскоке от щита (мяч в щит посылает третий игрок или педагог).

Выполнение приема в целом с последующим после овладения мячом переходом к заданным нападающим действиям: передаче партнеру в отрыв, дистанционному броску по корзине, проходу-броску и т.д. (по мере освоения техники игры).

То же, но в подвижных играх: «Борьба за мяч без правил», «Регби по упрощенным правилам» и т. п.

Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства.

Основные ошибки при выполнении вырывания мяча.

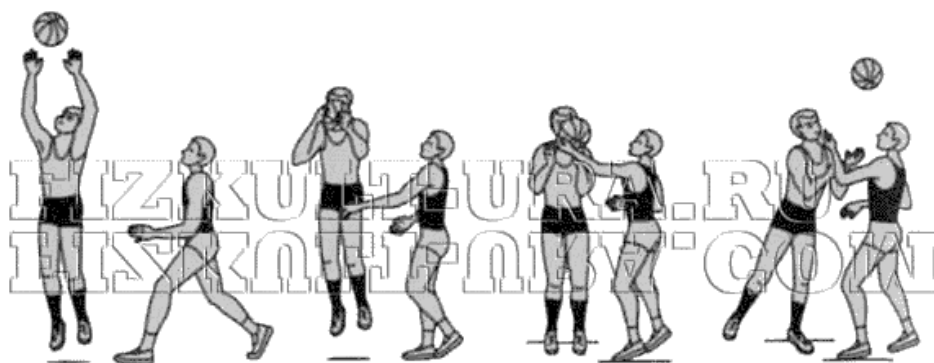
Плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий.

Отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата.

Недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом.

Медленный переход к нападающим действиям после овладения мячом благодаря вырыванию.

Выбивание мяча из рук соперника осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.



Выбивание мяча из рук соперника снизу в момент ловли мяча нападающим

Прием изучается после обучения ловле мяча двумя руками на месте и в прыжке, а также разновидностям передач.

Освоение выбивания мяча из рук соперника.

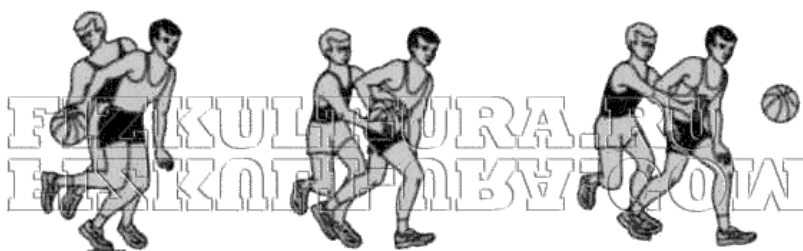
- Объяснение и показ.
- Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.
- То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.
- То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.
- То же, но после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.
- Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.
- Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке:
 - после собственного подбрасывания мяча вверх над головой;
 - после навесной передачи партнера;
 - после передачи-отскока мяча от щита.
- Выполнение приема в ситуации группового отбора: 2 х 1 и 3 х 1.
- Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п.; по команде педагога: «Замри!» — игрок с мячом прекращает движение и лишается права передавать его партнерам по команде, но может выполнять повороты на месте.
 - То же, но при неограниченной активности нападающих и защитников.
- Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям (по мере освоения техники игры).
- То же, но в условиях игрового противоборства в тренировочных упражнениях и учебных играх.

Основные ошибки при выполнении выбивания мяча из рук соперника.

- Пассивное и. п. защитника: прямые ноги, опущенные руки — отсутствие предпосылок для результативного воспроизведения приема.
- Медленные действия защитника: запаздывание с началом движения на выбивание — нападающий успевает укрыть мяч после его ловли.
- Незначительная активность защитника или прямолинейность (бесхитрость) его движений, предшествующих выбиванию мяча, — нападающий имеет достаточно времени для выбора рационального дальнейшего действия.
- Медленное и мягкое ударное движение по мячу — нападающий сохраняет контроль над мячом или успевает среагировать на выбивание, и удар защитника приходится по рукам (фол).

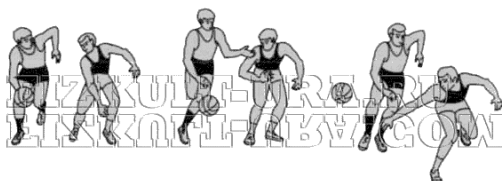
Выбивание при ведении мяча требует умения защитника оттеснить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм ведения, выбить мяч сзади ближайшей к сопернику рукой в момент

поднимания его после отскока. Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения.



Выбивание мяча сзади при его ведении

Выбить мяч можно и сбоку по отношению к сопернику ближайшей к нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скорости. При этом также необходимо предварительно направить дриблера вдоль боковой линии и сравняться с ним в быстроте перемещения.



Выбивание мяча сбоку при его ведении

Баскетболисты высокого уровня мастерства способны выбить мяч, находясь перед нападающим. Это достигается за счет взрывного движения ближней к мячу рукой после неожиданного выпада.

Разновидности выбивания мяча после ведения изучаются по мере освоения в достаточной степени техники ведения мяча.

Освоение выбивания мяча при его ведении.

- Объяснение и показ.
- Выполнение приема на месте из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча.
- Выполнение приема из-за спины и сбоку от нападающего после одноударного ведения мяча на месте.
- То же, но после многоударного ведения мяча нападающим на месте.
- Выполнение приема в целом в условиях противоборства 1х1 на ограниченном участке площадки: в центральном круге или в полукругах области штрафного броска в заданных ситуациях:
 - защитник противодействует дриблеру;
 - дриблер противодействует дриблеру, стремясь выбить мяч у противника и сохранить свой.
 - То же, но в условиях противоборства на ограниченной площади нескольких дриблеров: выбей мяч у соперника и сохрани свой.
 - Повторное выполнение разновидностей выбивания при передвижении дриблера и защитника вдоль площадки в коридоре шириной 2 — 3 м:
 - нападающий передвигается ходьбой;
 - нападающий передвигается медленно бегом;
 - нападающий варьирует скорость передвижений.
 - То же, но при активном противоборстве с установкой защитнику: «Направь дриблера!» — защитник, передвигаясь зигзагообразно от линии к линии по всей длине коридора, стремится остановить проход нападающего и выбить у него мяч; в случае успешного выбивания мяча игроки меняются ролями и продолжают перемещение в заданном направлении.

- Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к атакующим действиям в тренировочных упражнениях и в условиях игрового противоборства.

Основные ошибки при выполнении выбивания мяча при ведении мяча.

- Нерациональное и. п.:
- прямые ноги в защитной стойке на месте или при перемещении: защитник не успевает подстроиться к нападающему;
- слишком близкое расположение от нападающего: защитник упускает дриблера в момент начала его прохода с ведением.
- Попытка выбивания мяча дальней от него рукой.
- Слишком медленное и мягкое движение рукой при выбивании: игра не в мяч, а в руку — фол.

Тактика игры

Сущность стремительного нападения состоит в быстром переходе команды от защитных действий к нападающим, при овладении мячом с целью завершить атаку против неорганизованной или еще слабо организованной защиты соперников. Максимальное убыстрение подготовки и завершения атакующих действий — основополагающая тенденция развития современного баскетбола. Она обусловлена как эволюцией самой игры, так и произошедшими изменениями правил (сокращением времени на вывод мяча из тыловой зоны в передовую до 8 с и времени на подготовку атаки до 24 с). В связи с этим значимость стремительного нападения неизмеримо возрастает. Успешная реализация данного вида построения игры в нападении возможна при использовании двух систем командных действий: быстрого прорыва и раннего нападения. Быстрый прорыв рассчитан на создание численного превосходства над соперником в ходе развития скоростной контратаки и последующее ее завершение с близкой дистанции. Наиболее типичными ситуациями для эффективной организации быстрого прорыва служат: перехват или выбивание мяча у соперника, овладение мячом при отскоке либо при введении его в игру начальным спорным броском. Возможно создание условий для успешной контратаки и после введения мяча в игру из-за пределов площадки (например, после пропущенного в свою корзину мяча), но такие случаи требуют значительного преимущества над соперниками в физической и технико-тактической подготовленности. Атака быстрым прорывом состоит из трех фаз:

- начала
- развития
- завершения

Успешность **первой фазы** связана с опережающим рывком двух или трех игроков, быстрой первой передачей в отрыв убегающему или открывающемуся вблизи партнеру с последующим скоростным дриблингом или очередной передачей впереди бегущему нападающему, выполненными на высокой скорости.

Для **второй фазы** характерны согласованные перемещения нападающих в зону противника с использованием ведения или передачи мяча. Главная задача здесь состоит в создании численного преимущества атакующих над защищающимися: 2х1, 3х1, 3х2 и т.п. Наиболее рациональной для этой фазы быстрого прорыва считается ситуация, когда при

развитии атаки мячом владеет игрок в средней позиции, а по обоим флангам его поддерживают партнеры, находящиеся несколько впереди мяча.

И наконец, завершающая — **третья фаза** прорыва предназначена для выведения на беспрепятственный бросок мяча из удобной, как правило, близкой дистанции одного из атакующих. Этого добиваются выходом игрока под щит на открытую позицию и своевременной голевой передачей в его адрес.

Организация быстрой контратаки зависит от многих факторов. Каждая команда стремится реализовать преимущества скоростной игры с учетом потенциальных возможностей своих игроков и слабых мест в подготовленности соперников. Но практически возможны три базовых варианта проведения быстрого прорыва: быстрый прорыв длинной передачей в отрыв убегающему игроку.(рис.89)

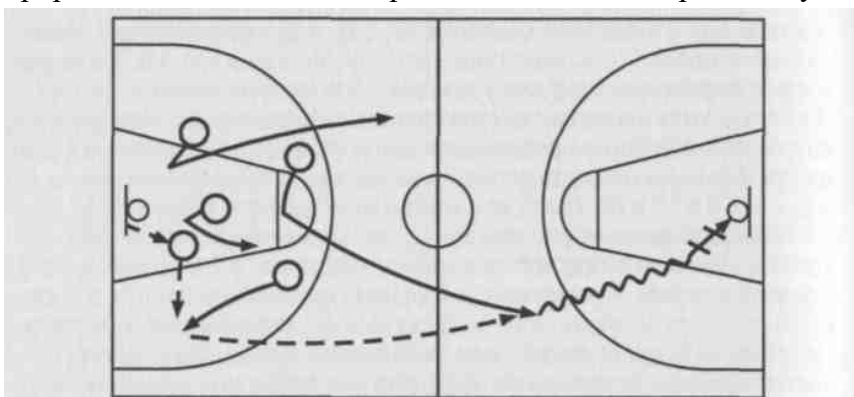


Рис. 89. Быстрый прорыв длинной передачей в отрыв убегающему игроку

Наиболее перспективным в современном баскетболе считается быстрый прорыв через центр, когда среднюю позицию занимает самый техничный игрок. Он доставляет мяч в зону соперника и там выбирает нужный вариант завершения атаки (рис.90).

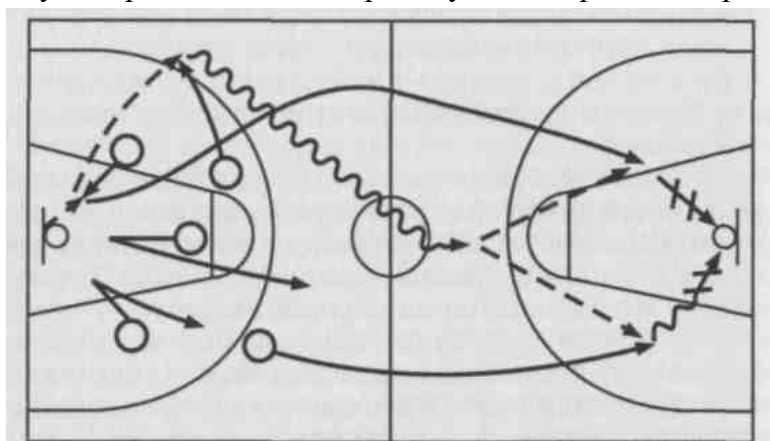


Рис. 90. Быстрый прорыв через центр площадки

по боковой линии, т.е. через фланг (рис.91) .

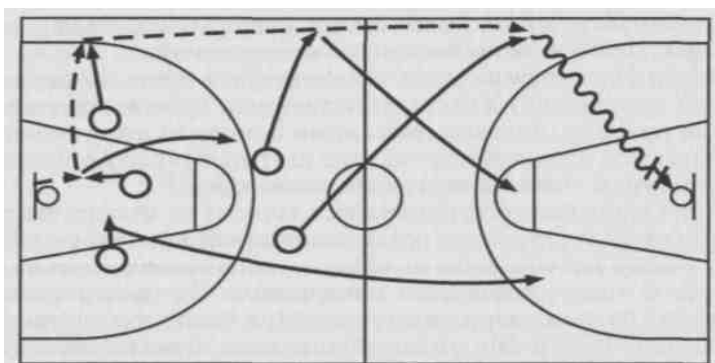


Рис. 91. Быстрый прорыв по боковой линии

Если в атаке быстрым прорывом принимают участие все игроки команды, т.е. переднюю линию нападающих поддерживает следующая за ними волна игроков, то говорят об эшелонированном быстром прорыве. Его цель — успешно завершить атаку против неорганизованной защиты даже в условиях численного равенства атакующих и обороняющихся. Прорыв к корзине соперников в данном случае осуществляется за счет согласованных действий всех игроков, наступающих широким фронтом и друг за другом. **Эшелонированный быстрый прорыв** может завершаться не только из-под корзины, но также средним и даже дальним броском, так как атакующие игроки готовы к активным действиям в борьбе за отскок в случае промаха и к последующему добиванию мяча (рис. 92).

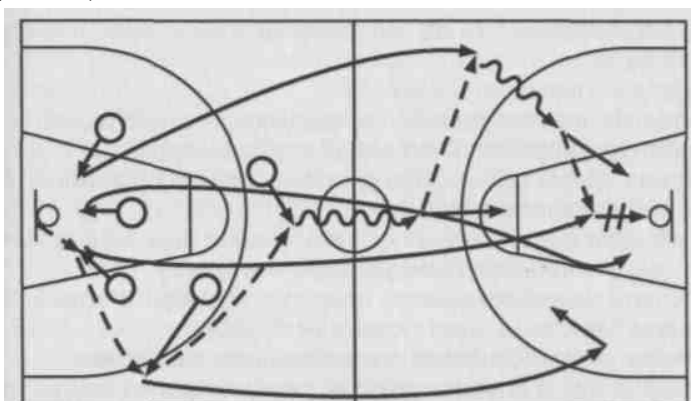


Рис. 92. Эшелонированный быстрый прорыв

Позиционное нападение.

Позиционное нападение против личной защиты.

В практике баскетбола самой распространенной системой обороны является личная защита. Следовательно, для успешной игры в нападении команда должна в совершенстве освоить способы преодоления личной защиты. Как бы хорошо команда ни владела системой нападения быстрым прорывом, она не может ограничить свой арсенал атакующих средств этим видом наступательного оружия. Чаще всего в матчах баскетболистам приходится встречаться с уже организованной обороной соперников. Тут быстрый прорыв не поможет. И если не владеть умением позиционно осаждают оборонительные построения противника, то игра в нападении окажется неудачной. Смысл взаимодействий игроков при позиционном нападении сводится к тому, чтобы раскрыть лучшие качества баскетболистов, создать им такую обстановку на площадке, в которой в полной мере проявились бы сильнейшие стороны игры атакующих игроков.

История баскетбола знает немало примеров того, как команды добивались больших успехов с помощью позиционных маневров, разумной комбинационной игры. Первыми в нашей стране продемонстрировали грамотную позиционную игру в нападении прибалтийские команды в конце 40-х — начале 50-х годов. Эстонские баскетболисты во главе с И. Лысовым умело вели осаду защитных построений соперников и добивались успехов в матчах с сильнейшими советскими клубами. Литовские спортсмены еще дальше развили умение использовать сильнейшие стороны своих игроков. У них гармонично сочетались позиционная комбинационная игра с личной инициативой атакующих. Командная организация действий не нарушалась, а, наоборот, как бы дополнялась индивидуальными усилиями игроков по преодолению личной защиты соперников. Успешное ведение позиционной осады — нелегкая задача. Для этого нужны крепкие нервы, выдержка, терпение игроков. И в то же время необходимо разумное проявление игровой инициативы. Все эти качества, взятые вместе, принято называть игровой дисциплиной. Именно игровая дисциплина позволяет баскетболистам успешно проводить в соревнованиях те взаимодействия, комбинации, которые были разучены и отшлифованы на тренировках.

Без строгой игровой дисциплины позиционное комбинационное нападение обречено на провал. После введения строгого лимита пребывания центрального под щитом противника уменьшился удельный вес атак через центрального. Роль центрального в нападении изменилась. Его главной заботой сделалась борьба под кольцом за мяч, отскочивший от чужого щита. Кроме того, центровой стал чаще помогать атакам партнеров: дальше уходить от щита, освобождая место для проходов под корзину своим товарищам, ставить для них заслоны, словом, больше участвовать в комбинационной игре. Очень большое значение для успешного проведения комбинаций имеет умение баскетболистов правильно ставить заслоны. Мало того, что игрок должен отрезать сопернику путь в наиболее уязвимое место обороны. Но и после постановки заслона атакующий обязан продолжать активные действия, например развернуться и моментально занять выгодную позицию для получения мяча или борьбы за мяч под щитом в случае отскока мяча от кольца. Мы говорим об этих, как будто бы само собой разумеющихся, вещах потому, что многие баскетболисты даже команд класса «А», а иногда и игроки сборной страны не владеют приемами правильной постановки заслонов. Техника применения заслона должна входить в школу баскетбола. Этим приемам взаимодействий нужно учить игроков с детских лет. Ведь именно заслоны ставят тактику баскетбола в особое положение по сравнению с другими видами спортивных игр. На заслонах и перемещениях строятся все баскетбольные комбинации, основывается тактика комбинационного позиционного нападения, особенно против личной системы обороны. Безусловно, при позиционном нападении важно суметь использовать сильные стороны игры своих баскетболистов. Однако не менее важно сыграть и на слабостях соперников, их физических, технических, психологических и других недостатках.

Разрабатывая план тактических действий игроков при позиционном нападении, следует учитывать не только слабые, но и сильные стороны соперников. Можно сыграть и на лучших качествах соперника, на определенной направленности его игры в обороне. Можно побудить соперника нарушить правильность защитной позиции, совершить ошибку, если как бы предложить ему воспользоваться его излюбленным приемом

обороны. Например, игрок команды противника любит строить свою игру в обороне на перехватах мяча. Эту его силу иногда можно обратить в слабость, заранее спланировав контрмеры. Нападающий, владеющий мячом, может имитировать передачу мяча партнеру, занимающему не очень выгодную, ненадежную позицию. Обороняющийся, почувствовав возможность перехватить мяч, бросится наперерез мнимой передаче мяча. Но вместо паса на игрока нападающий пошлет мяч на освобождающееся место. А партнер, опекаемый этим защитником, сразу же сделает рывок к щиту.

В процессе игры стремительное нападение удастся завершить далеко не всегда. Тогда хорошо организованной защите команда должна противопоставить хорошо систематизированное позиционное нападение, в котором участвуют все пять игроков. По правилам на атаку отводится только 24 секунды игрового времени. Этого достаточно чтоб разыграть заранее разученную комбинацию любой сложности и, если она сорвется, создать условие для броска со средней или дальней дистанции в позиционном нападении сформировались две системы: «Через центрвого» и «без центрвого». Мы рассмотрим на примере с центровым.

Тактика игры

Различают две основные тактики защиты в баскетболе: **зонная** и **личная**. Кроме того, существует скомбинированный вариант защитных действий, именуемый **смешанной защитой**. Личная защита в баскетболе подразумевает индивидуальную опеку каждого игрока соперника. При игре «лично», задача защитника заключается в том, чтобы постоянно находиться рядом с одним из нападающих (следует заметить, что игроков разбирают в начале матча, как правило, отталкиваясь от физических данных соперника и стиля игры). На рисунке ниже можно видеть, что каждому атакующему игроку (белый круг) отвечает определенный защитник (черный квадрат).



В процессе игры возможны замены и перестановки, а, следовательно, и смена опекаемых игроков. Однако, еще до начала атаки соперника, защитник четко знает, против кого он должен защищаться. Основная задача в обороне заключается в том, чтобы максимально «усложнить» жизнь нападающему. Правильно занятая позиция позволит отсечь игрока от передачи либо выполнить перехват. Хорошая работа ног и перемещения вместе с соперником не позволят ему занять удобное место для броска. И, конечно же, создание разнообразных помех при броске обезопасит кольцо от точного броска.

Зонная защита в баскетболе аналогично направлена на то, чтобы отобрать мяч и не дать противнику выполнить точный бросок по кольцу. Тем не менее, такая система игры в защите предусматривает опеку каждым из защитников определенного участка площадки (зоны). Как видно из рисунка ниже, независимо от размещения игроков группы атаки, защитники (черные квадраты) всегда размещаются одинаково и обороняют определенную территорию площадки.



Зона является единым слаженным механизмом, который имеет определенную схему построения, перемещается слаженно, в зависимости от положения мяча на площадке. При зонной защите есть возможность наладить более организованную игру в защите, подстроиться под физические особенности игроков нападения, увеличить вероятность перехвата мяча, ограничить возможности проведения комбинаций соперником. Зона наиболее актуальна в игре против заслонов, однако, уязвима против команд со снайперами, у которых есть возможность совершать неприкрытые броски с периметра, особенно из угла площадки. Кроме того, личная защита является более мотивирующей и ответственной для игроков, поскольку каждый игрок держит ответ за действия определенного оппонента. «Зона», напротив, дает возможность рассчитывать на подстраховку со стороны партнеров и избавление от чувства вины и ответственности. Персональная защита, кроме всего прочего, является более изнурительной для защитников, особенно если в атаке команда проведет стремительный баскетбол, то на личную защиту сил остается немного.

С целью минимизации недостатков одной из вышеперечисленных систем игры в защите, существует смешанный тип обороны в баскетболе. Согласно нему, некоторые игроки выстраивают зонную оборону, а некоторые лично опекают нападающих. Как правило, тренер принимает решение про использование смешанной защиты в случае адаптации к стилю игры соперника либо особенно тщательной опеки определенных игроков команды. Примером смешанной защиты можно считать построение зонной защиты по схеме 2-2 (участвует 4 человека, которые располагаются «по квадрату») плюс персональная опека снайпера команды.

Волейбол

Задание

Освоить технику

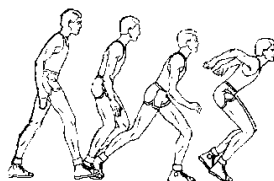


Рис. 12



Рис. 13

Техника перемещений,

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и

различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Устойчивая стойка - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем(см. рис.)



Неустойчивая стойка - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево - вправо-назад;

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным

напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

Стойки игрока

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

Возможные ошибки

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;
руки опущены;
чрезмерный наклон вперед.

Рекомендуемые упражнения

поочередное выполнение стоек на месте;
принятие той или иной стойки по сигналу учителя;
принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки и волейболиста;
перемещения по площадке в стойке волейболиста;
имитация различных стоек у зеркала.

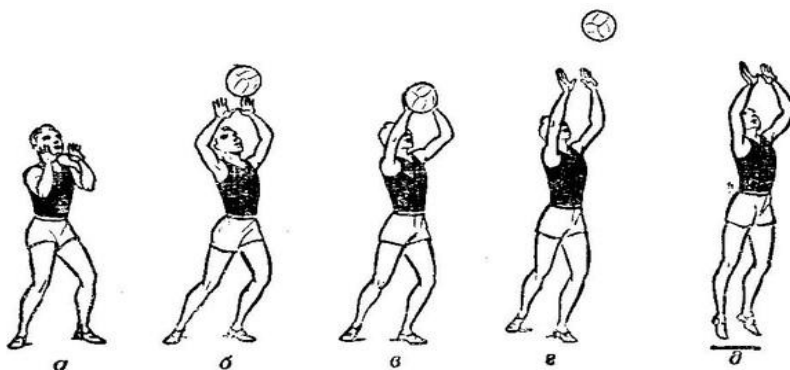
Остановки:

- остановка прыжком.

Разучить технику

Верхняя передача мяча. От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.



Верхняя передача мяча

Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- Туловище находится в вертикальном положении

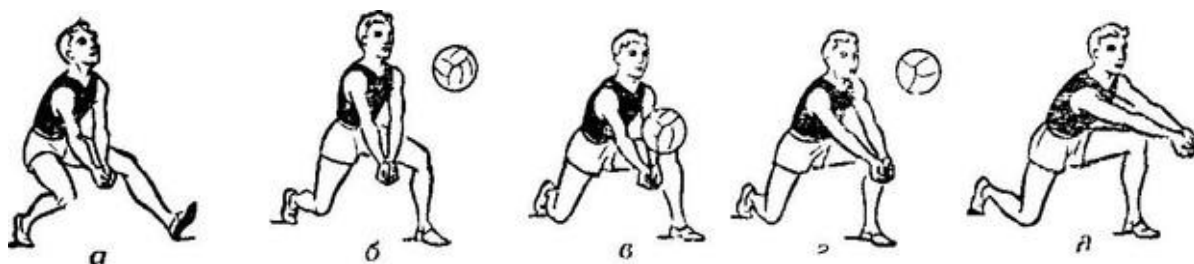
- руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- кисти находятся в положении тыльного сгибания
- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)
- основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
- ноги и руки выпрямляются
- разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

Прием мяча снизу двумя руками. По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.



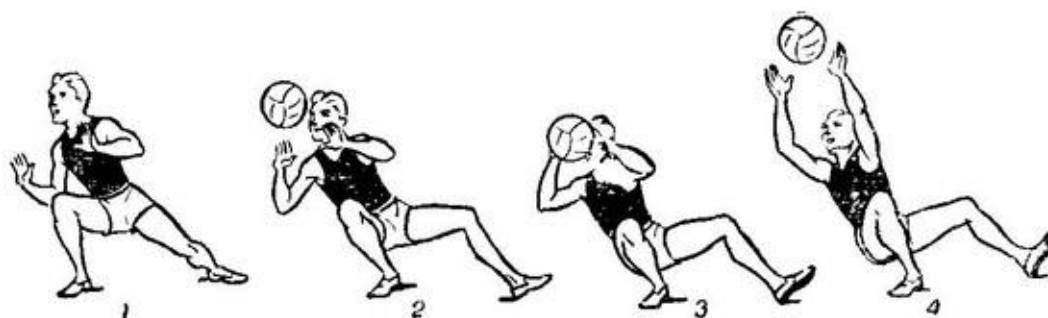
Прием мяча снизу

На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту прима мяча. Одна нога (положение а) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (положения б, в).

Для такого приема характерно «подседание под мяч» (положения г, д). Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу.

В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.



Прием мяча сверху с падением

Когда игрок не может выполнить прием мяча сверху в низкой стойке, он выполняет его с последующим падением. На рисунке выше изображены основы техники приема мяча сверху с падением. После перемещения к точке приема, делается выпад по направлению к мячу. Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад. Падение происходит в сторону выпада, при резком подведении плеч под мяч, падение может произойти на ягодицы с перекатом через спину.

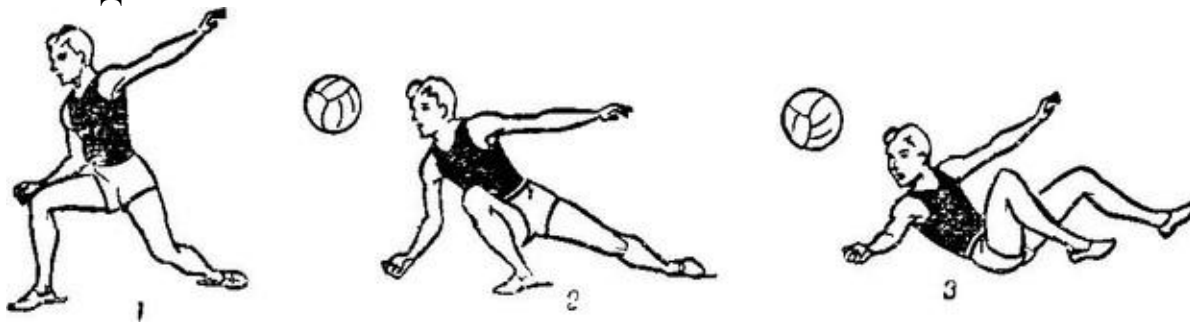
Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

Прием мяча снизу одной рукой с падением.

Этот способ применяется, для того, чтобы достать далекий мяч, когда невозможно выполнить прием предыдущими способами. Этот прием схож по структуре с предыдущим, поэтому освоить его довольно просто.

На рисунке ниже показана техника приема мяча снизу одной рукой с падением. Прием выполняется одноименной со стороной выпада рукой. Удар производится кистью с согнутыми пальцами.

Деленное



Прием мяча снизу одной рукой с падением

Профессиональные волейболисты после приема мяча с падением делают группировку и перекаат через плечо, сразу занимая удобное положение для игры. Для новичков это достаточно трудно, поэтому после приема мяча им просто необходимо постараться быстрее встать на ноги.

Изучить нижнюю прямую, нижнюю боковую, верхнюю прямую, верхнюю боковую подачи.

Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота

относительно фронтальной оси до 45°, левое плечо находится впереди правого - это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних - расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи - подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;

подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу - проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади - несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу - проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

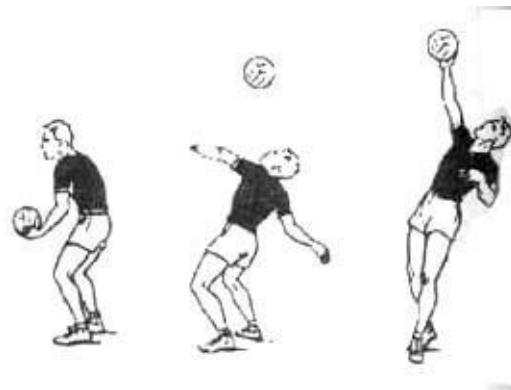
После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

Существуют пять способов выполнения подачи.

<p>Нижняя прямая подача. Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (см. рис. 1)</p>	
<p>Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45. Правое плечо при этом отводят назад и опускают.</p>	
<p>Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении (рис. 2).</p>	
<p>Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад.</p>	
<p>При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое</p>	

движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки - примерно 80). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую ногу выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении.



Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около 80) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх.

Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или "укоротится" - при ударе с тормозящим эффектом).

Изучить технику нападающего удара

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной перекал с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины.

В средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в

локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).

По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе). Обратите внимание на фото выше, как технично "опёрлась" волейболистка! Правда, в нашем случае мяч чуть пролетел к антенне, поэтому небьющая рука сильно пошла вниз, чтобы бьющая резче выкрутила мимо блока. При этом волейболистка была вынуждена больше выпрыгнуть в длину, чем в высоту, но это специфика реального игрового момента. Волейбол требует незаурядной координированности!!!

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.

Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасуемый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука в локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье.

Изучить технику игры.

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Учитывая специфику волейбола, овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта.

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий — это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности.

Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом—отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой — вариативность движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

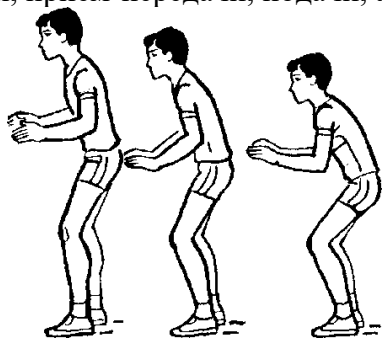


Рис.1.

ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Стойки, передвижения, исходные положения

Стойки. В волейболе игрок не может удерживать мяч или отбивать его не установленными правилами способами. Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключая его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием.

С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования — она высокая (рис. 1, а), для приема подачи — она средняя (рис. 1, б), для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока — она низкая (рис. 1, в). Таким образом, положение ОЦТ (общего центра тяжести) зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Следует заметить также, что на положение ОЦТ существенно влияют рост игрока и его координационные способности. Поэтому наиболее рациональна та стойка, которая позволяет мгновенно вывести ОЦТ за границу опоры, что важно для быстрого передвижения или действия.

По положению ног и ступней различают несколько вариантов стоек: устойчивую (нога, противоположная ведущей руке, впереди), основную (обе ноги на одном уровне) и неустойчивую (тяжесть тела перенесена на переднюю треть стопы).

В зависимости от индивидуальных особенностей применения

Рассматриваются применительно к технике нападения и защиты вместе.

Стойка может быть статична (неподвижность игрока) или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании приема подачи, атакующего удара или блокирования).

В положении стойки руки находятся на уровне пояса (равновероятность траектории полета мяча), кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед. Общее положение тела свободно, не напряжено.

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, окрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствие колебаний ОЦТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при блокировании или при приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. При этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем на ее носок и выносится за

площадь опоры. Одновременно ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед. Происходит перекал с пятки на носок, и вслед за этим выставляется вперед нога, стоящая сзади, создавая стопорящий шаг.

Окрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги.

Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения).

Рассмотренные способы передвижения волейболистов часто применяются в сочетании. Например, вслед за бегом выполняется двойной шаг или скачок, после передвижения приставными шагами — прыжок и т. д.

Передвижения прыжком и падениями входят в состав определенных приемов игры, поэтому будут рассмотрены при их описании.

Исходные положения. Как уже было замечено, исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приема игры после передвижения или стойки. Таким образом, исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема.

Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей (рис. 2, а), приемом снизу (рис. 2, б), блокированием (рис. 2, в) и атакующим ударом (рис. 2, г). Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды.

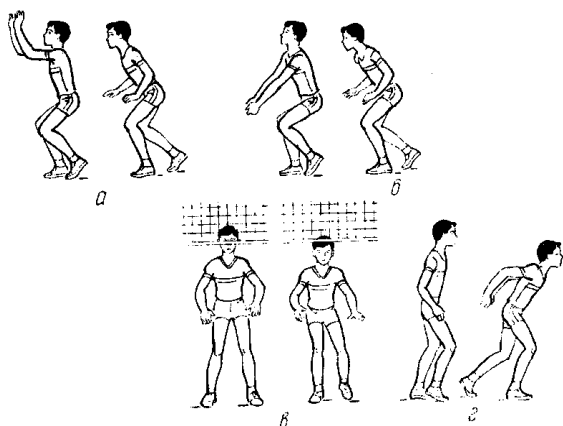


Рис. 2

Командные действия. Командные действия в нападении — это определенная система ведения игры. Основная задача команды — создать условия для выигрыша очка и подачи. Реализуют ее с помощью следующих систем: нападения со второй передачи игрока первой линии, нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии и нападения с первой передачи сразу на удар.

Система нападения со второй передачи игрока первой линии
Она предполагает участие в атаке двух нападающих при передачах партнера, стоящего у сетки.

Такой способ нападения прост и способствует повышению надежности взаимодействия как при приеме подач, так и в момент нападающего удара, позволяет полностью использовать сильнейшие стороны своих нападающих.

Недостаток ее в том, что в завершающей стадии всех "тактических комбинаций" участвуют только два нападающих, а это дает постоянное численное преимущество блокирующим противника. При этой системе нападения применимы три варианта организации нападающих действий: через игрока зоны 3, через игрока зоны 2, через игрока зоны 4.

Первые два варианта считают основными и широко используют волейболисты различной квалификации, третий применяют эпизодически. Когда в зоне 4 находится связующий, то обычно применяют смену мест между игроками зон 4 и 3.

Успех в игре во многом зависит от согласованности действий игроков первой и второй линии. Простейшие тактические взаимодействия определяются при передачах на удар игрока зоны 3, стоящего у сетки. В этом случае сильнейшие нападающие располагаются по диагонали в зонах 4 и 1.

Групповые действия

Тактические комбинации линии нападения организуют, изменяя характер передачи по высоте, длине, скорости, дистанции, а также прибегая к различным перемещениям нападающих у сетки с применением отвлекающих действий.

Примеры комбинаций:

1. Высокая передача в зону 4 (2) или средняя передача в зону 2 (4).
2. Прострельная передача в зону 4 или короткая передача за голову игроку зоны 2 (рис. 11).
3. Средняя (короткая) передача в зону 3 основному нападающему зоны 4, сместившемуся в эту зону, или средняя передача назад за голову игроку зоны 2 (рис. 12).

Взаимодействия нападающих при передаче игрока зоны 2 представляют собой определенную сложность, так как во многом зависят от правильного расположения и инициативных действий нападающего зоны 3.

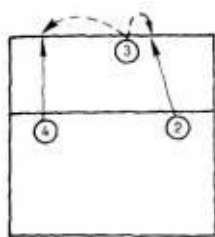


Рис. 11. Передачи в зону 4 и 2

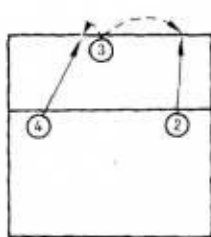


Рис. 12. Передачи в зону 3 и 2

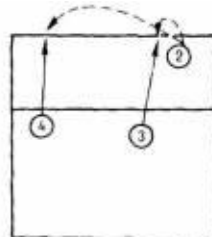


Рис. 13. Взаимодействие при передаче из зоны 2

Примеры:

1. Высокая или длинная передача нападающему в зону 4, средняя или короткая передача вспомогательному нападающему в зону 3.
2. То же, но атакует игрок зоны 3 со средней или короткой передачи после перемещения в зону 2 (рис.13).
3. Взаимодействие с выходом игрока зоны 3 за спину игрока зоны 2. Передача на удар дается средней высоты. Нападающий в зоне 4 атакует со скоростной передачи (рис. 14).

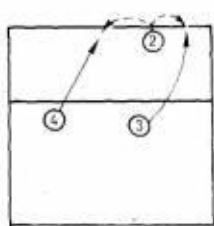


Рис. 14. Взаимодействие с выходом игрока 3 зоны в зону 2

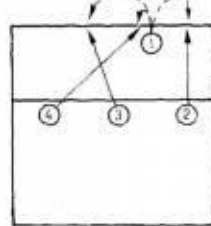


Рис. 15. Комбинация «крест»

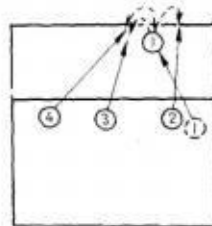


Рис. 16. Комбинация «эшелон»

Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии

Она считается основной, что объясняется большими возможностями данного варианта нападения, при котором в атаке участвуют сразу три игрока и используется вся длина сетки. Значительно повышается роль связующего игрока, без мастерства которого нельзя рассчитывать на успех. Взаимодействия нападающих осуществляются в трех вариантах: с выходом игрока зоны 1; с выходом игрока зоны 6; с выходом игрока зоны 5.

Основными зонами для выхода нападающего считаются зоны 1 и 6. Выходы из зоны 5 применяют только квалифицированные волейболисты. К недостаткам системы можно отнести определенную сложность взаимодействия нападающих с выходящим игроком, которому приходится передавать мяч на удар после больших перемещений к сетке (6—7 м). Нужно также учитывать, что выход к сетке игрока задней линии значительно ослабляет защиту в момент перехода от нападения к обороне.

Групповые действия

В комбинациях могут участвовать 3—5 игроков. Их действия определяются тактической задачей. Наиболее характерны следующие взаимодействия:

- принимающего подачу с выходящими игроками задней линии;
- выходящего игрока при второй передаче с нападающим;
- нападающего с выходящим игроком задней линии в момент передачи на удар;
- нападающих друг с другом в момент атаки.

Все комбинации включают в себя выход нападающих к сетке из своих зон, а также размен зон между ними. Самые результативные комбинации возникают при скрестных перемещениях нападающих. В этом случае дезорганизуется оборона противника и обеспечивается внезапность маневра.

Примерные взаимодействия:

1. Нападающий зоны 4 смещается в зону 3 для атаки с короткой передачи, а игрок зоны 3 перемещается за спину партнера для удара со средней передачи (рис. 15). Нападающий зоны 2 готовится завершить атаку в своей зоне (комбинация «крест»),
2. Нападающий зоны 3 имитирует удар перед связующим. Игрок зоны 2 смещается в зону 3 и завершает атаку из-за спины партнера. Игрок зоны 4 готовится к нападающему удару с длинной передачи.

Для этой системы нападения характерна комбинация «эшелон», в которой игрок зоны 4 имитирует атаку в зоне 3. Игрок зоны 2 готовится нападать в своей зоне, а завершает атаку игрок зоны 3 непосредственно из-за партнера. Эта комбинация может быть усложнена за счет подключения к месту атаки нападающего зоны 2 или игроков задней линии (рис. 16).

Система нападения с первой передачи

Это наиболее сложный способ организации нападения. В то же время, применяя ее в отдельные моменты игры, команда достигает максимальной результативности за счет ускорения темпа и внезапности атаки. Основная сложность заключается в необходимости точно выполнять передачу сразу на удар.

Трудность приема современной подачи ограничивает возможность регулярного применения этой системы. И все же после изменения правил игры, позволяющих после блокирования начинать контратаку, имея в запасе три касания, вновь ставится вопрос о широком применении этой системы. Она предполагает два варианта взаимодействия нападающих на краях и в центре сетки. Оба эти способа требуют от игроков постоянной готовности к атаке и четкого взаимодействия, что повышает требования к их физической и психологической подготовленности.

Групповые действия

В рамках данной системы нападающие заранее располагаются в пределах линии нападения. Такая позиция позволяет успешно нападать с укороченного разбега и в то же время гарантирует безошибочную и точную откидку мяча в любую зону нападения. Сравнительно простыми являются комбинации на краях сетки:

1. Первая передача адресована нападающему в зону 2 (из зоны 5). Нападающий этой зоны перемещается к сетке и в прыжке в зависимости от блока принимает решение атаковать (без блока против одного блока) или (при двойном блоке) произвести откидку партнерам в зону 3 или 4. Так же поступает игрок зоны 4, если первая передача адресуется ему.

2. Вариант взаимодействия — забегание игрока зоны 3 на передачу («откидку») назад за голову в зону 2. Первая передача направлена между зоной 2 и 3. Нападающий 2-й зоны перемещается на удар и в прыжке определяет целесообразность дальнейшего развития атаки; при двойном блоке производит короткую передачу за себя или в зону 4. Если в линии нападения игрок зоны 3 левша, то такая комбинация успешно осуществляется в зоне 4.

Индивидуальные действия

Для успеха в игре важно целесообразно действовать без мяча и с мячом, выполняя подачи, передачи и нападающие удары. Эффективность индивидуальных тактических действий в нападении всегда связана с проявлением игровой активности, инициативы, с умением видеть площадку, правильно оценивать игровую ситуацию и мгновенно принимать нужное решение.

Выбор места — это основа тактической деятельности волейболиста. От правильного выбора позиции при передачах и нападающих ударах у сетки зависит их результативность. Выбирая место для второй передачи, игрок должен хорошо видеть своих партнеров по команде и блокирующих противника и всегда быть готовым исправить ошибку при неточном приеме подачи.

Не менее важны подготовительные действия при нападающем ударе. Они складываются из принятия соответствующей предварительной позиции готовности (смещение назад, в сторону, переступания и т. п.) и выхода на удар (разбег). Характер перемещений и прыжок на удар обусловлены местом действия (зоной) и тактической задачей, которую решает игрок в общекомандном плане. Так, если нападение ведется со второй передачи, нападающим целесообразно расположиться в 4—5 м от сетки и использовать максимальный разбег при нападающих ударах. При системе нападения с первой передачи, сразу на удар, нападающие крайних зон (4 и 2) должны находиться в пределах линии нападения. В современном волейболе особое место отводится начальной позиции и умению игрока зоны 3 взаимодействовать со связующим на опережение блока (прыжок нападающего опережает начало передачи на удар). Таких нападающих называют игроками «первого темпа» и им чаще поручается начало тактической комбинации, в которой они своими действиями сковывают действия центрального блокирующего противника. Главным оружием таких игроков в атаке является нападающий удар «на взлете» или с короткой передачи.

Тактика подачи. Выполняя подачу, игрок старается выиграть очко или затруднить противнику прием и организацию комбинационной атаки. Чаще других используют планирующую подачу. Индивидуальная тактика строится на четком понимании, куда и как подавать в данный момент игры. Благодаря точности и силе удара волейболист старается направить мяч в наиболее уязвимое место на площадке противника: на игрока, слабо владеющего приемом подачи; на игрока, вышедшего на замену; в зону выхода связующего. Результативность подачи возрастает, если она будет неожиданной для противника. Этого достигают сменой способа подачи, изменением траектории планирующей подачи и дополнительным вращением мяча при других способах подачи. На летних площадках берутся в расчет метеорологические условия (солнце, ветер и т. п.), что также способствует повышению эффективности подачи.

Тактика передачи. Степень владения передачей обуславливает успешность применения любой системы нападения. Основная цель игрока, выполняющего передачу, — создать партнеру возможно лучшие условия для продолжения тактической комбинации или завершения атаки. Одновременно преследуют цель затруднить действия блокирующих противника. Грамотное выполнение передачи возможно только при правильной оценке обстановки, что в свою очередь определяется уровнем тактического мышления и быстротой ориентировки на площадке. Для этого передающий игрок внимательно наблюдает за игрой своей команды и действиями противника. Он исходит из того, что передача на удар адресуется партнеру с возможной точностью, что для

завершающего удара в первую очередь используется нападающий, который в данный момент находится в наиболее выгодной позиции и активно действует в игре. Для успешной комбинационной игры ему необходимо варьировать расстояние, высоту и скорость передачи, а также постоянно подкреплять свои действия отвлекающим движением.

Окончательная конкретизация тактической задачи определяется системой нападения, которая предопределяет решение вопроса о способе и характере взаимодействия пасующего с нападающим при передаче на удар.

Тактика нападающего удара — это основное средство решения задач нападения. Возможность блокирования мяча на стороне противника предъявляет высокие требования к физической, технико-тактической и психологической подготовленности нападающих. Индивидуальная тактика строится не столько на силе самого удара, сколько на его внезапности. Чем шире технический диапазон нападающего, тем легче ему решать тактические задачи, возникающие в различных игровых ситуациях. Определяя направление атаки, нападающий мгновенно оценивает обстановку на площадке противника, характер передачи на удар и выбирает наиболее эффективный способ атаки.

Действуя в крайних зонах, он сочетает сильные удары по ходу и по боковой линии с косыми ударами (из зоны 4 по зоне 4, из зоны 2 по зоне 2), а также применяет удары по блоку — в аут. В центре сетки нападающие чаще всего применяют более сложные технические способы атаки — удары с переводом и поворотом туловища, обманные удары и удары после имитации передачи мяча. Игрок третьей зоны обязан свободно владеть скоростным взаимодействием со связующим и сочетать атаку с обычных передач с ударами «на взлете» и с короткой передачи. Он должен уметь завершать тактические комбинации в роли нападающего «первого» и «второго темпа».

Общеразвивающие упражнения

Комплекс ОРУ без предметов.

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.
2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.
3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.
4. Исходное положение - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.
5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.
6. Исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.
7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 3

8. Исходное положение - ноги врозь руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо. 4 раза.
9. Исходное положение - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 4 раза.
10. Исходное положение - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение 4 раза.

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Комплекс ОРУ на месте.

- Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.
2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.
 3. Исходное положение - правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.
 4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
 5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
 6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
 7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение
 8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение
 9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
 10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
 11. Исходное положение -стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
 12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

Комплекс ОРУ без предметов.

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.
3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.
4. Исходное положение - о. с., I - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.
5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.
6. Исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.
7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 3
8. Исходное положение - ноги врозь руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо. 4 раза.
9. Исходное положение - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 4 раза.
10. Исходное положение - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение 4 раза.

2. Тема № 2.9. Легкая атлетика, объем часов 10

Тема лёгкой атлетике.

Задание

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 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 линии 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 бега на короткие дистанции.

Задание

Обучение технике бега на короткие дистанции.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо - вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание. Длина шагов правой и левой ногами в беге зачастую неодинакова. В беге с меньшей, чем максимальная, скоростью — это не важно. В спринте, наоборот, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом в 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед - рука движется несколько внутрь, при движении назад — немного наружу. Не рекомендуется выполнять движения рук с большим акцентом в стороны, так как это приводит к раскачиванию туловища. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость.

Методические указания по ходу выполнения работы

Скованность в беге, нарушения в технике бега говорят о неумении бегуна расслаблять те группы мышц, которые в данный момент не принимают участия в работе. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений. Частота движений ногами и руками взаимосвязана, и порой бегуну, для поддержания скорости бега, достаточно чаще и активнее работать руками, чтобы заставить также работать и ноги.

Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов.

Основными средствами развития быстроты является пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью.

Специальные упражнения легкоатлетов:

- 1) пробегание отрезков 40-50м.;
- 2) пробегание отрезков под уклоном;
- 3) пробегание отрезков 50-60м по ветру или за движущимся лидером;
- 4) пробегание отрезков 30-40м с высокого или низкого старта;
- 5) семенящий бег;
- 6) бег с высоким подниманием бедра;
- 7) бег прыжками;
- 8) бег с захлестыванием голени назад;
- 9) бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (колесо);

- 10) беговое движение ногами – «педаляж»;
- 11) прыжки на одной ноге;
- 12) быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте;
- 13) бег на месте 15 сек.;
- 14) имитация быстрого бега в висе на перекладине;

Обучение технике стартового разгона и финиширования.

Задание

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.

Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости.

Задание

В беге на средние дистанции (500-2000 м) 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. У бегунов на средние дистанции длина шагов превышает длину тела на 15- 20 см, а у бегунов на длинные дистанции - на 10-15 см. Постановка ноги на дорожку при беге на средние дистанции осуществляется эластично с передней части стопы с последующим опусканием на всю стопу.

Существенное значение в беге на средние и длинные дистанции имеет ритм дыхания. При небольшой скорости бега одно дыхательное движение (вдох и выдох) выполняется на 6 шагов. С ростом скорости увеличивается частота дыхания; одно дыхательное движение выполняется на 4, а иногда и на 2 шага.

Бег по пересеченной местности (кросс) - один из прикладных видов легкой атлетики. Бег в естественных условиях на местности укрепляет организм, положительно действует на нервную систему, является важным средством подготовки спортсменов многих видов спорта; они применяют бег по пересеченной местности в процессе своей тренировки.

Кросс является не только вспомогательным средством тренировки спортсменов, но и самостоятельным видом спортивного бега. Отличительной

особенностью этого вида бега является значительная продолжительность и высокая интенсивность мышечной работы. Техника кроссового бега в своей основе такая же, как и бега на средние дистанции. Но бегуну-кроссмену приходится, кроме того, учитывать особенности местности и уметь приспосабливаться к ним. Все это вызывает ряд изменений в технике бега. При подъеме в гору, например, увеличивается наклон туловища вперед, учащаются движения, короче делается шаг, активнее работают руки. При беге под небольшой уклон увеличивается длина шагов, нога ставится на всю стопу или на пятку с последующим перекатом на носок, уменьшается наклон туловища вперед. При крутых склонах длина шагов уменьшается, а туловище даже отклоняется немного назад.

II. Общие рекомендации

По всем вопросам, связанным с изучением дисциплины (включая самостоятельную работу), консультироваться с преподавателем.

III. Контроль и оценка результатов

Оценка за выполнение практической работы выставляется в форме

По пятибалльной системе:

Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		Критерии оценки результата
балл (оценка)	вербальный аналог	
5	отлично	Представленные работы высокого качества, уровень выполнения отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, выполнены все предусмотренные практической работой задания.
4	хорошо	Уровень выполнения работы отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом 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 курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным

		материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных практической работой заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
2	не удовлетворительно	Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных практической работой заданий не выполнено.