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

20.12.2024 Г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению практических работ

при изучении учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

55.02.03 Кино- и телепроизводство (по видам)

Ижевск, 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02331665009DB114B6428B01EEA9C49F16
Владелец: Новикова Варвара Валентиновна
Действителен: с 28.06.2024 до 28.09.2025

Состав и содержание практических занятий направлены на реализацию Государственных требований.

I. Практические работы:

Практическое занятие 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения, кол-во час.2
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Цель практической работы:
- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений:

Задания:

Техника безопасности по лёгкой атлетике.

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

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Во время бега не толкаться, не ставить подножки.

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

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

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

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

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

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

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

Обучение технике низкого старта.

По команде «На старт!»:

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

Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

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

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;

кисти слегка отталкиваются от грунта;

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

Методические указания по ходу выполнения работы

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

Обучение технике высокого старта.

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

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

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

Обучение технике стартового разгона и финиширования

Стартовый разгон выполняется на первых 10-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать наибольшую скорость. На первых двух-трех шагах он стремится наиболее активно выпрямлять ноги при отталкивании и следит за тем, чтобы стопы не поднимались над дорожкой высоко. Длина шагов постепенно возрастает. Длина первого шага будет равна 4,5-5 стопам, если измерять от задней колодки, второго шага - 4,5, пятого - 5, шестого - 5,5 стоп и т. д. И так до 8-9 стоп в шаге. Длина шагов во многом зависит от индивидуальных особенностей бегуна: силы ног, длины тела, физической подготовленности и др. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной. Хорошим беговым шагом будет такой шаг, длина которого на 30-40 см превышает длину тела бегуна. Туловище при этом постепенно выпрямляется, движения рук набирают максимальную амплитуду.

Финиширование - это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости

финиша какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с полной скоростью, выполняя на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью или боком. Новичкам рекомендуется пробегать финишную линию с полной скоростью, не думая о броске на ленточку.

Методические указания по ходу выполнения работы

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

Бег на короткие дистанции (спринт).

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

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

Практическое занятие 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции, кол-во час.2

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

Цель практической работы:

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

Задания:

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

соревнующийся или тренирующийся стремятся преодолеть дистанцию в кратчайшее время.

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

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

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

Каждая из этих фаз имеет свою специфическую особенность.

Кроме того, ***в обучении технике бега необходимо придерживаться такой последовательности:*** 1) создать правильное представление о технике бега; 2) обучить: а) правильному отталкиванию при беге, б) низкому старту и стартовому разбегу, в) переходу от стартового разбега к бегу по дистанции, г) бегу с ускорением, д) бегу по прямой дистанции, е) финишированию; 3) совершенствовать технику бега в целом.

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

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

вперед - вниз — на 50 — 100 см от стартовой линии. В таком положении учащийся ждет следующей команды.

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

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

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

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

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

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

частоту поочередных отталкиваний ногами и наиболее выгодную длину шага.

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

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

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

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

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

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

Допускаемые ошибки:

а) голова запрокинута назад, спина прогибается; б) непрямолинейный бег, верхняя часть туловища раскачивается в стороны, руки движутся

поперек тела; в) в тазобедренном суставе нога полностью не выпрямляется — верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед; г) верхняя часть туловища слишком поднята, тазобедренный сустав недостаточно выпрямлен, бег происходит в «сидячем» положении; д) учащийся ставит ногу на всю ступню; е) слишком широкий след, ноги учащегося ставятся на дорожку непрямолинейно, носки развернуты наружу.

ФИНИШ.

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

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

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

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

После финиша скорость бега снижается постепенно.

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

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

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

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

Помогая отработать технику финиширования, учитель должен обращать внимание учащихся на такие возможные *ошибки,* как прыжок за финишную

ленточку; преждевременный за два-три шага до финиша наклон корпуса вперед; чрезмерный наклон корпуса вперед, вызывающий падение.

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

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

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

При проведении занятий используют также:

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

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

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

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

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра (5-6 раз по 8 — 10 с).
2. Бег на месте с высоким подниманием бедра, опираясь руками о барьер, гимнастическую стенку или дерево (5 — 6 раз по 8 — 10с).

3. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперед (5—6 раз на дистанцию 20 м). Темп движений при этом беге — предельно быстрый, количество повторений—до наступления утомления (обычно 5— 6 раз). Бедро поднимается не ниже горизонтального положения, при отталкивании о дорожку нога выпрямляется полностью в колене, туловище держится вертикально или слегка наклонено вперед. По мере усвоения движения продвижение вперед можно увеличить, а в дальнейшем довести до перехода в бег с ускорением.
4. Бег прыжками с активным отталкиванием толчковой. Выполняется это упражнение 5—6 раз на дистанции 15—20 м до наступления утомления. При отталкивании следует обращать внимание на выпрямление ноги в колене и максимальное разгибание стопы. Учащимся рекомендуется развить способность делать подряд 50—60 прыжковых шагов и такие серии выполнять 1—3 раза на одном занятии.
5. Бег под уклон размашистым шагом (5 раз).
6. Бег вверх по наклонной дорожке с высоким подниманием бедра (5 раз).
7. Бег с высоким подниманием бедер по песку (6— 8 раз)
8. Бег с прямыми коленями, отталкиваясь стопой (6-8 раз).
9. Прыжки от черты к черте (8 — 10 раз).
10. Бег прыжками с ноги на ногу с активным выведением бедра маховой ноги вперед (5—6 раз на дистанцию 20 м).
11. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (5 серий по 50 раз).
12. Двойные, тройные, пятерные и другие прыжки с ноги на ногу и на двух ногах.
13. Бег с низкого старта с преодолением сопротивления (5 — 6 раз).
14. Прыжки с ноги на ногу через мячи или другие небольшие препятствия (10 — 12 раз). Вначале расстояние между мячами - чуть более 1 м. Затем необходимо стараться расставлять препятствия дальше одно от другого.
15. Прыжки с ноги на ногу по ступенькам в быстром темпе, преодолевая одним прыжком несколько ступеней (8—10 раз).
16. Прыжки с ноги на ногу на определенной дистанции: между деревьями, зданиями, вдоль штрафной площадки футбольного поля и т. д. (6 — 8 раз).
17. Прыжки с ноги на ногу в гимнастические обручи, которые ложатся по прямой линии и зигзагами (8 —10 раз).

Прыжки с ноги на ногу дают особенно большой эффект, поскольку эти движения очень похожи на бег. Разница только в том, что каждый шаг сопровождается энергичным прыжком. Эти упражнения выполняются обычно на дистанции 20—30 м. В зависимости от поставленной цели можно добиваться различных результатов. Быстрое преодоление дистанции

содействует прежде всего развитию быстроты, а прыжки на большое расстояние способствуют выработке у учащихся скоростно-силовых качеств.

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

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

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

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

		4	3.40		3.35	
		3	4.00		3.45	

Практическое занятие 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП, кол-во час.2

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

Цель практической работы:
- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений.

Задания:

Обучение прыжку в длину с места

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

Техника тройного прыжка с места делится на:
- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

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

Контрольный норматив:

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

Практическое занятие 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега, кол-во час.2

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

Цель практической работы:
- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений.

Задания:

Понятие "бег на короткие дистанции" объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяженностью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Бег 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4х100 м и 4х400 м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу олимпийских игр. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных легкоатлетов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Положение бегуна, принятое по команде «Внимание!», не должно быть излишне напряженным и скованным. Важно только сконцентрировать внимание на ожидаемом стартовом сигнале. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентирован. Интервал может быть изменен стартером в связи с различными причинами. Это обязывает бегунов сосредоточиться для восприятия сигнала.

Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибание их). Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно двумя ногами значительным давлением

на стартовые колодки. Но оно сразу же перерастает в разновременную работу. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется во всех суставах.

Низкий старт на вираже.

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

Стартовый разбег.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ошибки	Причины	Способы устранения
Ошибки, встречающиеся при выполнении команды «На старт»		
Большой прогиб спины в поясничном отделе	Поднята голова	Голову опустить вниз, спину выпрямить
«Сед на ногах», плечи далеко от стартовой линии	Недостаточная сила мышц рук	Туловище «подать» вперед, голову опустить вниз, ось плеч вывести за стартовую линию
Голова поднята вверх. Занимающийся смотрит вперед	Недостаточное развитие координационных	Голову опустить вниз, ось плеч вывести за стартовую линию

	способностей	
Ошибки, встречающиеся при выполнении команды «Внимание»		
Таз поднят слишком высоко. При этом сзадистоящая нога почти выпрямляется в коленном суставе. Полноценного отталкивания не получается	Недостаточное развитие силы, мышц передней поверхности бедра, неправильное представление положения по команде «Внимание»	Согнуть ноги в коленных суставах, опустить таз. Преподавателю: ввести ограничитель амплитуды подъема таза (чаще всего преподаватель держит руку, ограничивая амплитуду движения вверх, что не позволяет ученику излишне выпрямить ноги и поднять таз слишком высоко)
Таз поднят недостаточно высоко	Низкое расположение стоп на стартовых колодках. Углы в коленных суставах меньше оптимальных	Разогнуть ноги в коленных суставах, поднять таз. Преподавателю: то же (см. предыдущую ошибку)
Туловище слишком выведено вперед, плечи далеко за линией старта, большая нагрузка на руки	Слишком высокое расположение стоп в стартовых колодках, углы в коленных суставах больше оптимальных	Туловище «подать» назад, ось плеч оставить за линией старта. Распределить тяжесть между стопами и кистями рук. Стопы упереть в колодки. Проверить углы сгибания в суставах ног
Плечи находятся до стартовой линии, вся тяжесть тела расположена на ногах. Слишком большая нагрузка на ноги	Угол между бедром впереди стоящей ноги и туловищем больше оптимального	Туловище «подать» вперед. Тяжесть распределить равномерно между стопами и кистями рук
Голова поднята вверх. Эта ошибка исправляется так же, как и на старте	Недостаточное развитие координационных способностей, боязнь смотреть на дорожку при выбегании	Ошибка исправляется так же, как и стартовая
Ошибки после стартового сигнала		

Резкое движение головой вверх	Занимающийся не может выбегать, не видя направления бега. Недостаточное развитие координационных способностей. Излишнее напряжение мышц шеи	Подбородок взять на себя и удерживать его в таком положении на первых шагах разбега. Смотреть вниз на свои колени или на 1 — 2 метра вперед, расслабить мышцы шеи и плечевого пояса. Из исходного положения взять «низкий старт» без опоры на колодки, руки опереть на дорожку на расстоянии 30 — 40 см впереди стартовой линии. Подняться до положения «Внимание» и выполнить несколько раз подряд быстрое движение маховой ногой вперед-назад по низкой траектории, почти касаясь дорожки носком ноги.
Бедро маховой ноги в первом шаге поднимается слишком высоко	Несоответствующая физическому развитию установка стартовых колодок и выполнение стартовых положений, неправильное направление отталкивания из колодок (вверх)	Тянуться бедром вперед-вверх, стопу нести низко над дорожкой. Выполнить выбегание из и. п. «низкий старт» под наклонной планкой, которую держит тренер, стоя сбоку от ученика. Из и. п. «низкий старт» выполнить выбегание в «ворота» (на две стойки натягивается веревка или резинка). При этом расположение «ворот» от линии старта и высота размещения резинки (веревки) на стойке может варьироваться.
Резкое выпрямление туловища на первом шаге	Отталкивание вверх из стартовых колодок	Из и. п. «низкий старт» выполнить выбегание с партнером. Партнер располагается впереди стартующего лицом к нему и давит руками на плечи выбегающего бегуна, немного сдерживая его движение вперед и задавая нужный наклон

		туловища. Из и. п. «низкий старт» выполнить выбегание с ограничением подъема ступни рукой партнера (в первом шаге). Из и. п. «высокий старт» выполнить выбегание, туловище параллельно дорожке; при этом два партнера удерживают стартующего за отведенные назад выпрямленные руки.
Обе руки при старте отводятся назад	Недостаточное развитие координации движений	Выбегание из и. п. «низкий старт» с опорой на одну руку, другая — отведена назад за спину. Выбегание из и. п. «низкий старт», одноименная впереди стоящей ноге рука смещена назад по отношению к стартовой линии на 25 — 30 см. Выполните выбегание из и. п. «высокий старт» с опорой на одну руку.
Неполное (недостаточно сильное) отталкивание из колодок	Непонимание техники отталкивания из стартовых колодок	Вытолкнуться, выпрыгнуть из колодок, стопами упереться в колодки. Из и. п. «низкий старт» выполнить отталкивание из колодок и приземлиться на высокий поролоновый куб (выполняется в условиях зала). И. п. то же, перед приземлением на мат сделать один шаг. И. п. то же, выполнить выпрыгивание со стартовых колодок с последующим переходом в бег
Чрезмерное сгибание сзади стоящей ноги в коленном суставе или «захлест», закидывание пятки назад	Несоответствующая физическому развитию установка стартовых колодок	Выполняя упражнения, стопу проносить низко, почти задевая дорожку (относится ко всем ниже перечисленным упражнениям).

	и выполнение стартовых положений, неправильное направление отталкивания из колодок	Выполнить выбегание из и. п. «высокий старт» с опорой на одну руку, маховая нога почти выпрямлена. (В этих упражнениях выпрямленная в и. п. маховая нога не позволяет спортсмену сделать «захлест».) Выбегание из и. п. упор лежа на прямых руках и упор лежа на согнутых руках. Разогнуть руки и одновременно подтянуть маховую ногу коленом к груди. Из и. п. «низкий старт» выгибание, на сзади стоящую ногу прикрепить резиновый жгут
Слишком длинный первый шаг	Непонимание техники отталкивания и выполнения первых шагов	На дорожку в месте постановки ноги положить отметку (кусочек пластыря, поролоновый кубик и т.д.), при этом ногу ставить на грунт до отметки
Короткие первые шаги в стартовом разгоне	Непонимание техники отталкивания и выполнения первых шагов	Выполнение стартового разгона по отметкам. Из и. п. «низкий старт» выполнить выбегание прыжками на расстояние 10—15 м с постепенным переходом на обычный бег. Из того же и. п. выполнить выбегание с подсчетом количества шагов на расстоянии 15-20 м. Сделать наименьшее количество шагов на данном расстоянии. И. п. то же. За плечи стартующего закрепить резиновый жгут, который удерживает партнер сзади. Бежать широкими шагами, проталкиваясь стопой

Бег по дистанции. Техника бега по дистанции

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

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

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

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. На участке дистанции 30—60 м спринтеры высокой квалификации, как правило, показывают наиболее высокую частоту шагов (4,7—5,5 ш/с), длина шагов при этом изменяется незначительно и составляет 1,25±0,04 относительно длины тела спортсмена (А. Левченко, 1986). На участке дистанции 60—80 м спринтеры обычно показывают наиболее высокую скорость, при этом на последних 30—40 м дистанции существенно изменяется соотношение компонентов скорости: средняя длина шагов составляет 1,35 ±0,03 относительно длины тела, а частота шагов уменьшается. Такое изменение структуры бега способствует достижению более высоких значений скорости бега и, главное, удержанию ее на второй половине дистанции.

Шаги с правой и левой ноги часто неодинаковы: с сильнейшей ноги они немного длиннее. Желательно добиться одинаковой длины шагов с каждой ноги, чтобы бег был ритмичным, а скорость равномерной. Добиться этого можно путем развития силы мышц более слабой ноги. Это позволит достичь и более высокого темпа бега. В спринтерском беге по прямой дистанции

стопы надо ставить носками прямо - вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.

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

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

Частота движений ногами и руками взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движений рук.
Техника бега спринтера нарушается, если он не расслабляет тех мышц, которые в каждый данный момент не принимают активного участия в работе. Успех в развитии скорости бега в значительной мере зависит от умения бежать легко, свободно, без излишних напряжений.

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

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

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

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

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

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

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

Методическая последовательность обучения

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

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

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

На этапе формирования двигательного умения необходимо путем многократных повторений довести выполнение всех технических элементов

спринтерского бега до относительно совершенной формы, исправляя и корректируя возникающие ошибки.

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

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

Традиционная методика обучения бегу на короткие дистанции выглядит следующим образом.

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

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

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

Средства:

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

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

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

в) многоскоки или бег прыжками. Это упражнение чаще всего используется для формирования длины шага, а также умения быстро сводить бедра в полетной фазе бегового шага. Руки в этом упражнении также работают в переднезаднем направлении, но амплитуда движения значительно больше, чем в беговом шаге;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Средства:

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

2. Выбегание с высокого старта30 — 40 м (5—6 раз). Это упражнение выполняется под наклоном, который необходимо сохранять на первых 4—5 беговых шагах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задача 4. Обучить технике финиширования.

Средства:

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

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

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

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

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

Задача 5. Совершенствовать технику спринтерского бега в целом.

Средства.

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

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

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

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

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

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

Упражнения для совершенствования техники бега

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задачи, средства и методы обучения.

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

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

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

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.

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

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

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

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

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

6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

17. Бег с ускорением и нарастанием ритма

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

19. Бег в полную силу 40 - 60 м.

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

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно.

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

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

При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с захлёстыванием голени целесообразнее проводить в шиповках. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3—7 раз).

Основные ошибки:

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

Задача 3. Научить технике бега на повороте.

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

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

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

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

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

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

7. Бег змейкой.

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

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

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы, следить за своевременным изменением движений рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3-8 раз).

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

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

2. Выполнение команды «Внимание!».

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

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

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

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

Задача 5. Научить низкому старту и стартовому разбегу.

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

2. Выполнение команды «Внимание!».

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

4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).

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

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

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала - фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов в обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задача 8. Научить низкому старту на повороте.

Средства. 1. Установка колодок для старта на повороте.

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

3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Задача 9. Научить финишному броску.

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

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

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

Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после

нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Задача 10. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

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

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

3. Пробегание полной дистанции.

4. Участие в соревнованиях и прикидках.

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

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

Бег по пересеченной местности считается более естественным для человеческого тела, чем по асфальтированной дороге. В процессе такой пробежки приходится преодолевать множество препятствий – кочек, камней, крутых поворотов, оврагов, подъемов и других неровностей рельефа. Кроссовый бег гораздо сложнее обычного, но он намного разнообразнее, в связи с чем тело не успевает привыкнуть к нагрузкам и постоянно тренирует



ЧЕМ ПОЛЕЗЕН КРОССОВЫЙ БЕГ

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

Благодаря кроссовому бегу организм получает полезную нагрузку:

§ повышается силовая выносливость тела;

§ улучшается работа сердечно-сосудистой системы;

§ повышается физический тонус;

§ укрепляется мышечный корсет;

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

§ повышается самодисциплина;

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

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

КАК НАЧАТЬ БЕГАТЬ КРОСС

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

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



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

ТЕХНИЧЕСКАЯ СТОРОНА КРОССОВОГО БЕГА



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

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

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

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

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

ЭКИПИРОВКА ДЛЯ КРОССОВОГО БЕГА

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



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

О головном уборе тоже следует позаботиться. В солнечную погоду рекомендуется надевать кепку с козырьком, чтобы защитить глаза от ярких

солнечных лучей и избежать получения теплового удара. Кроме того, не будет лишним надевать солнцезащитные очки. Они не только будут препятствовать слепящему солнцу, но и защитят от насекомых, пыли и мелких камней.

Одежду нужно выбирать по сезону. Она не должна быть слишком облегающей, но и нельзя, чтобы она болталась на теле. Основное требование к одежде – ощущение комфорта. При забегах по лесу, желательно использовать одежду с длинными рукавами – она будет защищать от насекомых и ветвей деревьев. В пасмурную погоду рекомендуется захватить с собой дождевик или водонепроницаемую куртку.

Практическое занятие 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость, кол-во час.2

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

Задания:

Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.

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

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

Практическое занятие 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП, кол-во час. 2

Практическое занятие 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП, кол-во час.4

Практическое занятие 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног, кол-во час.4

Практическое занятие 9. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару, кол-во час.4

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

Цель практической работы:
- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;

- формирование умений.

Задания:

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

<u>Требования безопасности при проведении игр по волейболу</u>

Необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.

Проверить исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования (мячи, стойки, сетки, состояние спортивных площадок).

Начинать игру и заканчивать только по сигналу (команде) судьи.

Не нарушать правил проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй игры.

Избегать столкновений с другими участниками соревнований (партнёрами по команде или соперниками), не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание травмы.

Во время проведения игры на спортивной площадке не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. Все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.

Стойка в волейболе

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

Чтобы не было повреждений кистей важно правильно принимать мяч.

Техника перемещений.

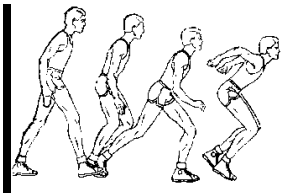


Рис. 12

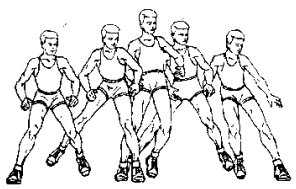


Рис. 13

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 стоки 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 заканчивается скачком, позволяющим быстрее завершить его.

Стойки игрока

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокаясто йка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокировани я; 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 явл яются стойки волейболиста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

Упражнение 1

<u>Прием сверху</u>

1) **A** и **B** играют используя только прием сверху, но при этом **A** двигается вперед, **B** пятится назад. После каждого касания мяча, игроки касаются руками ближней к ним линии, (лицевой или средней) после чего возвращаются на исходную позицию.

2) Игроки отдают передачи друг другу, при этом двигаются вправо и влево и должны не позволять мячу упасть.

3) **A** играет, находясь у сетки и отдает передачи по всей площадке, **B**- старается возвратить мяч приемом сверху точно в зону, где находится **A**.

4) **A** играет мяч сверху, делает кувырок, **B** делает тоже самое.

Упражнение 2

Игра в защите

1) **A** и **B** играют от сетки до лицевой в режиме удар-прием-пас, затем удар-прием-удар-…

2) **B** находится на расстоянии 4 м от **A**. **A** кидает мяч на заднюю линию, **B** должен быстро отбежать назад и выполнить прием снизу. Повторить по 8 раз.

3) Игрок **A** бросает мяч на заднюю линию, Игрок **B** вместо приема снизу отбегает назад и принимает сверху.

4) Игрок **A** не кидает а не сильно бьет накатом на заднюю линию, **B** отбегает и играет в защите

Упражнение 3

Выполнение паса

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

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

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

Все игроки находятся на одной стороне площадки, Тренер с другой стороны кидает мячи через сетку в разные зоны. Игрок из очереди должен добежать до мяча и довести его до связующего, который отдает передачу в 4-ю зону.

Игрок, находящийся в 4-ой зоне ловит мяч, отдает его тренеру и встает в очередь, а игрок, сыгравший в приеме, идет в позицию 4.

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

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

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

Передача мяча в волейболе

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

Способы передач:

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

Приемы мяча:

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

Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол

Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.

4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.

5. То же, передачу выполняет партнеру.

6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.

7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.

8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)

11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12–15 передач игроки меняются ролями.)

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

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет

на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами.)

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

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

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

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

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

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

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.

4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

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

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

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

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

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

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

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

13. То же через сетку.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся

овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

Значение подачи в волейболе.

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

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

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

Разновидности подачи в волейболе.

По своему характеру подачи можно разделить на силовые, нацеленные и планирующие. Подачи на силу имеют целью затруднить приём мяча игрокам противника или вызвать ошибку при приёме мяча. Нацеленные подачи ставят задачу направить мяч в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока и этим затруднить действия команды противника. Планирующие подачи опасны тем, что мяч летит , не вращаясь , и изменяет траекторию полёта в самых неожиданных направлениях.

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

Нижняя прямая подача- основной способ подачи для начинающих, особенно для детей. Большой трудности в обучении нижней подаче нет, а польза от этого большая. Во-первых, есть возможность постепенно

совершенствовать навыки приёма мяча и подачи, и, во-вторых, учебная двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно.

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

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

Методика обучения подаче в волейболе.

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

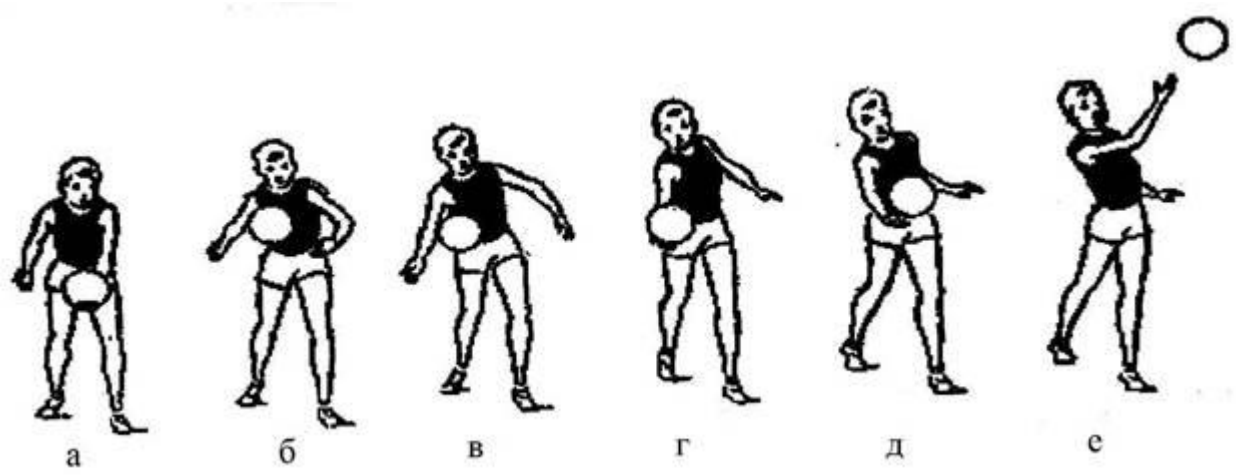


Рис. 1. Нижняя пряма подача.

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

На рис. 1 показано, как выполняется нижняя прямая подача. В исходном положении игрок находится лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (противоположная руке, которая ударяет). Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая рука опущена вниз. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отклоняется назад на

замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью прямой руки на уровне пояса, при этом вес тела переносится на переднюю ногу, игрок после удара делает шаг в площадку.

Подготовительные упражнения.

1. В упражнениях используется главным образом метание набивного мяча.

2. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 7-8 м. Исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу.

3. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 6-8 м, высота сетки 1,90-2 м. Надо обращать внимание на то, чтобы после броска ученики сделали шаг в площадку ногой, что находится позади.

Специальные упражнения.

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

1. Нижняя прямая подача теннисного мяча в парах, затем в стену.

2. Нижняя прямая подача подвешенного мяча и мяча, установленного в держателе

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

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

Упражнения по технике.

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

1. Учащиеся делятся на две команды и поочерёдно выполняют подачи в пределы площадки, после подачи они принимают участие в приеме мяча с подачи игроков противоположной команды. Основное внимание уделяется технике подачи. Ученики стараются послать мяч через сетку, не нарушая правила игры (без урона).

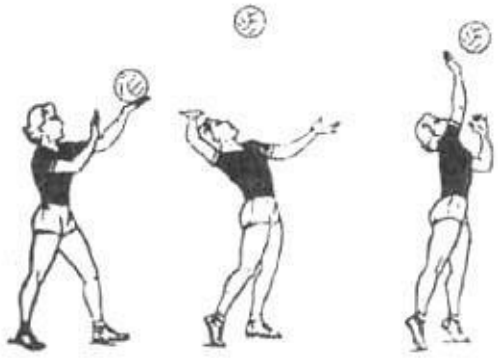
2. Каждый ученик выполняет подряд 5, 10, 20 попыток подач. Подают сразу двое игроков на каждой стороне площадки, другие обеспечивают их мячами.

3. Ученики, прежде чем выполнить подачу, выполняют несколько приседаний, прыжков, падений и т.п.

4. Подачи на точность: а) в правую и левую половины площадки; б) в дальнюю от сетки и ближнюю половину площадки. Упражнение можно выполнять в парах. Подающий ученик пытается подать мяч на партнера, принимающего мяч сверху.

Обучение верхней подаче.

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.



При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое 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.

Прием мяча в волейболе двумя руками снизу

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

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

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

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

Верхняя прямая подача.

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

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

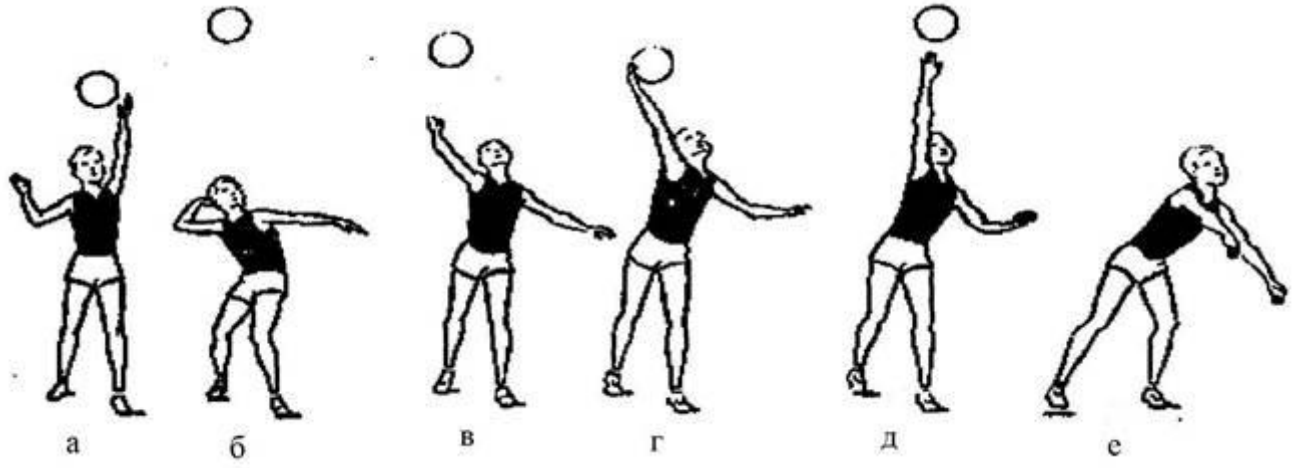


Рис. 2. Верхняя прямая подача

Подготовительные упражнения.

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

1. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверху.

2. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и с максимальной быстротой, вперед - назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед, «Мельница».

3. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой).

4. Стоя на амортизаторе, руки внизу, поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение их назад. То же, но круги руками.

5. Подвижная игра «перестрелка». Команды по 6-10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному-два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.

6. Отталкивания от пола, от скамейки, с сопротивлением партнера, на время.

Специальные упражнения.

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

2. То же, но сидя на полу.

3. Из положения «рука с набивным мячом весом 1 кг за головой» выпрямление руки вверх и бросок мяча вперед за счет резкого заключительного движения кистью.

4. Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой

5. Подача мяча, установленного в держателе.

6. Подача через сетку после подбрасывания мяча.

7. Броски набивного мяча 1 кг одной рукой сверху (в парах). Внимание акцентируется на движении прямой рукой. Очень важно при этом выполнять броски с ограниченной амплитудой движений руки: не опускать ниже уровня плеч после броска сверху.

8. То же, но толчки набивного мяча одной рукой без предварительного замаха.

9. Броски набивного мяча через сетку (нижний край сетки не закреплен) на точность (преподаватель определяет зоны площадки). То же, но определяется техника броска с ограниченной амплитудой замаха или без замаха (толчком).

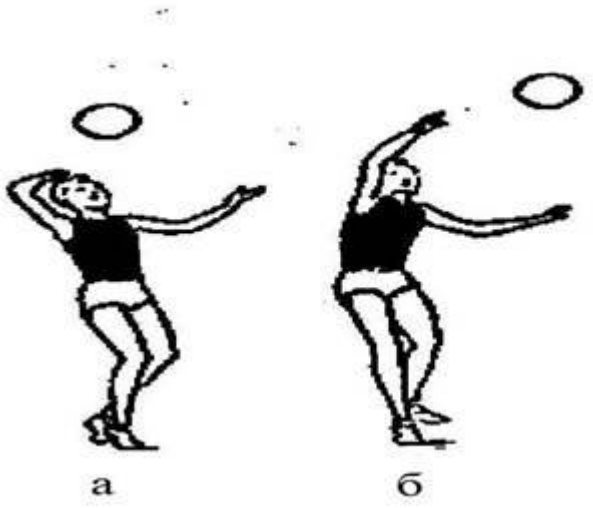


Рис. 3. Верхняя прямая подача мяча

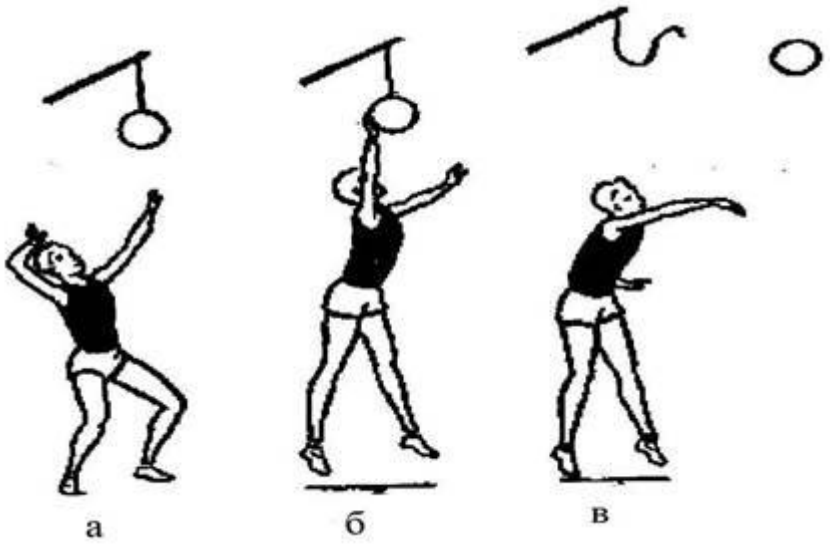


Рис. 4. Верхняя прямая подача

Подготовительные упражнения.

1.Многократное подбрасывание мяча из исходного положения;

2. Подбрасывание мяча и замах;

3. Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом;

4. Подача мяча на расстоянии 4– 6 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах;

Специальные упражнения.

1. Подача через сетку на расстояния 4 – 6 метров (через сетку на меньшей высоте);

2. Подачи с зоны подач;

3. Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки;

4. Подачи в определенные зоны;

5. Выполнение подач на скорость;

6. Подачи в определенную зону передней или задней линии. Следует добиваться, чтобы в одну и ту же зону игрок мог направить подачу различными способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча.

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

Практическое занятие 10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча, кол-в час.4

Практическое занятие 11. Отработка навыков судейства в волейболе, кол-во час.4

Практическое занятие 12. Выполнение передачи мяча в парах, кол-во час.2

Практическое занятие 13. Игра по упрощённым правилам волейбола, кол-во час.2

Практическое занятие 14. Игра по правилам, кол-во час.2

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

Цель практической работы:

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

Обучение техническим и тактическим действиям.

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.

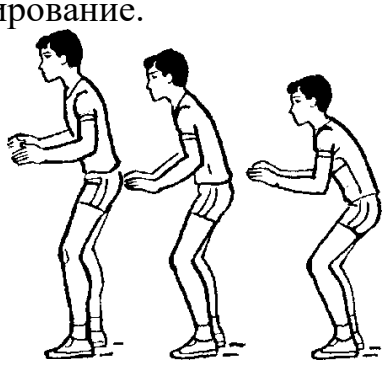


Рис.1.

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, исключающим 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. 1,6), 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 перекат 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.

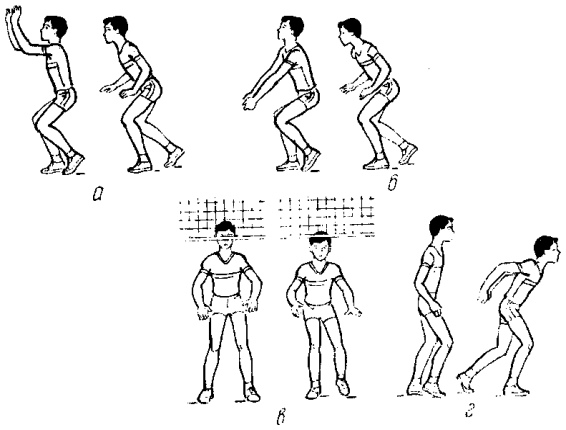


Рис. 2

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. Пристрельная 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.

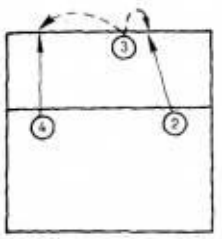


Рис. 11. Передачи в зону 4 и 2

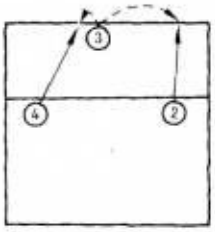


Рис. 12. Передачи в зону 3 и 2

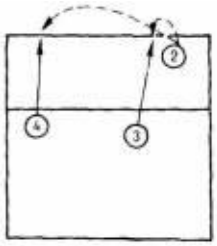


Рис. 13. Взаимодействие при передаче из зоны 2

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).

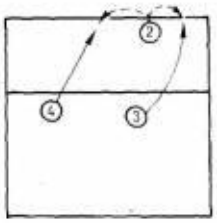


Рис. 14. Взаимодействие с выходом игрока 3 зоны в зону 2

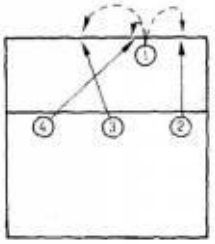


Рис. 15. Комбинация «крест»

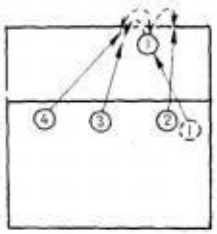


Рис. 16. Комбинация «эшелон»

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, переступання 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 обусловливает 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».

Атака в волейболе

Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

- Разбег
- Прыжок
- Удар по мячу
- Приземление

Разбег

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

Прыжок

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

Удар

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

Приземление

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

Блокирование

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

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

Комплекс подготовительных упражнений для обучения нападающему удару.

1. По сигналу бег на 3–5 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
2. По сигналу бег 3–5 м приставными шагами из положений: лицом, боком, спиной, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
3. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг).
4. Приседания с мешком с песком (до 15–20 кг).
5. Выпрыгивания из полприседа, с мешком с песком (до 15–20 кг).
6. Стоя на расстоянии 1–1,95 м от стены (щита) с набивным мячом (баскетбольным) в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену и т.д., выполнять ритмично, без между скоков.
7. Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты) постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
8. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.

9. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.

10. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

11. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча и с разбега в три шага.

12. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку или в мат).

13. Сидя на полу, броски набивного мяча из-за головы вперед, как можно дальше.

14. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке в парах и через сетку.

15. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

16. Имитация прямого и бокового нападающих ударов на месте, держа в руке набивной мяч (1 кг) (мешок с песком).

17. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5–2 м) или на полу (расстояние 5–10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке и через сетку.

18. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощением кисти, предплечья, ног или с отягощением всего тела (куртка, пояс).

19. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

20. Чередование бросков набивного мяча и ударов по волейбольному мячу через сетку (с собственного подбрасывания) .

21. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.

22. В ответ на сигнал, бросок набивного мяча двумя рука ми по ходу или с переводом вправо, влево.

<u>Комплекс подводящих упражнений для обучения нападающему удару.</u>

1. Занимающиеся парами располагаются на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (ле вой) рукой по мячу, лежащему на ладони вперед вверх выставленной левой (правой) рукой, направляя его в пол.

Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.

2. Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Занимающиеся, стоя на полу, располагаются несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы, мяч лежит на ладони левой руки, выставленной вперед, мяч перебивают через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки.

3. То же, что упражнение 2, но занимающиеся левой рукой подбрасывают мяч, а правой перебивают его через сетку. При выполнении нападающего удара можно подниматься на носки.

4. Держатель с мячом закрепляют на сетке так, чтобы мяч был удален от сетки на 10 см и оказался на 20 см выше ее, занимающийся, находясь в 1 м от сетки, выполняет наскок на обе ноги и, выпрыгнув вверх, выбивает мяч из держателя (или мяч, подвешенный на леске).

5. Занимающиеся построены в шеренгу. По команде выполняют шаг правой ногой, приставляя левую, и одновременно, отводя руки вниз назад, фиксируют полуприсед.

6. Прыжок вверх толчком двумя ногами после перемещения и остановки, после поворота на 90, 180, 360 градусов.

7. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 2 и 3 шага.

8. Прыжок вверх толчком двумя ногами в 3 шага и имитация нападающего удара.

9. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 3 шага (шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров).

10. Удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате, в момент удара рука выпрямлена.

11. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах, стоя на месте.

12. Серия ударов по мячу кистью у тренировочной стенки.

13. Нападающий удар через сетку выполняют теннисным мячом после разбега в 3 шага.

14. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе и очень высоко) и нападающий удар, стоя на месте и в прыжке.

15. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному из мячемета (катапульты).

16. Нападающий удар с собственного подбрасывания.

17. В парах. Передача мяча в прыжке через сетку одной рукой.

Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.

2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.

3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.

4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.

5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м.

6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.

7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.

8. То же с передачи партнера.

9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.

10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).

11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.

2. То же с одного шага 15–20 раз.

3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.

4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.

5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.

6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.

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

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

Нижние подачи в волейболе

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

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

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

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

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

Верхние подачи в волейболе

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

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

Упражнения для обучения и совершенствования техники подач

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.

2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.

3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.

4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

5. Подачи в правую, левую половины площадки.

6. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

7. Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

1. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

Обучение блокированию

Блокирование. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

Приём мяча с подачи и от нападающего удара. Наилучшая техника для защитных действий на задней линии - нужная передача мяча с возможным смягчением удара. С этой целью необходимо правильно определить

направление полета мяча и место его приземления. Здесь, прежде всего, надо оценить обстановку: в каком положении находится мяч, ударяющий игрок по отношению к мячу и к сетке, каким в соответствии с этим будет наиболее вероятное направление мяча от нападающего удара, какова будет крутизна траектории его полета.

От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара (без блока). Поэтому при близкой к сетке передаче мяча для нападающего удара следует перемещаться вперед с тем, чтобы попасть в нужное для приема мяча место.

Страховка. Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.

Тактический успех страховки, как и других защитных действий, зависит от предвидения действий игроков команды противника.

Двусторонняя игра

Сущность игры в волейбол заключается в том, что она проводится между двумя командами по 6 человек каждая, на площадке прямоугольной формы длиной 18 и шириной 9 м, разделенной сеткой на две половины. Игроки одной команды, передавая руками друг другу мяч, стремятся третьим касанием (ударом или передачей) направить его через сетку так, чтобы он упал на стороне соперника или чтобы в ответных действиях соперник допустил ошибку. Очко в партии команда получает только при своей подаче, когда кто-либо из соперников допустит ошибку. Если же команда при подаче допускает ошибку, она теряет право на подачу.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65-67 см. весом 260-280 г.. Долгое время в официальных соревнованиях использовался белый мяч. После ряда экспериментов с различными цветовыми сочетаниями эксперты Международной федерации волейбола (ФИВБ) признали наиболее оптимальной комбинированную бело-желто-синюю расцветку мяча. С конца 1990-х годов на всех турнирах, проводимых под эгидой ФИВБ, играют только такими мячами.

Игровая площадка окружена так называемой свободной зоной, которая также может быть задействована в процессе игры. Высота свободного пространства над игровым полем должна составлять не менее 12,5 м. Сетка крепится на высоте 2,43 м (по верхнему краю) - для мужских команд и 2,24 м

- для женских (предусмотрены также соответствующие варианты для трех детско-юношеских возрастных групп). По краям к сетке крепятся специальные антенны, ограничивающие плоскость перехода мяча над сеткой во избежание споров о том, прошел ли он в пределах или за пределами игрового пространства.

Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. На ней наносятся средняя, две трехметровые линии и зона для подачи. Ширина линий - 5 см.

Часть площадки, размещенной между линией нападения, средней линией и боковыми линиями, называется площадью нападения. Перпендикулярно к лицевой линии на расстоянии 3 м от правой боковой линии и 20 см от лицевой линии проводят пунктирные линии длиной 15 см. Такие же линии проводят за полем как продолжение правой боковой линии. Эти линии определяют место подачи (рис. 1.).



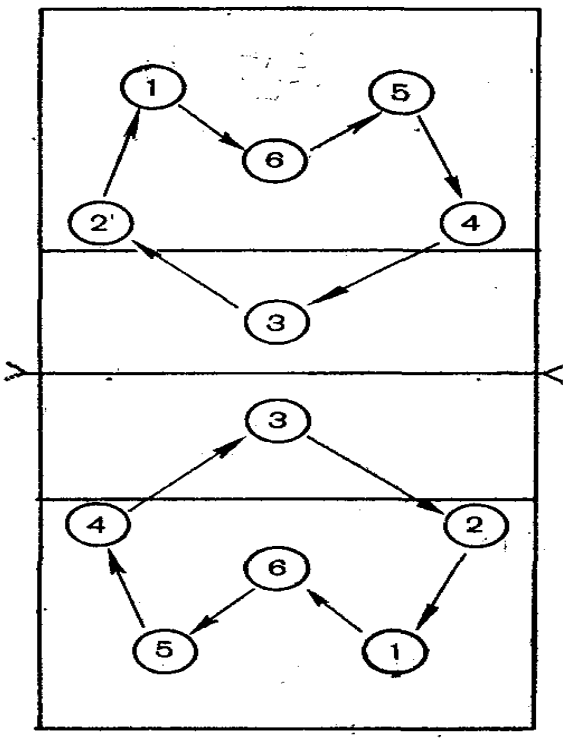


Рис.1. Рис.2

Команда может состоять максимум из 12 игроков. На площадке одновременно выступают шесть из них. Основными считаются 6 игроков, которые начинают игру в каждой партии. В каждой партии разрешается шесть замен - и еще шесть так называемых обратных замен (игрок начальной расстановки может выйти из игры и вновь вернуться на площадку - но только

один раз в партии и только на позицию заменившего его ранее партнера). Одновременно могут быть заменены один или несколько игроков. В случае если лимит замен исчерпан, а кто-то из игроков на площадке получает травму, допускается так называемая исключительная замена. Заменить травмированного игрока может любой партнер (кроме либеро).

Команде положено делать два перерыва в каждой партии длительностью до 30 с каждый.

Команда должна играть в чистой, опрятной и одинаковой по цвету форме: майка, трусы и мягкая спортивная обувь без каблуков (разрешается играть босиком). Каждый игрок должен иметь на майке номер (на груди и спине), а капитан команды на майке с левой стороны - нашивку, отличающуюся от цвета майки.

Расположение игроков на площадке следующее. Три игрока занимают место на передней линии у сетки, остальные - на задней линии, но так, чтобы можно было контролировать всю площадку.

Волейбольная площадка с каждой стороны условно разделена на шесть зон: три под сеткой (передняя линия) и три сзади, в трех метрах от сетки (задняя линия). Три игрока передней линии занимают позиции (слева направо) 4, 3 и 2, а игроки задней линии, соответственно, 5, 6 и 1 (позиция подающего) (рис. 2). Начальная расстановка определяет порядок последующего перехода игроков на площадке: подающий переходит на позицию 6, затем - 5 и т.д. Этот порядок сохраняется на протяжении всей партии. Волейболисты, находящиеся на передней линии, участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают подачу, принимают и передают мяч, подстраховывают, но не имеют права выходить на переднюю линию для атаки и блокирования.

В момент удара по мячу подающим игроки обеих команд должны находиться в пределах своей площадки в порядке перехода, за исключением подающего. В современном волейболе различают пять основных амплуа игроков: связующий, диагональный нападающий, центральный блокирующий, доигровщик и либеро.

Связующий (или пасующий) определяет «тактический рисунок» игры своей команды. Именно он в большинстве случаев выполняет передачу мяча нападающему для завершающего удара (исключение - ситуации, когда связующий оказывается в роли принимающего). От его действий во многом зависит успех в борьбе с блокирующими команды-соперника. Связующий определяет слабые места в неприятельской обороне (например, невысокий игрок на передней линии или не очень расторопный центральный блокирующий) и выводит атакующего на наиболее выгодную позицию. Связующий - мозговой центр команды и ее лидер.

Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд. Выигравший жребий имеет право выбора подачи или площадки. Подача выполняется после свистка судьи и дается на нее 5 секунд. Один игрок выполняет подачи до тех пор, пока его команда не совершит ошибку. Если это произошло, то мяч передается сопернику. В этом случае команда, отыгравшая подачу, производит переход игроков из зоны в зону по часовой стрелке. Команда теряет право на подачу если:

а) мяч коснулся сетки, не долетел до нее, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;

б) мяч коснулся игрока или постороннего предмета;

в) мяч упал за пределы площадки;

г) подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.

Каждая команда, принимая мяч с подачи соперника, имеет право на три поочередных касания. Если два игрока одной команды одновременно касаются мяча, то засчитывается два касания. Если же мяч задерживается над сеткой между руками игроков разных команд, то игра останавливается. Производится повторная подача для розыгрыша спорного мяча.

Мяч считается вышедшим из игры, если он пролетел за ограничительными лентами на сетке, которые крепятся над проекцией боковых линий, или коснулся предметов вне площадки. Боковые и лицевые линии (разметка) входят в площадь игрового поля.

Удары, приемы и передачи должны выполняться отрывистым касанием.

Перенос рук над сеткой и касание при этом мяча на стороне соперника является ошибкой (за исключением блокирования). Блокирующий не имеет права касаться мяча на стороне соперника, прежде чем он не направит мяч на сторону противоположной команды. Блокирование подачи не разрешается.

Если мяч задел сетку в пределах ограничительных лент, он считается правильным и остается в игре. Касание игроком сетки - ошибка. Игрок может наступать на среднюю линию, но не переступать ее.

Игроки задней линии могут перебивать мяч на сторону соперника ударом или передачей, причем после удара им разрешается приземляться в зону нападения, не наступая при этом на линию, ограничивающую эту зону.

Игра проводится из трех или пяти партий, что обусловливается договоренностью между играющими или положением о соревнованиях. В каждой партии победителем считается команда, первой набравшая 15 очков.

Если счет в партии достигнет 14 : 14, то игра в ней продолжается до разницы в два очка (16 : 14, 17 : 15, 18 : 16 и т. д.). Победа за той командой, которая выиграет две партии из трех или три из пяти.

Во время игры (и после нее) игроки должны вести себя тактично по отношению друг к другу и к соперникам. Оспаривать решения судей или делать им замечания они не имеют права.

Тактика игры в волейбол

Тактика игры - это организация спортивной борьбы с помощью индивидуальных, групповых и командных действий. Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика игры определяется уровнем технического мастерства игроков. Главной движущей силой развития ее является борьба между нападением и защитой. Появление новых эффективных средств и способов нападения диктует необходимость поисков средств и способов защиты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

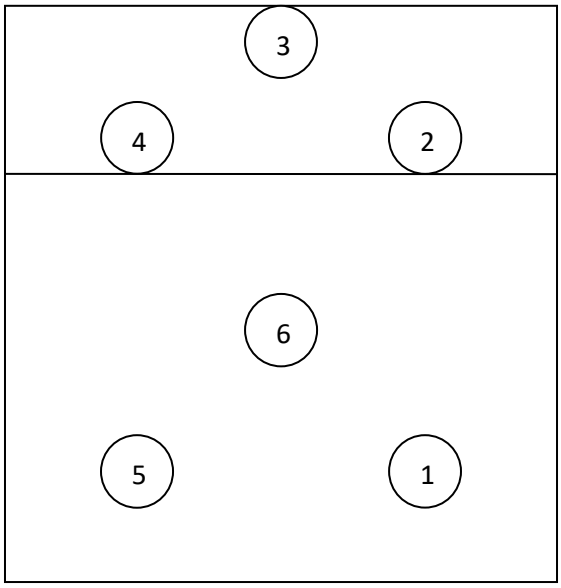


Рис. 1. Расположение игроков и нумерация зон

Функции игроков.

Для организации действий команды необходимо распределение игровых функций между игроками.

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

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

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

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

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

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

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

Тактика нападения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Нельзя использовать непосильную по технике выполнения для команды или не разученную тактическую комбинацию.
2. Всякая тактическая комбинация должна основываться на конкретной игровой обстановке.

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

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

Тактика защиты.

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

При этом команда решает такие задачи:

- не дать противнику выиграть очко подачей или затруднить ее прием;

- препятствовать противнику в выполнении нападающего удара;

- не допустить падения мяча на своей стороне площадки и создать возможность для контратаки;

- постоянными активными действиями на блоке, на страховке и непосредственно в защите расстраивать атаки противника.

Упорные защитные действия нарушают результативность нападения противника.

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

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

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

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

мяча, чтобы ориентироваться в дальнейших действиях, связанных со своевременным перемещением для приема мяча.

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

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

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

Защитник, определяющий предполагаемое направление нападающего удара и выбирающий место выхода, постоянно находится в движении. Перемещения игроков, выбор места для приема мяча и выход к нему во многом зависят от исходной позиции и от умения разгадать действия нападающего противника. А для этого важно уметь правильно оценить игровую ситуацию.

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

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

Блокирование - это самый эффективный способ защиты.

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

- роста блокирующего и прыжка нападающего;

- высоты и удаленности передачи от сетки;

- высоты удара относительно сетки;

- направление ударов нападающего (какие удары он чаще применяет прямолинейные или переводы);

- роста и прыжка самого блокирующего.

Иногда при блокировании возникает необходимость сделать два прыжка подряд.

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

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

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

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

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

Таким образом, тактическое мастерство блокирующего заключается в умении предугадать зону и направление нападающего удара и действовать в

зависимости от этого, а так же учитывая индивидуальные особенности нападающего, свои возможности и возможности защитников своей команды.

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

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

Групповые тактические действия в защите предусматривают взаимодействия нескольких игроков или звеньев в отдельных положениях. Игроков делят на блокирующих, страхующих и защитников. Взаимодействие игроков проявляется в групповом блокировании (двойном или тройном), в различных действиях при приеме нападающих ударов, при страховке игроков.

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

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

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

Групповые действия при приеме нападающих ударов выражаются во взаимодействии:

- защитников между собой;

- защитников со страхующими;

- защитников с блокирующими;

- страхующих с блокирующими;

- страхующих между собой при двойной (смешанной) страховке.

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

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

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

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

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

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

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

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

Активность действий игроков - залог успеха в борьбе с соперником.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача,выполняетсялюбымспособом:10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
Подача: – верхняя прямая (юноши),нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5)над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
1.Верхняяпрямаяподача : избподачпопасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней инижней передачи–10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

Практическое занятие 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног, кол-во час.4

Практическое занятие 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса, кол-во час.4

Практическое занятие 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, кол-во час.4

Практическое занятие 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, кол-во час.4

Практическое занятие 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола, кол-во час.4

Практическое занятие 20. Игра по правилам, кол-во час.4

Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка», кол-во час.8

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

Цель практической работы:
- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;

- формирование умений.

Задания:

Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча.

Техника безопасности на уроке по баскетболу.

Во время ведения мяча Учащийся должен:

• выполнять ведение мяча с поднятой головой;

• при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;

• после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

При передаче Учащийся должен:

• ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;

• прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

• следить за полетом мяча;

• соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;

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

При броске Учащийся должен:

• выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;

• при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Учащийся не должен делать:

• толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;

• хвататься за сетки, виснуть на кольцах;

• бить рукой по щиту;

• бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры учащийся должен:

• следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

• избегать столкновений;

• по свистку прекращать игровые действия.

Во время игры учащийся не может:

• толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

• хватать, задерживать их продвижение;

• широко расставлять ноги и выставлять локти;

• во время броска размахивать руками перед его глазами;

• ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Правила игры.

1. В каждой команде по 12 человек, при этом полевыми являются только 5 игроков.

2. Длительность периодов варьируется, в зависимости от того, какая ассоциация проводит соревнования.

3. Количество замен не ограничено правилами.

4. Мяч можно касаться только рукой. За касание ногой, головой, локтем и другими частями тела судьи будут реагировать соответствующим образом. Но неумышленное касание нарушением не является.

5. Тренер может находиться на поле рядом со своими игроками, которые сидят и ждут замену.

6. Владение мячом происходит во время движения с ним по площадке. Остановки с мячом недопустимы, за это могут наказать, но пас при остановке передать можно.

7. Очко засчитывается, когда мяч попадает внутрь корзины. Засчитывается 2 или 3 очка. Правила счета везде одинаковые, об этом будет написано подробнее ниже. Также возможно получить 1 очко во время штрафного броска.

8. Если по итогам игры счет равный, то командам предоставляется дополнительное время или овертайм. Его длительность составляет 5 минут.

9. Игра начинается с розыгрыша мяча. Для этого судья подбрасывает мяч вверх, а игроки должны его выбить для возможности завладеть им.

Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча.

Техника передвижений

Характер и особенности способов передвижений по площадке обусловливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резку остановку.

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Однако в отличие от нападающего в целом ряде случаев защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

Специфичные моменты при передвижениях защитника:

постоянная смена исходного положения;

неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;

выполнение рывка после предыдущих ускорений, направление, способ, другие кинематические и динамические моменты, характеристики которых каждый раз существенно различаются;

необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;

разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера и т.д.);

возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.



Передвижения защитника

Ведение мяча - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение мяча осуществляется последовательными мягкими толчками мяча кисти. Техника введения заключается в следующем: отскочивший от площадки мяч игрок встречает согнутой в локте рукой. Кисти со свободно разведенными пальцами касается поверхности мяча и плавно амортизирует его отскок. Затем толчкообразным движением руки и пальцев мяч направляется вниз-вперед. При очередном отскоке мяча действия игрока повторяется, но опорной ногой будет уже другая, таким образом, одним из основных условий, определяющих правильное ведения, является ритмичное чередование шагов и движения руки. Ноги слегка согнуты – этим поднимается центр тяжести и достигается сохранение равновесия; неожиданно и быстро менять направление движения, становится гораздо легче.



Ведение мяча

Туловище немного наклонено вперед, голова приподнята. Мяч должен ударится рядом с туловищем, немного сбоку, всогнутой ногой и корпусом чуть прикрывает мяч. Ведения выполняется дальней рукой от противника.

Высокое ведение мяча

Высокое, или скоростное, ведение применяется в тех случаях, когда важна скорость и защита позволяет выполнить его (например, при проходе к корзине, быстром прорыве или при продвижении мяча в передовую зону без сопротивления противника). Тело игрока при высоком ведении почти выпрямлено, ноги слегка согнуты в коленях для лучшего равновесия, и скорость передвижения ограничивается только его способностью

контролировать мяч. Для искусного дриблера это ограничение должно быть очень близким к его высшей скорости бега. Рука, ведущая мяч, почти полностью выпрямлена. Мяч толкается вперед со стороны руки, осуществляющей ведение. Высота отскока колеблется от уровня пояса до плеч, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока, но должна быть такой, чтобы позволить максимальную скорость бега. Мяч постоянно посылается в пол движением, напоминающим работу насоса. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения.



Высокое и низкое ведение мяча

Низкое ведение мяча

Низкое ведение с укрыванием мяча применяется тогда, когда нужно укрыть мяч от защитника (например, при плотной опеке во время прохода к корзине; при выведении мяча из области скучивания игроков, при невозможности сделать передачу; при ведении с укрыванием для того, чтобы остаться «живым», ожидая равновесия сил в атаке после неудачной попытки взятия корзины). Ведение выполняется приблизительно на уровне коленей; тело расположено очень низко, а плечо и локоть руки, ведущей мяч, держатся близко к телу. Мяч контролируется обычным способом. При очень сильном давлении защиты отскок может быть совсем низким, и мяч следует укрывать от защитника телом. В этой ситуации дриблер непрерывно поворачивается на ноге, ближней к защитнику, и применяет финты головой и телом, чтобы вывести его из равновесия. При отскоке низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Свободная рука используется для равновесия и укрывания мяча; голова поднята; взгляд внимателен, и локоть руки, ведущей мяч, держится близко к туловищу.

Ведение с изменением темпа и направления.

Ведение с изменением темпа используется для того, чтобы заставить защитника ослабить внимание. Это отличный маневр при проходе с использованием заслона или

при обыгрывании защитника, находящегося в хорошей позиции. Изменение темпа осуществляется за счет различной скорости ведения.

Например, переход от медленного к быстрому ведению можно применить после обмана защитника, ожидающего обычного ведения. Переход от быстрого ведения к медленному и снова к быстрому применяется при проходе к корзине. При замедленном ведении легче обмануть защитника, ожидающего полной остановки или изменения направления движения.

Ведение с изменением направления - игрок ведет мяч правой рукой - кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

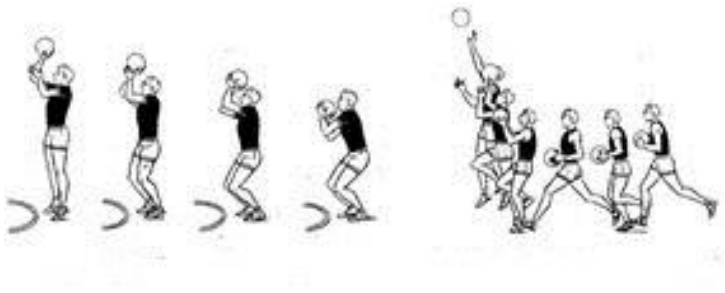
Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)

Разновидности бросков.

Техника выполнения броска одной рукой с места и в движении.

Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель.

При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.



Броски одной рукой от плеча с места и в движении
Техника выполнения броска мяча одной рукой от плеча в движении.

Применяют при атаке корзины с близкого расстояния после ловли мяча во время бега или при проходе к щиту с ведением. Выполняя бросок правой рукой, игрок ловит мяч с шагом одноименной ногой, затем делает

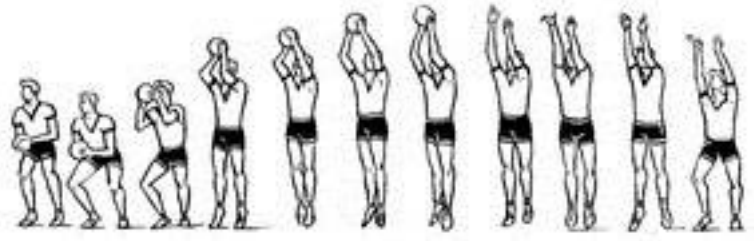
шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносит вверх и перекладывает на бросающую руку, которая продолжает выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делают широким, второй стопорящим, прыжок выполняют точно вверх. Во время прыжка маховую ногу, свободно согнутую в колене, поднимают. Приземление после броска осуществляется на толчковую ногу.

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчают координацию движений.

Бросок мяча одной рукой в прыжке.

При броске после бега или ведения главное — принять устойчивое положение перед отталкиванием. Для этого во время ловли мяча ноги игрока опережают туловище; он ставит их на площадку последовательно или одновременно с небольшим прыжком. В момент, когда плечи оказываются над опорой, начинается активное разгибание ног и движение рук с мячом вверх. Далее бросок выполняют так же, как и бросок с места.

Бросок мяча одной рукой в прыжке— основной способ атаки корзины с самых различных дистанций. Выполняют его с места, после бега, после ведения. При выполнении броска с места игрок, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вверх, одновременно поднимая руки с мячом над головой и перекладывая мяч на бросающую руку, локоть которой направлен точно к корзине; другая рука поддерживает мяч сбоку-спереди. В высшей точке прыжка игрок опускает поддерживающую руку и полностью разгибает руку с мячом вверх-вперед, завершая движение активной направляющей работой кисти. Туловище во время прыжка развернуто к корзине, вертикально или отклонено назад, ноги расслаблены. Приземление происходит одновременно на обе ноги.



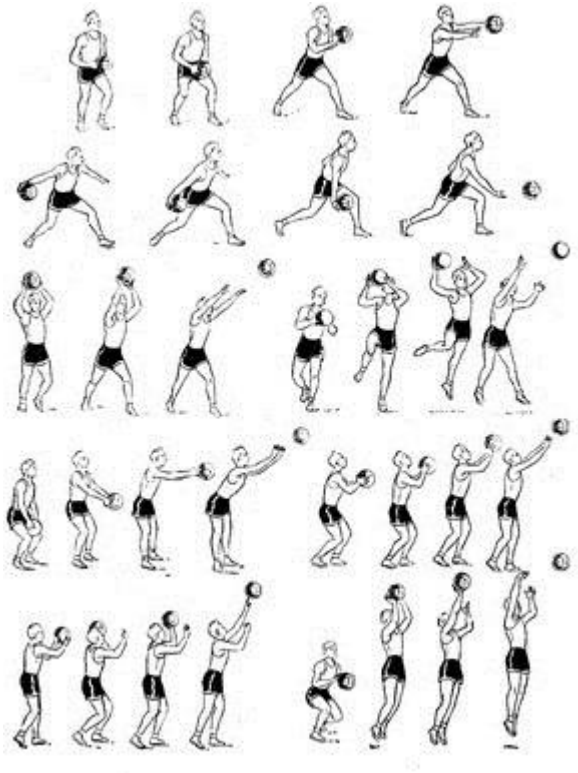
Бросок одной рукой в прыжке

Техника выполнения броска двумя руками с места.

Броски мяча двумя руками в современном баскетболе имеют меньшее распространение. Преимущественно их используют на начальном этапе обучения, а также игроки женских команд.

Бросок мяча двумя руками от груди.

Бросок мяча двумя руками от груди выполняют с места преимущественно с дальних дистанций. Исходное положение и движение рук в целом такие же, как и при передаче мяча этим способом. Различие состоит в более высоком положении мяча перед броском (на уровне плеч), а также в разгибании рук вверх и незначительно вперед.



Разновидности бросков

Бросок мяча двумя руками сверху.

Бросок мяча двумя руками сверху выполняют с места и в прыжке для атаки корзины с дальних и средних дистанций. Высокое положение мяча позволяет перебрасывать его через близко опекающего защитника. При выполнении броска с места игрок поднимает согнутые руки с мячом над головой. Кисти немного отведены назад, пальцы широко расставлены — большие направлены друг к другу, остальные вверх, локти вперед и немного в стороны. Сгибая руки, игрок несколько опускает мяч к голове, после чего, разгибая их вверх с активным движением предплечий и кистей вперед, направляет мяч в корзину. При выполнении броска мяча в прыжке движение

ногами и туловищем такое же, как и при броске одной рукой. Движение же руками осуществляют как при броске с места.

Бросок мяча двумя руками снизу.

Бросок мяча двумя руками снизу применяют чаще всего после стремительного движения к щиту, когда необходимо в полете приблизить мяч к корзине, обыгрывая высокорослого защитника. Делая последний широкий шаг и отталкиваясь вперед-вверх, игрок выносит снизу вверх прямые руки с мячом под руками защитника и мягким движением кистей направляет мяч в корзину.

Броски двумя руками снизу с места после поворота и шага выполняются с позиции центрового игрока в 3--4 м от кольца. Перед броском баскетболист находится спиной к щиту и держит мяч двумя руками у груди, ноги согнуты, туловище слегка наклонено вперед. Шагнув левой ногой назад, за защитника, игрок поворачивается лицом к щиту, быстро поднимает бедро правой ноги вверх и прыгает, отталкиваясь левой ногой. Одновременно с этим он выпрямляет руки и поднимает мяч вперед-вверх по направлению к корзине, а затем движением кистей выпускает мяч из рук. Как правило, бросок выполняется после обманных движений.

Бросок снизу выполняется и одной рукой, но в этом случае баскетболист, шагнув левой ногой назад и повернувшись к щиту, поворачивает мяч так, чтобы правая рука находилась снизу мяча, а левая поддерживала его сбоку. Затем баскетболист прыгает, толкаясь левой ногой и делая мах правой ногой, отводит левую руку в сторону, как бы заслоняя ее мяч от соперника, а правую руку вытягивает по направлению к корзине. Движением кисти вверх - вперед игрок выпускает мяч. После броска баскетболист приземляется на правую ногу.

Успех броска в большей степени зависит от неожиданности и быстроты прыжка, чем от его высоты. Баскетболист после ведения ловит мяч под левую ногу, туловище его слегка отклоняется назад, шаг свободный, широкий. Делая небольшой шаг вперед правой ногой, баскетболист неожиданно отталкивается двумя ногами вверх. Для того чтобы прыжок вверх был неожиданным для защитника, нельзя выдавать свои намерения приседанием перед отталкиванием, уже во время ведения мяча ноги должны быть согнуты и готовы к толчку.

Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание

Техника защиты.

Эффективность процесса обучения технике игры в баскетбол зависит от умения педагога выстроить весь материал в определенной последовательности и соблюдении учета возрастных особенностей учащихся.

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

технику передвижений;

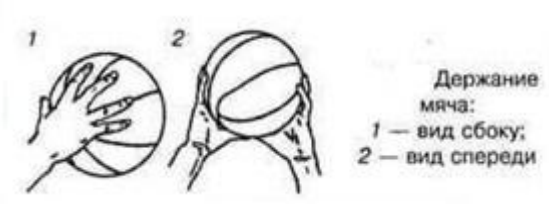
технику овладения мячом и противодействия.



Классификация техники защиты

Прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить учеников правильному держанию мяча. Его выполняют следующим образом. Кисти обеих рук и широко расставленными (как «веер») пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх - внутрь, примерно под углом 60 градусов друг к другу, остальные вперед.

Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев. Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, то они как будто образуют воронку.



Держание мяча

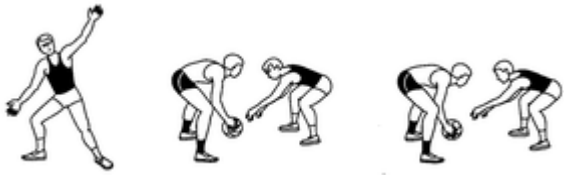
Стойки и передвижения защитника

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную

позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания.



Стойка защитника

Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника как в правую, так и в левую сторону. Эту стойку используют в ряде ситуаций при опеке центрового игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от кольца. При активной защите используется также так называемая «закрытая стойка», когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч.

Передвижения. Техника передвижений

Характер и особенности способов передвижений по площадке обусловливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком

отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резку остановку.

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Однако в отличие от нападающего в целом ряде случаев защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

Специфичные моменты при передвижениях защитника:

постоянная смена исходного положения;

неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;

выполнение рывка после предыдущих ускорений, направление, способ, другие кинематические и динамические моменты, характеристики которых каждый раз существенно различаются;

необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;

разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера и т.д.);

возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.



Передвижения защитника

Приемы овладения мячом и противодействия.

Вырывание мяча.

Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

Выбивание мяча.

В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных

пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом - с рукой нападающего.

Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.



Выбивание мяча у соперника при ведении

Выбивание мяча при ведении.

В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки. Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода.

Перехват мяча.

Перехват мяча осуществляется при передаче. Успех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка.

Обычно нападающий выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу перейти на

ведение, чтобы избежать пробежки. Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч, но в другом направлении.

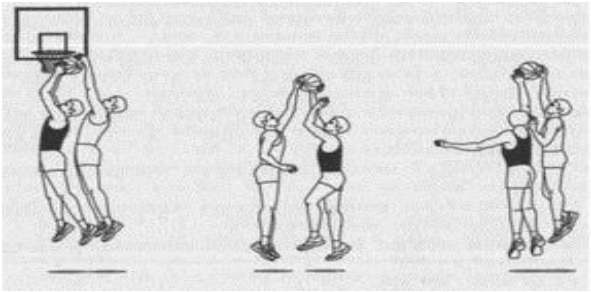


Перехват мяча

Накрывание мяча.

Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центровой получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу.

Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удается.



Накрывание мяча соперника при броске в корзину

Отбивание мяча

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.



Отбивание мяча в сторону при броске соперника

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.



Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита

Совершенствование тактических и технических действий в игре

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.

Обучение тактике нападения, тактике защиты

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).

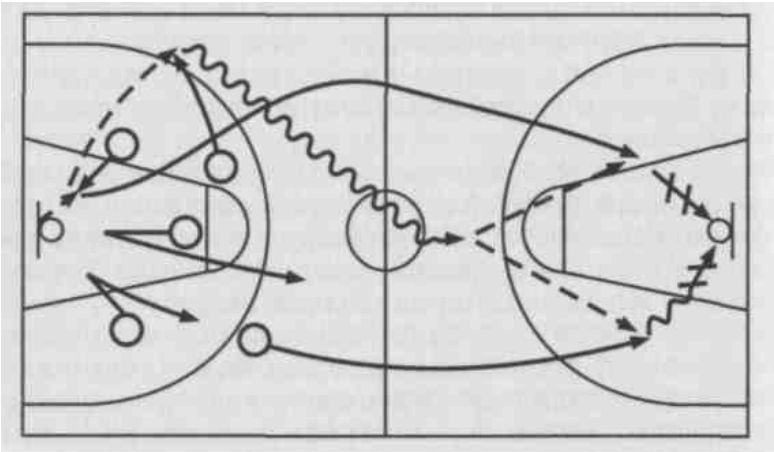


Рис. 90. Быстрый прорыв через центр площадки

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

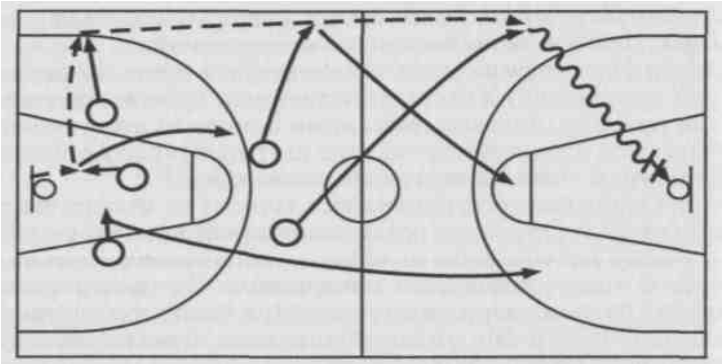


Рис. 91. Быстрый прорыв по боковой линии

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).

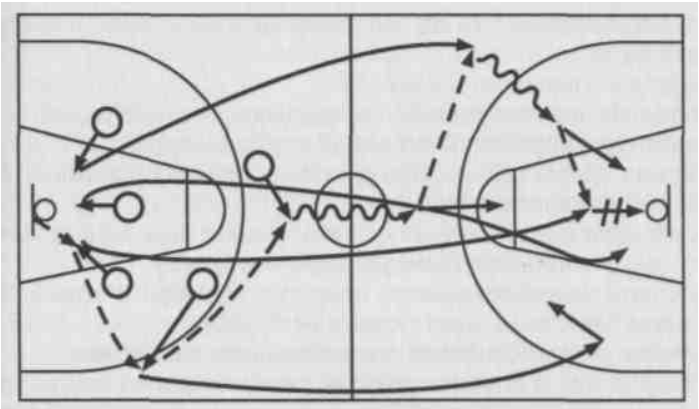


Рис. 92. Эшелонированный быстрый прорыв

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 осаждать 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 центрового под щитом противника уменьшился удельный вес атак через центрового. Роль центрового 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 удается 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 центрового» и «без центрового». Мы рассмотрим на примере с центровым.

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 позволит 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 проповедует 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.

Игра по правилам

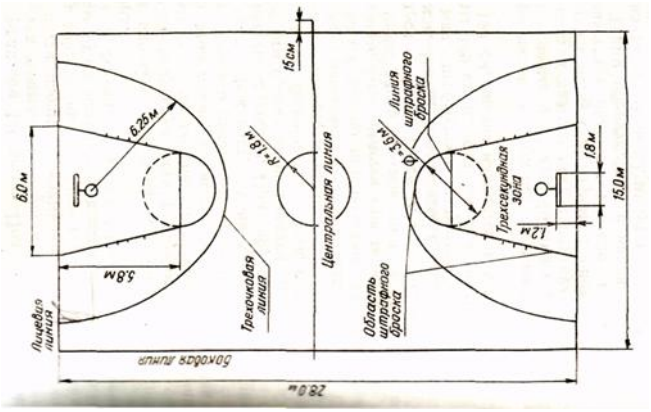
Правила игры в баскетбол

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры — забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать команде соперника овладеть мячом и забросить его в корзину.

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Допускаются и

меньшие размеры площадки — 26×14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м. Площадка разделена пополам центральной линией, в центре площадки имеется круг радиусом 1,8 метра. Под каждым кольцом есть так называемые области штрафного броска. Эти части площадок называют еще трехсекундными зонами. Если игрок нападающей команды будет находиться в этой зоне соперников более 3 секунд, то судья определяет нарушение правил.

На площадке в районе каждого из щитов проводится полуокружность радиусом 6,25 м, считая от середины кольца. За бросок, выполненный из-за этой линии, начисляется 3 очка. Бросок с более близкого расстояния, в том числе и в случае, если игрок наступил на упомянутую линию, оценивается 2 очками. При забрасывании мяча со штрафного броска засчитывается только 1 очко.

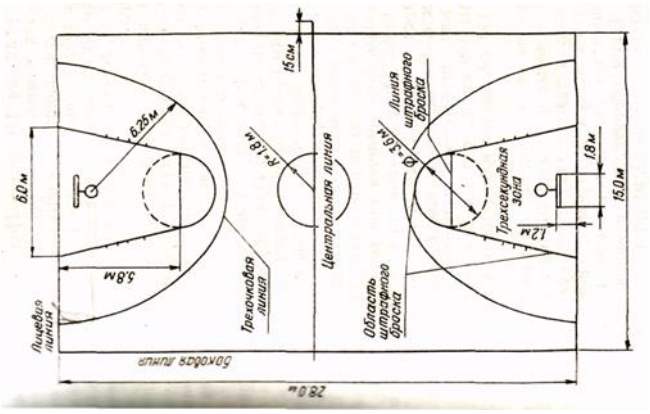


Правила игры в баскетбол

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры — забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать команде соперника овладеть мячом и забросить его в корзину.

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Допускаются и меньшие размеры площадки — 26×14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м. Площадка разделена пополам центральной линией, в центре площадки имеется круг радиусом 1,8 метра. Под каждым кольцом есть так называемые области штрафного броска. Эти части площадок называют еще трехсекундными зонами. Если игрок нападающей команды будет находиться в этой зоне соперников более 3 секунд, то судья определяет нарушение правил.

На площадке в районе каждого из щитов проводится полуокружность радиусом 6,25 м, считая от середины кольца. За бросок, выполненный из-за этой линии, начисляется 3 очка. Бросок с более близкого расстояния, в том числе и в случае, если игрок наступил на упомянутую линию, оценивается 2 очками. При забрасывании мяча со штрафного броска засчитывается только 1 очко.



Правила игры в баскетбол

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры — забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать команде соперника овладеть мячом и забросить его в корзину.

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Допускаются и меньшие размеры площадки — 26×14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м. Площадка разделена пополам центральной линией, в центре площадки имеется круг радиусом 1,8 метра. Под каждым кольцом есть так называемые области штрафного броска. Эти части площадок называют еще трехсекундными зонами. Если игрок нападающей команды будет находиться в этой зоне соперников более 3 секунд, то судья определяет нарушение правил.

На площадке в районе каждого из щитов проводится полуокружность радиусом 6,25 м, считая от середины кольца. За бросок, выполненный из-за этой линии, начисляется 3 очка. Бросок с более близкого расстояния, в том числе и в случае, если игрок наступил на упомянутую линию, оценивается 2 очками. При забрасывании мяча со штрафного броска засчитывается только 1 очко.

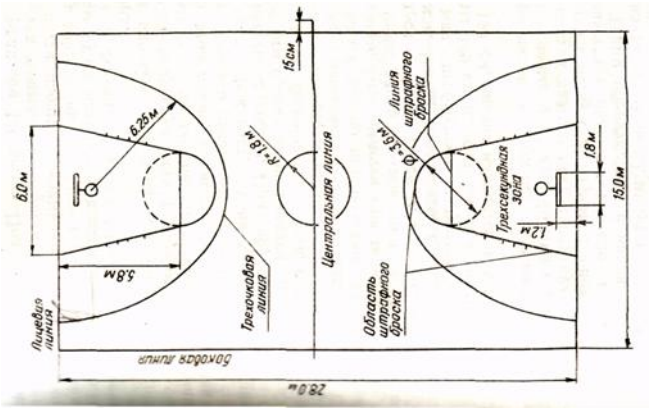


Рис 1.Схема игровой площадки

Начинается игра подбрасыванием мяча старшим судьей в центре площадки между двумя игроками противоположных команд. Результат игры определяется по наибольшему количеству очков, набранных командой в

игровое время. Если по окончании игры счет оказывается равным, назначается дополнительный период в 5 минут.

Действия каждого игрока на площадке ограничиваются рядом правил: в баскетбол играют руками и умышленные удары ногой или кулаком являются нарушением.

Баскетболист может передвигаться с мячом по площадке, выполняя ведение, которое можно осуществлять толчками по мячу после отскока от пола или катя мяч по полу. Ведение заканчивается в тот момент, когда игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках.

Считается, что игрок завершил ведение, как только он коснулся мяча одновременно двумя руками или допустил задержку мяча одной или двумя руками. Начать новое ведение игрок не имеет права, судья в этом случае зафиксирует «двойное ведение».

При ведении мяч может быть подброшен в воздух при условии, что мяч коснется пола раньше, чем игрок снова коснется мяча своей рукой. Число шагов, которые игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено. Игрок, который случайно теряет, а затем восстанавливает контроль над живым мячом на площадке, считается совершившим случайную потерю мяча.

Игрок не должен вести мяч второй раз после того, как его первое ведение закончилось, если это только не происходит после потери контроля над живым мячом на площадке из-за:

броска по корзине,

касания мяча соперником,

передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся или которого касался другой игрок.

Пробежка – запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении, во время контроля живого мяча на площадке сверх ограничений, изложенных в этой статье.

Поворот происходит, когда игрок держит живой мяч на площадке и шагает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время, как другая нога, называемая опорной, сохраняет свое место контакта с полом.

Если игрок затем скользит, перекатывается, или пытается встать с мячом в руках - это нарушение.

Игрок не должен оставаться более трех секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует живой мяч на площадке и игровые часы включены. Исключение должно быть сделано игроку, который:

- пытается выйти из ограниченной зоны.

- находится в ограниченной зоне, когда он или его партнер по команде производит бросок и мяч покинул или покидает руки бросающего.

- находясь в ограниченной зоне менее трех секунд, ведет мяч с целью произвести бросок.

Каждый раз, когда игрок устанавливает контроль над живым мячом в своей тыловой зоне, его команда должна в течение восьми секунд перевести мяч в свою передовую зону.

Стоя на месте, игрок может выполнять движения только одной ногой, вторая не должна сдвигаться с места. Если игрок под воздействием защитника не бросает мяч, не передает, не ведет, а удерживает в течение 5 секунд, мяч передается противоположной команде.

На всю атаку кольца соперника правилами отводится 30 секунд. За это время команда должна успеть произвести бросок по кольцу.

Команда, которая владеет мячом в передовой зоне, не может переводить его обратно в свою тыловую. При нарушении этого правила мяч передается противоположной команде.

Баскетболисту не разрешается ударять и толкать соперников. За каждое такое нарушение правил игрок наказывается персональным замечанием или, как говорят еще, фолом.

Фол - это несоблюдение правил, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения.

Игрок, получивший пять фолов, автоматически выбывает из игры, и его может заменить любой запасной игрок.

Если фол совершен против игрока, который проводил бросок, и мяч попал в корзину, то засчитывается два очка и дополнительно назначается один штрафной бросок. При непопадании мяча назначается два штрафных броска. Если бросок был выполнен из-за пределов 3-очковой линии, то при попадании засчитывается три очка с присуждением одного штрафного броска.

Если при нарушении правил обороняющейся командой мяч, брошенный из-за пределов 3-очковой линии, не попал в кольцо, присуждается три штрафных броска.

Штрафные броски выполняет пострадавший игрок. Он должен стать за линией штрафного броска и выполнить его в течение 5 секунд с момента получения мяча от судьи. Все остальные игроки должны находиться вне области штрафного броска.

До момента, пока мяч не коснется щита или кольца, ни одному из игроков не разрешается пересекать линию области штрафного броска. В случае нарушения этого правила игроками команды, которой назначен штрафной бросок, бросок повторяется. При попадании мяча в корзину засчитывается очко, бросок не повторяется. Если же это правило нарушил игрок нападающей команды, заброшенный мяч не засчитывается.

Продолжительность игры 40 мин, 4 × 10 мин с перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым периодами 1 мин, между вторым и третьим периодами — 5 мин.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий общей задаче. Деятельность баскетболиста в игре – не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую

динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды — основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и, опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Схема игровой площадки

Начинается игра подбрасыванием мяча старшим судьей в центре площадки между двумя игроками противоположных команд. Результат игры определяется по наибольшему количеству очков, набранных командой в игровое время. Если по окончании игры счет оказывается равным, назначается дополнительный период в 5 минут.

Действия каждого игрока на площадке ограничиваются рядом правил: в баскетбол играют руками и умышленные удары ногой или кулаком являются нарушением.

Баскетболист может передвигаться с мячом по площадке, выполняя ведение, которое можно осуществлять толчками по мячу после отскока от пола или катя мяч по полу. Ведение заканчивается в тот момент, когда игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках.

Считается, что игрок завершил ведение, как только он коснулся мяча одновременно двумя руками или допустил задержку мяча одной или двумя руками. Начать новое ведение игрок не имеет права, судья в этом случае зафиксирует «двойное ведение».

При ведении мяч может быть подброшен в воздух при условии, что мяч коснется пола раньше, чем игрок снова коснется мяча своей рукой. Число шагов, которые игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено. Игрок, который случайно теряет, а затем восстанавливает контроль над живым мячом на площадке, считается совершившим случайную потерю мяча.

Игрок не должен вести мяч второй раз после того, как его первое ведение закончилось, если это только не происходит после потери контроля над живым мячом на площадке из-за:

броска по корзине,

касания мяча соперником,

передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся или которого касался другой игрок.

Пробежка – запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении, во время контроля живого мяча на площадке сверх ограничений, изложенных в этой статье.

Поворот происходит, когда игрок держит живой мяч на площадке и шагает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время, как другая нога, называемая опорной, сохраняет свое место контакта с полом.

Если игрок затем скользит, перекатывается, или пытается встать с мячом в руках - это нарушение.

Игрок не должен оставаться более трех секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует живой мяч на площадке и игровые часы включены. Исключение должно быть сделано игроку, который:

- пытается выйти из ограниченной зоны.

- находится в ограниченной зоне, когда он или его партнер по команде производит бросок и мяч покинул или покидает руки бросающего.

- находясь в ограниченной зоне менее трех секунд, ведет мяч с целью произвести бросок.

Каждый раз, когда игрок устанавливает контроль над живым мячом в своей тыловой зоне, его команда должна в течение восьми секунд перевести мяч в свою передовую зону.

Стоя на месте, игрок может выполнять движения только одной ногой, вторая не должна сдвигаться с места. Если игрок под воздействием защитника не бросает мяч, не передает, не ведет, а удерживает в течение 5 секунд, мяч передается противоположной команде.

На всю атаку кольца соперника правилами отводится 30 секунд. За это время команда должна успеть произвести бросок по кольцу.

Команда, которая владеет мячом в передовой зоне, не может переводить его обратно в свою тыловую. При нарушении этого правила мяч передается противоположной команде.

Баскетболисту не разрешается ударять и толкать соперников. За каждое такое нарушение правил игрок наказывается персональным замечанием или, как говорят еще, фолом.

Фол - это несоблюдение правил, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения.

Игрок, получивший пять фолов, автоматически выбывает из игры, и его может заменить любой запасной игрок.

Если фол совершен против игрока, который проводил бросок, и мяч попал в корзину, то засчитывается два очка и дополнительно назначается один штрафной бросок. При непопадании мяча назначается два штрафных броска. Если бросок был выполнен из-за пределов 3-очковой линии, то при попадании засчитывается три очка с присуждением одного штрафного броска.

Если при нарушении правил обороняющейся командой мяч, брошенный из-за пределов 3-очковой линии, не попал в кольцо, присуждается три штрафных броска.

Штрафные броски выполняет пострадавший игрок. Он должен стать за линией штрафного броска и выполнить его в течение 5 секунд с момента получения мяча от судьи. Все остальные игроки должны находиться вне области штрафного броска.

До момента, пока мяч не коснется щита или кольца, ни одному из игроков не разрешается пересекать линию области штрафного броска. В случае нарушения этого правила игроками команды, которой назначен штрафной бросок, бросок повторяется. При попадании мяча в корзину

засчитывается очко, бросок не повторяется. Если же это правило нарушил игрок нападающей команды, заброшенный мяч не засчитывается.

Продолжительность игры 40 мин, 4 × 10 мин с перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым периодами 1 мин, между вторым и третьим периодами — 5 мин.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий общей задаче. Деятельность баскетболиста в игре – не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды — основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и, опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Схема игровой площадки

Начинается игра подбрасыванием мяча старшим судьей в центре площадки между двумя игроками противоположных команд. Результат игры определяется по наибольшему количеству очков, набранных командой в игровое время. Если по окончании игры счет оказывается равным, назначается дополнительный период в 5 минут.

Действия каждого игрока на площадке ограничиваются рядом правил: в баскетбол играют руками и умышленные удары ногой или кулаком являются нарушением.

Баскетболист может передвигаться с мячом по площадке, выполняя ведение, которое можно осуществлять толчками по мячу после отскока от пола или катя мяч по полу. Ведение заканчивается в тот момент, когда игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках.

Считается, что игрок завершил ведение, как только он коснулся мяча одновременно двумя руками или допустил задержку мяча одной или двумя руками. Начать новое ведение игрок не имеет права, судья в этом случае зафиксирует «двойное ведение».

При ведении мяч может быть подброшен в воздух при условии, что мяч коснется пола раньше, чем игрок снова коснется мяча своей рукой. Число шагов, которые игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено. Игрок, который случайно теряет, а затем восстанавливает контроль над живым мячом на площадке, считается совершившим случайную потерю мяча.

Игрок не должен вести мяч второй раз после того, как его первое ведение закончилось, если это только не происходит после потери контроля над живым мячом на площадке из-за:

броска по корзине,

касания мяча соперником,

передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся или которого касался другой игрок.

Пробежка – запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении, во время контроля живого мяча на площадке сверх ограничений, изложенных в этой статье.

Поворот происходит, когда игрок держит живой мяч на площадке и шагает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время, как другая нога, называемая опорной, сохраняет свое место контакта с полом.

Если игрок затем скользит, перекатывается, или пытается встать с мячом в руках - это нарушение.

Игрок не должен оставаться более трех секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует живой мяч на площадке и игровые часы включены. Исключение должно быть сделано игроку, который:

- пытается выйти из ограниченной зоны.

- находится в ограниченной зоне, когда он или его партнер по команде производит бросок и мяч покинул или покидает руки бросающего.

- находясь в ограниченной зоне менее трех секунд, ведет мяч с целью произвести бросок.

Каждый раз, когда игрок устанавливает контроль над живым мячом в своей тыловой зоне, его команда должна в течение восьми секунд перевести мяч в свою передовую зону.

Стоя на месте, игрок может выполнять движения только одной ногой, вторая не должна сдвигаться с места. Если игрок под воздействием защитника не бросает мяч, не передает, не ведет, а удерживает в течение 5 секунд, мяч передается противоположной команде.

На всю атаку кольца соперника правилами отводится 30 секунд. За это время команда должна успеть произвести бросок по кольцу.

Команда, которая владеет мячом в передовой зоне, не может переводить его обратно в свою тыловую. При нарушении этого правила мяч передается противоположной команде.

Баскетболисту не разрешается ударять и толкать соперников. За каждое такое нарушение правил игрок наказывается персональным замечанием или, как говорят еще, фолом.

Фол - это несоблюдение правил, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения.

Игрок, получивший пять фолов, автоматически выбывает из игры, и его может заменить любой запасной игрок.

Если фол совершен против игрока, который проводил бросок, и мяч попал в корзину, то засчитывается два очка и дополнительно назначается один штрафной бросок. При непопадании мяча назначается два штрафных броска. Если бросок был выполнен из-за пределов 3-очковой линии, то при попадании засчитывается три очка с присуждением одного штрафного броска.

Если при нарушении правил обороняющейся командой мяч, брошенный из-за пределов 3-очковой линии, не попал в кольцо, присуждается три штрафных броска.

Штрафные броски выполняет пострадавший игрок. Он должен стать за линией штрафного броска и выполнить его в течение 5 секунд с момента получения мяча от судьи. Все остальные игроки должны находиться вне области штрафного броска.

До момента, пока мяч не коснется щита или кольца, ни одному из игроков не разрешается пересекать линию области штрафного броска. В случае нарушения этого правила игроками команды, которой назначен штрафной бросок, бросок повторяется. При попадании мяча в корзину засчитывается очко, бросок не повторяется. Если же это правило нарушил игрок нападающей команды, заброшенный мяч не засчитывается.

Продолжительность игры 40 мин, 4 × 10 мин с перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым периодами 1 мин, между вторым и третьим периодами — 5 мин.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий общей задаче. Деятельность баскетболиста в игре – не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды — основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и, опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Эстафеты с баскетбольными мячами

"Эстафета с ведением и броском мяча в корзину"

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Содержание игры. По команде руководителя «Внимание! Марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности) возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнять установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила игры: 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим до ловли мяча предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, следует вести ударами о землю. 3. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места.

Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча

Техника владения мячом.

Под техникой игры в баскетбол понимается выполнение определенных приемов с мячом и без мяча, необходимых для ведения игры. Нельзя успешно играть в баскетбол, если игрок не умеет хорошо ловить и вести мяч, передавать его партнеру, резко останавливаться или изменять направление своего движения, применять обманные движения в простой или сложной игровой обстановке. Поэтому каждый баскетболист должен стремиться довести до совершенствования технику владения мячом и игры без мяча.

Техника владения мячом включает следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловля мяча.

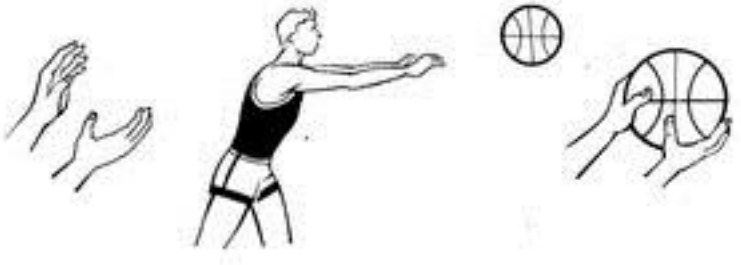
Ловля мяча — прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков.

Изучение ловли мяча начинают на месте. Более простой и надежный способ овладения мячом — ловля его двумя руками. С него и начинают обучение.

В момент ловли мяча он может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю мяча можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игроку мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади-сбоку, т.е. вдогонку (при поступательной передаче).

При ловле мяча двумя руками на месте в и. п. игрок находится в стойке готовности — руки согнуты в локтевых суставах до 85° — и удерживает мяч в поле зрения.

Подготовительная фаза — при приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание впередистоящей в сторону полета мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует «воронку», несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу.



Положение кистей рук при ловле мяча

Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча. Если мяч летит выше пояса, то указательные пальцы направляются вверх и кисти образуют полусферу; при полете мяча ниже пояса — вниз, а кисти образуют как бы раскрытую чашу (мизинцы максимально приближены, ладони обращены вверх). При движении мяча в боковых плоскостях кисти направляют в сторону и при этом выносят их на один уровень за счет полного выпрямления дальней от мяча руки и полусогнутого положения ближней. При ловле отскочившего от пола мяча игрок делает выпад к нему, быстро наклоняет туловище вперед, руки опускает вперед-вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон (не сверху), максимально сближая большие пальцы.

Для ловли высоколетящих мячей в подготовительной фазе выполняют прыжок с активным выносом рук вверх: раскрытые кисти направлены в сторону мяча, большие пальцы почти касаются, остальные — свободно разведены.

При ловле поступающего сзади-сбоку мяча игрок вытягивает вперед дальнюю от его полета руку раскрытой к нему кистью, незначительно поворачивая туловище назад и контролируя перемещение мяча поворотом головы.

Основная фаза — в момент соприкосновения с мячом баскетболист обхватывает его пальцами (не ладонями), сближая кисти; руки сгибает в локтевых суставах. Мяч подтягивается к груди, поднимается к плечу сильнейшей руки или опускается вниз-назад к бедру, одноименному с рабочей рукой. Синхронно с этим движением игрок совершает шаг назад впередистоящей ногой с одновременным сгибанием обеих ног. Таким образом гасится скорость летящего мяча.

При ловле мяча после поступательной передачи он останавливается открытой кистью вытянутой вперед руки, тут же подхватывается другой с одновременным поворотом туловища вперед, и далее игрок также совершает уступающее сгибание рук в нужном направлении.

Завершающая фаза — после овладения мячом туловище слегка наклоняют вперед; мяч в зависимости от ситуации укрывают от соперника выставленными в стороны локтями или контролируют в положении стойки с тройной угрозой либо стойки для начала ведения. Игрок находится в готовности к последующим действиям.

Ловля мяча одной рукой.

Сложнее всего ловля мяча одной рукой. Она применяется, когда мяч летит очень высоко, в стороне от игрока или катится по площадке. Различают ловлю мяча одной рукой с поддержкой (мяч, остановленный одной рукой, другая рука подхватывает снизу) и без поддержки.

Ловля одной рукой чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории. Когда мяч приближается сбоку, в и.п. баскетболист выставляет вперед разноименную ногу.

В *подготовительной фазе* игрок вытягивает дальнюю от мяча руку навстречу ему, располагая ладонь перпендикулярно к направлению полета мяча.



Ловля мяча одной рукой

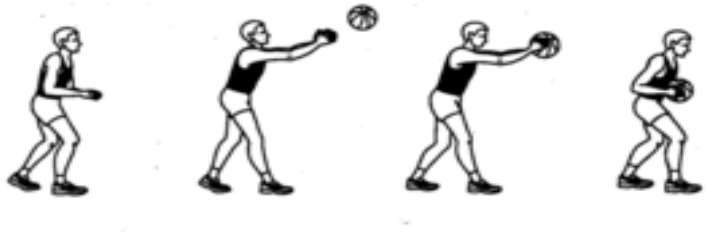
С момента касания мяча пальцами начинается *основная фаза,* которая сопровождается уступающим сгибанием руки в плечевом и локтевом суставах до прямого угла и отведением ее назад, как бы продолжающим полет мяча. Одновременно туловище поворачивается в сторону ловящей руки.

Некоторое время мяч может удерживаться на кисти силой инерции, но, чтобы исключить его потерю, следует в завершающей фазе как можно быстрее подключать к ловле другую руку и приходить в стойку игрока, владеющего мячом.

Одной рукой также ловят высоколетящие мячи. При этом мяч останавливают раскрытой кистью выпрямленной вверх руки и, как правило, в прыжке. А в момент амортизационного сгибания подхватывают его другой рукой, приземляясь в устойчивое двухопорное положение.

Ловля мяча в движении.

Для *ловли мяча в движении* характерно сочетание движений верхних и нижних конечностей, специфика которого будет раскрыта в последующих разделах, когда речь пойдет о конкретных игровых приемах, выполнению которых предшествует овладение мячом при перемещении игрока.



Ловля мяча двумя руками

Основные ошибки при ловле мяча двумя руками на месте.

При *ловле мяча, летящего навстречу:*

- игрок не сопровождает полет мяча взглядом до момента овладения им;
- отсутствует встречное движение руками и вышагивание к мячу: попытка ловли мяча у туловища затруднена в связи с отсутствием возможности для амортизационного движения;

- положение кистей не соответствует высоте или направлению полета мяча;
- кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны — мяч проходит между рук;
- ладонь и ногтевые фаланги пальцев находятся в одной плоскости или отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу — мяч, ударившись о кисти, отскакивает в обратном направлении;

преждевременное сгибание рук до момента касания мяча пальцами, влекущее за собой попытку ловли его ладонями, — потеря контроля над мячом;

слишком высокое или низкое положение мяча после ловли либо нерациональное расположение на нем кистей — игрок не готов к быстрым дальнейшим действиям;

отсутствие укрывания мяча выставленными в стороны локтя ми, туловищем или вышагивающей ногой после овладения им — соперник получает возможность для выбивания.

При *ловле мяча, летящего сбоку.*

кисти располагаются на разных уровнях;

игрок поворачивается грудью к направлению полета мяча.

- При *ловле мяча, летящего сзади-сбоку.*

игрок предварительно не вытягивает вперед дальнюю отпо лета мяча руку и не контролирует его поворотом головы назад;

при приближении мяча поворачивается всем туловищем к мячу;

останавливая мяч одной рукой, запаздывает с подхватыванием его другой рукой: роняет мяч на пол;

отсутствует своевременная амортизация руками после обхвата мяча двумя кистями: длительная обработка мяча.

Ловля мяча двумя руками на месте

Ловить мяч, стоя на месте, можно лишь при пассивной защите противника. В условиях активного противодействия игрок, принимающий мяч, для предотвращения перехвата его противником делает шаг или выбегает навстречу мячу, занимая более выгодную, чем соперник, позицию. При ловле с выходом используют так называемую двухшажную технику. Мяч принимают на первом шаге, затем выполняют второй и фиксируют остановку.

Основные ошибками при ловле мяча двумя руками на месте.

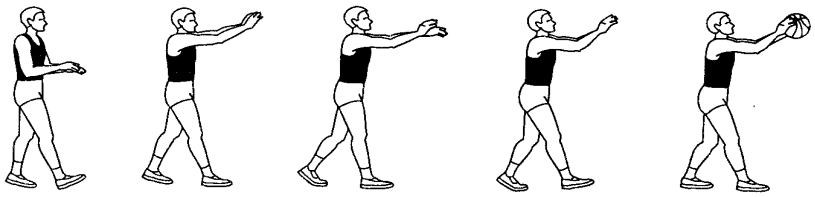
- руки согнуты в локтях, а не выпрямлены;

-кисти не раскрыты для соприкосновения с мячом;

-баскетболист ловит мяч без движения к мячу и стоит на прямых ногах, не укрывая мяч;

-мяч прижимается к груди;

-голова опущена; баскетболист при ловле не контролируетвзглядом ситуацию на площадке



Ловля мяча двумя руками на месте

Задание: Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».

Практическое занятие 22. Отработка строевых приёмов, кол-во час.4

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

Цель практической работы:
- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;

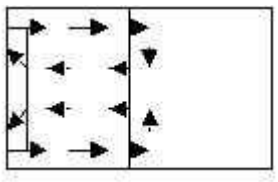
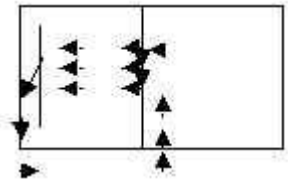
- формирование умений выполнения приемов строевых упражнений

Задания:

№	Содержание	Организационно-методические указания
I	**Подготовительная часть:**	По порядку номеров рассчитаться.
1	Построение, приветствие, сообщение темы, задачи урока. Значение строевых приёмов, без которых невозможна успешная организация учащихся на уроках физической культуры. Они обеспечивают порядок и дисциплину на уроках, настраивают учащихся с первых минут урока на серьёзное отношение к работе, формируют правильную осанку, умение согласованно выполнять коллективные действия в строю.	
2	Команда: “Равняйся! Смирно!” на 1-2-й рассчитайся!	

3	Строевые приёмы на месте: • Повороты налево (направо), кругом. • Перестроения в 1-2 шеренги, колонны.	Вызывается один желающий, провести строевые приёмы на месте или по алфавиту. Следить за терминологией, ритмом, чёткостью выполнения. Подсказывать.
4	Анализ самостоятельного проведения строевых приёмов.	Поблагодарить, отметить ошибки, над чем продолжить работать.
5	Ходьба с заданием:	
	И.п. – обычная ходьба 1 – левая рука на пояс, 2 - правая рука на пояс; 3 – левая на плечо, 4 -правая на плечо; 5 – левая вверх прямая, 6 - правая вверх прямая: 7 – левая в сторону прямая, 8 - правая в сторону прямая.	Следить за осанкой, голову держать прямо, не сутулиться. Следить за дыханием.
	И.п. – руки за голову, ходьба на носках.	Локти широко развести в стороны, спина прямая, ноги прямые.
	И.п – руки на пояс, ходьба на пятках	Держать равнение в колонне, следить за осанкой, за дыханием.
	И.п. – руки за спину, ходьба на внешней стороне стоп.	Голову держать прямо, локти широко развернуть в стороны, спина прямая. Профилактика плоскостопия.
	И.п. – руки за голову, в полуприседе.	Спина прямая, локти широко развёрнуты в стороны. Следить за дыханием.
	Обычной ходьбой, марш!	Восстанавливаем дыхание.
6	Бег с заданием:	
	Обычный бег в среднем темпе.	Равнение в колонне, соблюдать дистанцию.
	Внимание! 1-е (2-е) номера, влево в 2 колонны стройся! 1-е (2-е) номера в одну колонну стройся!	Следить за дыханием, равнение в колоннах.
	1-е (2-е) – бег с высоким подниманием бедра, 2-е (1-е) бег с захлёстыванием голени назад.	Через 10 сек. меняются упражнениями по сигналу свисток.

	Внимание! 1-е бег спиной вперёд, 2-е – обычный бег.	Через 10сек. меняются упражнениями. Следить за дистанцией, не допускать столкновений.
	Бег в противоположным направлении. Варманты: а) вызываются сначала нечётные номера №1,3,5,7,9, затем чётные; б)10,9,8,7,6,5,4 и т.д.; в) повторять номера по 2 раза.	Вызывается учащийся по порядковому номеру в строю н-р: №7, учащийся под этим номером выбегает из колонны, разворачивается и бежит в противоположном направлении, поравнявшись с колонной встаёт на своё место.
	Упражнения в парах: 2-е номера влево становись! 1-2-е лицом друг к другу становись! Руки на плечи друг другу. Приставными прыжками – марш!	Соблюдать дистанцию, равнение в колонне, не допускать столкновений. Следить за дыханием.
7	Закончили упражнение, 2-е номера в одну колонну стройся! Постепенно переходим на ходьбу. Восстанавливаем дыхание руки через стороны. Вдох, выдох.	Если дыхание не восстановилось, пройти ещё один круг.
II	**Основная часть:**	
	Перестроение в 2 шеренги. Комплекс ОРУ	Комплекс проводит учащийся (по очереди) проводит без подсматривания в конспект если недостаточно упражнений, то даются рекомендации(он должен знать комплекс наизусть). Конспект заранее проверяется. По ходу проведения комплекса, исправляется терминология, команды, ритмичность..
	Построение в одну шеренгу. Анализ проведения комплекса ОРУ. Оценка.	Замечания учащихся, какие неточности, ошибки были допущены проводившим комплекс. Что понравилось.
8	**Совершенствование техники строевых приёмов в движении:** o Повороты налево, направо, кругом. o Перестроения в 1-2 шеренги, **колонны.**	Следить за правильной осанкой.

	Вариант усложненных упражнений:	
	• Перестроения в шеренги: 1-е (2-е) номера вперёд (назад) с поворотом налево (направо или кругом) становись!	Упражнение развивает внимание, мышление, внимательность. Перестроение на счёт 1,2,3,4, а поворот строго на второй счёт – 1,2,3,4. Следить за равнением в строю, чётким выполнением упражнения.
	• Перестроения в колонны: 2-е (1-е) номера влево (вправо) с поворотом налево (направо или кругом) становись! • 1-е (2-е) номера в одну, с поворотом направо (налево, кругом) становись!	Упражнение развивает внимание, мышление, внимательность. Перестроение на счёт 1,2,3,4, а поворот строго на второй счёт – 1,2,3,4. Следить за равнением в строю, чётким выполнением упражнения.
	Совершенствование техники походного, строевого шага.	
1	Строй в две колонны: “В обход налево за направляющими – Марш!”	
2	• Через середину в две колонны – Марш! • Класс! Налево (направо) – Марш! • Класс! Кругом!	Соблюдать равнение, дистанцию. Следить за правильной осанкой, шагом, ритмичностью, отмашкой рук.
	Противоходом налево (направо) Марш!	Выполняют задание в колоннах по двое.
	Через середину зала в колонны по 2-е – Марш! 1-е налево! 2-е направо! Марш!	
	Через середину зала в колонны по 3 (4,5,6) – Марш! Класс! В колонну по 1-му(2) в обход налево (направо) Марш!	
	В колонны по двое – походным шагом – Марш!	Равнение в колоннах, дистанцию держать, следить за осанкой.
	Класс! Строевым шагом – Марш! Строевым – налево, направо, кругом!	Чёткость движений, правильная осанка.

	Класс! Обычным шагом в одну колонну – Марш!	Учащиеся идут на первоначальное место построения.
	Подвижная игра “Штандер”.	Объяснение игры с усложнённым вариантом (вместо имени выкрикивается порядковый номер учащегося). Мяч небольшого размера, но не твёрдый. Игра заканчивается по сигналу свисток.
III	**Заключительная часть:**	
	Построение в одну шеренгу. Подведение итогов. Объявить и выставить оценки.	Отметить лучших, активных учащихся, что получилось на уроке, что не получилось, над чем нужно поработать.
	Организационный уход из спортивного зала.	

Практическое занятие 23. Отработка техники акробатических упражнений, кол-во час.4

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

Цель практической работы:

- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;

- формирование умений.

Задания:

Содержание	**Организационно-методические указания**
Подготовительная часть	
Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.	Проверка готовности обучающихся, выявление больных и освобожденных. Сообщение задач.
Повороты на месте.	Проследить за чётким выполнением строевых упражнений

	При ходьбе учитель должен следить за правильной осанкой, обращать внимание на постановку стопы на пол, следить за работой рук Ходьба с носка.
Ходьба на месте с различным положением рук и ног: Укрепление мышц голеностопных суставов и стоп – профилактика плоскостопия. • На носках, пальцы в замок вытянуть вверх; • На пятках, руки за голову; • На внешнем своде стопы, руки на пояс; • На внутреннем своде стопы, руки на пояс; • В полуприседе, руки на поясе;	Следить за осанкой: спина прямая, голову вниз не опускать, плечи развёрнуты. Ноги в коленях не сгибать, подняться на носках как можно выше. Ноги в коленях не сгибать. Носок тянем на себя, спина прямая. Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног сжаты. Немного загребать носками.
Бег на месте в умеренном темпе. «Легко бегом марш!» «шагом марш!»	руки работают вдоль туловища. Не задерживаем дыхание.
Звуковая дыхательная гимнастика для восстановления дыхания, кричалки	Вдох - через нос, Выдох – через рот Выдох дольше, чем вдох.
Общеразвивающие упражнения: 1. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 — наклон головы вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон головы влево; 4 —и. п.	Амплитуда движения больше, темп медленный.
2. И. п. — стойка ноги врозь, кисти к плечам, круговые движения 1—4 — вперед; 5—8 — назад.	Локти в стороны и максимально назад. Выполнять с большой амплитудой.
3. И.п.- ноги на ширине плеч, правую руку вверх, 1-2 рывки правой рукой; 3-4 - левой рукой.	Рука прямая, локти не сгибаем, отведение руки назад.
4. И. п. - основная стойка руки на поясе; 1 - глубокий присед, колени вместе, руки вперед; 2 — и. п.	Спина прямая, руки не опускать. ладонями вниз Выполняя приседание, пятки от пола не отрывать.
5. И. п. - сидя, ноги врозь шире плеч, руки вверх;	При наклоне ноги в коленях не сгибать, наклон максимальный

1 – 2 наклон к левой ноге, 3 - 4 правой ноге;	
6. И. п. - сидя, ноги на шире плеч, руки вверх; 1 – 2 наклон к левой ноге, 3 - 4 правой ноге;	При наклоне ноги в коленях не сгибать
7. И.п. – о.с. руки на поясе, прыжки на месте. 1 - ноги врозь; 2 - вместе ноги.	Не задерживаем дыхание, прыжки на носках.
Основная часть	
Объяснить обучающимся технику выполнения круговой тренировки, напомнить технику безопасности во время выполнений упражнений.	Напоминание техники безопасности в форме опроса. дети работают самостоятельно. По команде «закончили» строятся возле своих рабочих мест.
1. Станция • Акробатика. *Кувырок вперед из упора присев до упора присев.* Из упора присев, наклоняясь вперед, поставить руки на ширину плеч впереди ступней и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед до упора присев без дополнительной опоры руками.	Перед тем как выполнить кувырок обучающиеся выполняют перекат в группировке. Следить за прижиманием подбородка, за правильным обхватом руками ног. Упражнение должны выполняться только в одном направлении.
2. Станция Прыжки через скакалку	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед.
3. Станция Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. 1. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях разноименным способом. 2. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре стоя на согнутых ногах. 3. Лазанье по гимнастической скамейке лежа на животе (подтягиваясь руками).	Руки вытягиваем вдоль туловища полностью.
Заключительная часть	

Упражнения, направленные на сохранение зрения. **1.** Поморгайте 15 – 20 раз. **2.** Посмотрите вправо, влево, вверх, вниз. **3.** Повращайте глазами сначала влево, затем вправо. **4.** Поморгайте 10 раз.	Темп быстрый. Темп медленный. Темп средний. Темп быстрый. Не зажмуриваясь.
Построение. Подведение итога занятия. Организованный уход	Сообщить о выполнении задач урока.

Практическое занятие 24. Комплексы упражнений, ритмическая гимнастика, кол-во час.4

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

Цель практической работы:
- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;

- формирование умений.

Задания:

Комплексы упражнений, ритмическая гимнастика

Упражнения:

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
2. Шаг с подскоком на месте.

3. И. п. — руки согнуты к плечам, пальцы в кулаке; на счет «раз» согнуть правую ногу, выставить вперед на носок, руки поднять вверх ладонями вперед (пальцы врозь); на счет «два* вернуться в и. п.; на счет «три» согнуть левую ногу и выставить вперед на носок, руки развести в стороны (пальцы врозь); на счет «четыре» принять и. п. Опорную ногу при выполнении упражнения не сгибать.
4. И. п. — руки разведены в стороны, предплечья приподняты вверх, ладони направлены вперед; на счет «раз» шагнуть правой ногой в сторону, предплечья опустить вниз, ладони отвести назад; на счет «два» приставить левую ногу к правой, руки возвратить в и. п.; на счет «три» и «четыре» то же, что на счет «раз» и «два»; на счет «пять —

восемь» выполнить «раз — четыре», но в другую сторону. Предплечья следует опускать и поднимать резко.

5. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе; на счет «раз» с поворотом туловища направо выполнить полуприсед на двух ногах, левую руку согнуть к груди и разогнуть вперед кистью вверх; на счет «два» принять и. п.; на счет «три» выполнить то же, что на счет «раз», но другой рукой.
6. И. п. — руки согнуть к плечам, пальцы в кулаке; на счет «раз» выполнить полуприсед, правую руку поднять вверх; на счет «два» принять и. п.; на счет «три» выполнить полуприсед, левую руку поднять вверх; на счет «четыре» принять и. п.; на счет «пять» выполнить полуприсед, наклониться вправо, руки поднять вверх; на счет «шесть» принять и. п.; на счет «семь» выполнить полуприсед, наклониться влево, руки поднять вверх; на счет «восемь» принять и. п.

7. Бег на месте, вперед, назад, вправо, влево, с высоким подниманием бедра. Продолжительность бега вначале 30 с с постепенным доведением до 2 мин 30 с.

8. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе; на счет «раз» согнуть правую ногу и наклонить голову к правому плечу; на счет «два» согнуть левую ногу и наклонить голову назад; на счет «три» выпрямить правую ногу и наклонить голову к левому плечу; на счет «четыре» выпрямить левую ногу и наклонить голову вперед. То же упражнение выполнить в другую сторону. Голову переводить из одного положения в другое круговыми движениями.

Задание: самостоятельно разработать и выполнить комплекс упражнений.

Практическое занятие 25. Выполнение комплекса ОРУ, кол-во час.4

Практическое занятие 26. Контроль выполнения комплексов ОРУ, кол-во час.4

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

Цель практической работы:
- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;

- формирование умений.

Задания:

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 па 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 па 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 рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.
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 вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперёд 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 вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. Исходное положение - выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
11. Исходное положение -стойка, ноги врозь, руки вперёд, 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 па 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 па 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.

Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

Комплекс №1 (производственная гимнастика)

1. Исходное положение - основная стойка,
. Руки вперед - вдох.
. Руки в сторону, ладони кверху.
. Стойка на носках, руки вверх
. Исходное положение - выдох.
Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

2. Исходное положение - основная стойка,
-4. Ходьба с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы.
Дыхание равномерное. Темп средний.
Продолжительность 30-40 сек.

3. Исходное положение - основная стойка,
. Левую ногу махом назад, руки махом вверх - вдох.
. Исходное положение - выдох.
-4 То - же, правой ногой.
Темп средний. Повторить 6-8 раз.

4. Исходное положение - стойка, ноги
врозь, руки назад, пальцы переплетены.
. Наклон влево, руки вправо.
. Исходное положение.
-4. То же, вправо.
Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 6-8 раз

5. Исходное положение - основная стойка,
-2 Полуприсед, руки вверх - выдох.
-4 Исходное положение - вдох
Темп средний. Повторить 6-8 раз.

6. Исходное положение - основная стойка,
руки за голову.
-2. Наклон вперед - выдох.
-4. Исходное положение - вдох.
Темп средний. Повторить - 6-8 раз.

7. Исходное положение - основная стойка,
. Левую руку вверх, правую вперед.
. Правую руку вверх, левую вперед.
. Левую руку вверх.
. Исходное положение.
Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.
Повторить 6-8 раз.

Комплекс №2 (производственная гимнастика)
1. Исходное положение - сидя.
. Правую руку вверх - вдох.
. Левую руку вверх.
. Полунаклон вперед, руки махом назад - выдох.
. Исходное положение.
Темп средний. Повторить 6-8 раз.

2. Исходное положение - сидя, руки на
поясе, ступнями зацепить ножки стула изнутри
. Поворот вправо - вдох.
. Исходное положение - выдох.
. Наклон назад - вдох.
. Исходное положение - выдох.
-8 То же влево.
Темп средний. Повторить 6-8 раз.

3. Исходное положение
Исходное положение - сидя, руки на коленях
-2. Руки за голову, ноги выпрямить, прогнуться - вдох.
-4. исходное положение - выдох.
Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

4. Исходное положение - сидя.
. Правую руку вверх - вдох.
. Левую руку вверх.
. Полунаклон вперед, руки махом назад - выдох.
. Исходное положение.
Темп средний. Повторить 6-8 раз.

5. Исходное положение - сидя, руки на
поясе, ступнями зацепить ножки стула изнутри.
. Наклон назад, левую руку за голову, правую за спину -вдох.
. Исходное положение - выдох.
-4. То же, сменив положение рук.

Темп средний. Продолжительность 30-40 сек.

6. Исходное положение - сидя, руки к плечам.
-2 Руки в стороны, ладони кверху, прогнуться - вдох.
-4 Исходное положение - выдох.
Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

Упражнения для коррекции зрения

Исходное положение (и.п.) – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение закрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшает кровообращение в них.
И.п. – сидя. Быстро моргать по 15 сек., 3-4 серии. Улучшает кровообращение глаз.
И.п. – стоя, смотреть прямо перед собой 2-3 сек., поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30см. от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчая зрительную работу на близком расстоянии.
И.п. – стоя. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближаться им к глазам, пока палец не начнет «двоиться». Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает работу на близком расстоянии.
И.п. – сидя. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
И.п. – стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за ним. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.

Упражнения для коррекции нарушений осанки

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость
2.	«Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой	Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость, симметричность движений
3.	«Ванька-встанька». Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми	Укрепление мышц туловища, координация движений,

	к груди и обхваченными руками, - перекат назад и воз- вращение в исходное положение без помощи рук	дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве
4.	«Птица». Из положения сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) - наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве
5.	«Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость к вестибулярному раздражению
6.	«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»	Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины и живота
7.	«Пловец». Из положения лежа на груди - движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола	Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственных и временных характеристик движения
8.	«Рыбка». Из положения лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед – медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отдела позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях, до головы	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища
9.	«Свеча». Из положения лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения
10.	«Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения - имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением	Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений
11.	«Стрелка». Из положения лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча - отведение левой ноги вверх. То же - на левом боку с отведением правой ноги	Укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, координация движений
12.	«Маятник». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны - поднять ноги на 900 и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч	Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие

	от пола	

Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов

Девушки:
1.Из упора присев кувырок назад;
2.Перекатом назад стойка на лопатках;
3.Перекатом вперед лечь и «мост»;
4.Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад;
5.Махом левой упор присев и кувырок вперед;
6.Прыжок в верх прогибаясь и о.с.

Юноши:
1.Из упора присев кувырок вперед, кувырок вперед в сед, наклон вперед;
2.Стойка на лопатках (держать), переворот вперед через плечо в полушпагат;
3.Прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев;
4.Из упора присев прыжок вверх прогнувшись.

Упражнения с обручем, мячом и скакалкой

Комплекс с гимнастическим обручем
1. И. п. — о. с, обруч вертикально вперед. *1-2* — правую в сторону на носок, обруч горизонтально вверх; *3* — мах правой ногой в сторону; *4* — и. п.; *5-8* — то же с левой ноги.
2. И. п. — о. с, обруч справа на полу вертикально, держать за верхний край. *1-2* — махом правой ногой и толчком левой, наклоняя обруч вправо, прыжок в обруч в полуприсед, левую руку в сторону — вверх; *3-4* — вставая, махом левой ногой в сторону и толчком правой прыжок из обруча в и. п.; *5-8* — то же в другую сторону.
3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз. *1-2* — прогибаясь в грудном отделе, небольшой наклон туловища назад, обруч вверх горизонтально; *3-4* — сохраняя прогнутое положение, наклон вперед, до касания обручем пола; *5-6* — выпрямиться, обруч вверх горизонтально; *7-8* — и. п.
4. И. п. — сед, обруч вверх, хватом изнутри за середину. *1-2* — опуская обруч, согнуть ноги и передним краем обруча коснуться пола; *3-4* — и. п.
5. И. п. — лежа на спине, обруч вперед. *1* -опуская дальний край обруча, перемах согнув правую ногу внутрь обруча; *2* — то же левой; *3-4* — обратными перемахами в и. п.
6. И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед на вертикально стоящем обруче. *1* — передавая тяжесть тела на полусогнутую левую ногу, правую на пятку, наклон вправо, смотреть вправо, левую руку вверх, кисть над головой; *2* — и. п.; *3-4* — то же в другую сторону.
7. И. п. — о. с, обруч вертикально перед грудью, держать за нижний край. Прыжки на двух через обруч, как через скакалку, вращая его вперед.

Комплекс с большим мячом

1. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. *1-2* — подняться на носки, мяч вверх, потянуться — вдох; *3-4* — и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, мяч вниз. *1-2* — присед, мяч вперед — вдох; *3-4* — и. п. — выдох.
3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. *1* — мяч вверх; *2* — наклон вперед, коснуться мячом пола; *3* — выпрямиться, мяч вверх; *4* — и. п.
4. И. п. — упор сидя сзади, мяч между ступнями. *1-2* — согнуть ноги с мячом; *3-4* — и. п.
5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вперед. *1* — поворот туловища направо; *2* — и. п.; *3-4* — то же налево.
6. И. п. — о. с, мяч вниз. *1* — прыжок на месте, мяч к груди; *2* — прыжок на месте, мяч вниз.

Комплекс с гимнастической скакалкой

1. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, внизу. *1-2*- растягивая скакалку влево-вверх, правую назад на носок, прогнуться вправо; *3-4* — и. п.; 5-8 — то же с другой ноги.
2. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. *1* — согнуть левую ногу, скакалку вниз, обхватив голень, подтянуть ногу к груди; *2* — и. п.; *3-4* — то же с правой ноги; *5* — присед, скакалку вперед; *6* — и. п.; *7-8* — повторить 5-6.
3. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги, концы в согнутых вперед руках. *1* — натягивая скакалку, поднять левую, согнутую в колене ногу вперед; *2-3* — разгибая левую ногу вперед, равновесие; *4* — и. п.; *5-8* — то же с правой ноги.
4. И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, концы ее в руках. *1* — наклон вперед, растягивая скакалку, левым кулаком коснуться правой ноги, правую руку в сторону; *2* — и. п.; *3-4* — то же правым кулаком.
5. И. п. — сед, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. *1* — сед углом, скакалку вперед, до касания носков; *2* — и. п.; *3-4* — повторить; *5-6* — сгибая ноги, перемах в сед, скакалка под коленями; *7-8* — перемах назад в и. п.
6. И. п. — лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, вверху, *1-2* — сгибая ноги, перемах ногами в стойку на лопатках; *3-6* — держать; *7-8* — и. п.
7. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. *1* — наклон туловища влево; *2* — наклон туловища вперед, руки скрестно, правая сверху; *3* — наклон туловища вправо; *4* — и. п.; *5-8* — то же, начиная с наклона вправо, при наклоне вперед руки скрестно, левая сверху.
8. И. п. — о. с, скакалка сзади. *1-2* — два прыжка на левой с вращением скакалки вперед; *3-4* — то же на правой; *5-8* — прыжки на двух.

Практическое занятие 27. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки, кол-во час.8

Практическое занятие 28. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП, кол-во час.4

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

Задания:

Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.
Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.
Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.
Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, набивными мячами.
Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения , количества повторений.
Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.
Практические занятия по атлетической гимнастике

1. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса.
3. Упражнения с набивными мячами 3 кг и 5 кг.
4. Упражнения с бодибарами.
5. Прыжки со скакалкой.
6. Комплекс упражнений для развития гибкости.
7. Развитие физических качеств:

- воспитание силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой ;
- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.

8. На каждом занятии выполняется разученный комплекс упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.
9. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.

Выполняемые упражнения на развитие телосложения.

Упражнения в движении:

- ходьба в упоре лежа;
- ходьба у упоре сзади («каракатица»)
- передвижение по кругу в упоре лежа

Упражнения на месте:

- в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с поочередным отведением ноги назад-вверх;
- тоже с разгибанием рук;
- в упоре стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук, локти в стороны;
- сгибание и разгибание рук на 4 счета (со статическим удержанием).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса:

- поднимание ног;
- статическое удержание согнутых ног в коленях по углом 90 гр.;
- «ножницы» (горизонтальные и вертикальные).

Упражнения на гимнастических матах (гимнастических ковриках):

- поднимание туловища из различных исходных положений с отягощением и без отягощения;
- поднимание туловища и статическое удержание;
- поднимание ног из различных исходных положений (с отягощением);
- поднимание ног и статическое удержание;
- поднимание туловища из положения лежа на спине с различным положением рук;
- статическое удержание.

Базовые упражнения для развития различных мышечных групп

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	**2**	**3**
Для развития мышц брюшного пресса		
1 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно приподнять голову и плечи, затем вернуться в и.п. (рис.2,1)	25 раз	Следить, чтобы поясница оставалась прижатой к полу
2 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимая голову и плечи, потянуться левым плечом к правому колену. Затем правым плечом - к левому (рис.2,2)	по 10 раз в каждую сторону	Локти держать в стороны

3.И.п. - лежа на спине, руки за головой. Поднимать и опускать скрещенные ноги (рис.2,3)	10 раз	Опуская ноги, делать вдох, поднимая - выдох
4.И.п.- лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты вертикально вверх. Согнуть ноги в коленях (голень || полу), положить на пол попеременно слева и справа (рис.2,4)	20 раз	Следить, чтобы голень была параллельна полу
5.И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Делать вращательные движения ногами вперед и назад (рис.2,5)	30 с	Фиксировать спину и поясницу, прижимая их к полу
6.И.п. - упор, сидя сзади. Согнутые ноги подтянуть к груди, затем выпрямить и опустить, не касаясь ими пола (рис.2,6)	20 раз	Опускать ноги медленно
Для развития мышц ног, таза и поясницы		
1.И.п. - упор на коленях. Поднять одну ногу до уровня одной линии с позвоночником. Выполнять небольшие махи вверх прямой ногой (рис.2,7)	20 раз с левой и правой ноги	Поясница не должна прогибаться. Ощущать напряжение в мышцах
2. И.п. - упор на одном колене, другая прямая нога назад. Согнуть ногу под углом 90° и выпрямить (рис.2,8)	20 раз с правой и левой ноги	Делать акцент на разгибание, колено вниз
3.И.п. - упор на одном колене, другая нога отведена в сторону. Согнуть ногу и вновь выпрямить (рис.2,9)	20 раз с правой и левой ноги	Прямая нога отведена под углом 90° к туловищу.
1	**2**	**3**
4.И.п. - упор на коленях. Подтянуть одну ногу вперед к груди, затем разогнуть, забросив ее назад (рис.2,10)	10 раз с каждой ноги	Ногу разгибать с усилием
5.И.п. - лежа на правом боку. Поднять левую ногу вверх и опустить (рис.2,11)	30-40 раз с каждой ноги	Нога двигается в одной плоскости с туловищем
6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты, стопами упираются в пол. Приподнять таз и затем вернуться в и.п. (рис.2,12)	30 раз	Животом тянуться вверх
7. И.п. - лежа па спине, ноги подняты вверх, слегка согнутые в коленях. Выполнять разведение и сведение ног (рис.2,13)	30 раз	Акцент на сведение
8. И.п. - упор, сидя сзади. Махи вверх правой ногой, затем левой (рис.2,14)	20 раз с каждой ноги	Выполнять махи вверх, ощущая напряжение в мышцах

9. И.п. - стойка, ноги шире плеч, руки на бедрах. Выполнить полуприсед, задержаться на 20 секунд, затем вернуться в и.п. (рис.2,15)	10 раз	Спину держать прямо, следить за осанкой
Для развития мышц спины		
1.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поднять руки вверх; прогибаясь в пояснице, отвести назад плечи и голову и вернуться в и.п. (рис.2,16)	20 раз	В и.п. расслаблять мышцы плеч и шеи
2.И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Правой рукой потянуться вдоль туловища и наклониться вправо, затем в другую сторону	20 раз	Плечи и голову приподнять вверх и прогнуться
3.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять ноги на 45° от пола и выполнить движение - ноги врозь - ноги скрестно (рис. 2,17)	10 раз	Не задерживать дыхание
4.И.п. - лежа на животе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Разгибая левую руку и сгибая левую ногу, прогнуться и коснуться правой рукой носка левой ноги. Вернуться в и.п. Выполнить в другую сторону (рис.2,18)	10 раз в каждую сторону	Прогибаясь, поднимать голову вверх
1	**2**	**3**
Для развития мышц рук		
1.И.п. - о.с. Выпад назад одной ногой, руки согнуть в локтях перед собой, кисти сжать в кулаки. Вернуться в и.п. Тоже с другой ноги (рис.2,19)	20 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
2.И.п. – о.с. Руки в стороны, кисти на себя, бег на месте, руками выполнять малые круги вперед и назад	30 с	Руки в локтях не сгибать
3.И.п. - упор, лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, 10-12 раз принять упор лежа прогнувшись. Сгибая руки, вернуться в и.п. (рис.2,20)	10-12 раз	В и.п. - голову опустить вниз, в положении прогнувшись голову поднять вверх
4.И.п. - упор, лежа. Сгибание рук	10-12 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
5. И.п. - упор, сидя сзади. Сгибание рук одновременно и поочередно (рис.2,21)	20 раз	Следить за осанкой, локти направлены назад

Правильно организованные занятия физическими упражнениями накладывают заметный отпечаток на внешний облик человека. Те люди, которые с детства занимаются различными физическими упражнениями, отличаются красивым, соразмерно развитым телом.

Вопрос о пропорциях тела издавна интересует учёных. Ещё в древности считали, что пропорциональным следует считать телосложение, при котором ширина разведённых рук равняется росту тела. Высота головы должна, по мнению некоторых учёных, укладываться в длине тела взрослого человека восемь раз, ширина плеч - составлять четверть роста, окружность груди - равняться удвоенной окружности талий.

Занятия тем или иным видом спорта накладывают свой отпечаток на формы тела. Бегуны на средние и длинные дистанции худощавы, стройны, с нерезко выраженной мускулатурой, с хорошо развитой грудной клеткой. Прыгуны обычно обладают высоким ростом, относительно небольшим весом, тонким строением скелета, значительной окружностью бёдер при сравнительно небольшой их длине. Пловцы характеризуются высоким или средним ростом, хорошей подвижностью грудной клетки и высокой жизненной ёмкостью лёгких. Они имеют правильно и равномерно развитое тело с мягкими, нерезко выраженными линиями мускулов. Чтобы иметь хорошее телосложение, надо регулярно заниматься физическими упражнениями.

Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Практическое занятие 29. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, кол-во час.4

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

Задания:

Развитие физических качеств

1. Упражнения для развития гибкости.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. При этом решающее значение придается активной гибкости, обеспечивающей свободу движений, позволяющей овладеть наиболее рациональной техникой. Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание. Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуды движения увеличивают

от серии к серии. Для развития гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:
1. Наклоны в сторону, руки вверх.
2. Наклоны к отставленной в сторону ноге.
3. Наклоны к отставленной в сторону ноге из положения стоя на одном колене.
4. Наклоны к отставленной в сторону ноге с доставанием пальцами рук носка ноги.

5. Пружинящие наклоны вперед с доставанием ладонями пола.

6. Пружинящие наклоны к ноге с доставанием пальцами рук пола за пяткой.
7. Наклоны к ноге, опирающиеся на перекладину гимнастической стенки.
8. Прогибаясь в пояснице, наклон назад, руки вверх до отказа.
9. Наклоны назад с доставанием пальцами рук пяток.
10. Наклоны назад с доставанием пальцами одной руки пятки разноименной ноги.
11. Наклон назад из положения стоя на коленях стараясь коснуться руками пола за головой.
12. Из положения лежа на спине, руки в упоре за головой, ноги согнуты, принять положение «мост».
13. Повороты в стороны, руки перед грудью.
14. В шаге повороты туловища вправо и влево.
15. В положении сидя, ноги и руки в стороны, повороты туловища вправо и влево до отказа.
16. Круговые движения таза с максимальным движением в тазобедренных суставах.
17. Из положения ноги в стороны, руки вверх «в замок», круговые движения туловища с сильными наклонами вперед, в сторону, назад.
18. Из положения сидя на полу наклон туловища назад с прогибом в пояснице до упора спиной о набивной мяч, другой мяч держится над головой.
19. Из положения лежа на спине наклон туловища вперед.
20. Из положения лежа на спине наклон вперед с одновременным подниманием прямых ног вверх до касания пальцами рук носков ног.
21. Из положения лежа на спине поднять ноги вверх (стараться коснуться носками пола за головой).

2. Упражнения для лучезапястных суставов (1).

Упражнения для лучезапястных суставов рекомендуются для увеличения их подвижности, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

1. И.П. (исходное положение) - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, кисти в кулак. На счет 1 выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире; 2 - вернуться в И.П. Повторить 6 раз.

2. И.П. - стоя, руки вдоль тела ладонями вперед, пальцы разведены. На счет 1-4 последовательно сгибать пальцы, начиная с мизинца; 5-8 - разогнуть пальцы в обратном порядке. Повторить 8 раз.
3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуты. На счет 1-2 поднять согнутые кисти вверх; 3-4 - опустить вниз. Повторить 16 раз.
4. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти в кулак. На счет 1-2 круговые движения кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.
5. И.П. - стоя, руки в стороны - вверх, пальцы развести. На счет 1- 2 – круговые движения кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.
6. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью, кисти в "замке". На счет 1-4 "нарисовать" кистями восьмерку перед собой. Повторить 12 раз.
7. И.П. - то же. На счет 1-2 вытянуть руки как можно дальше вперед ладонями наружу, 3-4 - вернуться в И.П. Повторить 12 раз.
8. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1-3 соединить ладони перед собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше; 4 - вернуться в И.П. Повторить 12 раз.
9. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. На счет 1-3 отгибать вверх пальцы одной руки с помощью другой; 4 - вернуться в И.П. То же, поменяв положение рук. Повторить по 8 раз.
10. И.П. - стоя на коленях с опорой на руки кистями к себе. На счет 1-2, стараясь сесть на пятки, отклонить руки от вертикали (ладони от пола не отрывать); 3-4 - вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

3. Упражнения для лучезапястных суставов (2).

1. И.П. - руки в стороны. Опустить кисти книзу, затем поднять кверху.
2. И.П. - руки в стороны. Круговые движения кистями кверху и книзу.
3. И.П. - руки в стороны. Отвести кисти вперед, затем назад.
4. И.П. - руки вперед, пальцы соединить в «замок». Круговые движения кистями вправо, влево.

5. И.П. - сесть, поставить правый локоть на стол. Левой рукой (осторожно!) надавливать поочередно на ладонную и тыльную поверхность правой кисти, увеличивая амплитуду движения в лучезапястном суставе.

6. И.П. - сесть, поставить правый локоть на стол. Нажимать левой рукой на правую кисть в сторону мизинца и большого пальца (поочередно), увеличивая амплитуду движения в лучезапястном суставе.
7. И.П. - сесть, поставить локти на стол, ладони соединить. Круговые движения кистями вправо и влево (поочередно).
8. И.П. - стоя положить ладони на стол, руки прямые. Подавая плечи вперед, производить тыльные сгибания кистей в лучезапястных суставах.
9. И.П. - стоя опереться пальцами рук о стену на уровне плеч. Подавая плечи вперед, опереться на стену. По мере увеличения подвижности в суставах и эластичности мышц предплечья переходить к опоре ладонями о стену ниже плечевого пояса.

4. Упражнения для плечевого пояса.

1. И.П. - ноги врозь, руки в стороны. Резко отвести руки назад и возвратиться в исходное положение.
2. И.П. - ноги врозь, руки вверх. Рывком отвести руки назад и возвратиться в исходное положение.
3. И.П. - ноги врозь, руки вверх. Делаем круги двумя руками внутрь и наружу (поочередно) в лицевой плоскости (перед собой).
4. И.П. - ноги врозь, правую руку вверх, левую вниз, назад. Резкими взмахами менять положение рук.
5. И.П. - ноги врозь. Руки вверх. Круги руками вперед и назад (поочередно) в боковой плоскости.
6. И.П. - руки в стороны. Резкими движениями повернуть ладони кверху и возвратить в исходное положение.
7. И.П. - ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись, руки на спину стула или подоконник. Пружинящие наклоны вперед, не сгибая рук.
8. И.П. - ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах руками вперед и назад поочередно.
9. И.П. - ноги врозь, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Пружинящими движениями отвести руки назад и возвратиться в исходное состояние.
10. И.П. - встать спиной к столу и опереться на него руками. Присесть, удерживая прямые руки на опоре, затем возвратиться в исходное положение.

11. И.П. - ноги врозь, руки в стороны. Обнять себя, стараясь пальцами коснуться лопаток.

12. И.П. - палку взять за концы (чем уже хват, тем эффективнее упражнения). Поднять палку вверх и делая выкручивание в плечевых суставах, опустить ее за спину, не сгибая рук.
13. И.П. - ноги врозь. Взять палку хватом снизу за концы за спиной (пальцами вперед). Поднять палку вверх, и, делая выкручивание в плечевых суставах, спустить ее вперед, не сгибая рук.
14. И.П. - стоя в дверном проеме, поднять руки в стороны и опереться о дверной наличник. Пройти вперед, отводя руки назад, но, не опуская их вниз.

5.Упражнения для укрепления плечевого пояса.

У игроков в бадминтоне должно быть очень тонкое мышечное чувство при ударе по волану, и это чувство может только ухудшиться, если излишне развить мышечную массу рук. Выполнять силовые упражнения допустимо в пределах получения необходимой всесторонности физического развития и главным образом в сочетаниях с упражнениями на гибкость. При этом можно рекомендовать упражнения на гибкость с небольшими отягощениями: с легкими (1- 11,5 кг.) гантелями, с набивными мячами, с булавами, с ракетками и т.п. Развитие силы неразрывно связано с выполнением целого ряда гимнастических упражнений, например, упражнений на растягивание, при которых широко могут быть использованы гимнастические снаряды (стенка, перекладина, брусья, кольца и т.п.).

1. Круговые движения руками вперед, назад.
2. Из исходного положения руки в стороны малые круги руками вперед и назад.
3. Из исходного положения руки в стороны большие круги руками влево и вправо.
4. Попеременные махи одной рукой вперед – вверх – назад, другой вниз – назад.
5. Раскачивание расслабленных рук.
6. Наклоны влево и вправо с одновременным махом в сторону за спину.
7. Махи руками с одновременным поворотом туловища из положения наклона вперед, руки в стороны.
8. Отведение рук вверх – назад до отказа.
9. Отведение рук вниз – назад – вверх до отказа.

10. Подтягивание в положение виса.

11. Сгибание и разгибание рук в положении стойки на руках с помощью партнера.
12. Поочередное сгибание и разгибание рук при сопротивлении партнера.
13. Сгибание и разгибание рук в положении упоре лежа при сопротивлении партнера.
14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

6. Упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса.

1. Круговые движения руки с ракеткой.
2. Движения руки с ракеткой по «восьмерке».
3. Повороты кисти с ракеткой внутрь и наружу.
4. Сгибание кисти с ракеткой вперед – вниз.
5. Круговые движения кистей с гантелями.
6. Круговые движения кистей с гантелями по «восьмерке».
7. Повороты кистей с гантелями весом (1 – 1,5 кг.).

7. Упражнения для локтевых суставов.

1. И.П. - ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжать в кулаки. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах (свободно).
2. И.П. - ноги врозь, правую руку вперед, ладонь кверху, левой кистью подпереть снизу правый локоть. Согнуть правую руку в локтевом суставе и разогнуть до отказа. То же и другой рукой.
3. И.П. - ноги врозь, руки вперед, пальцы в «замок». Приподнимая руки, согнуть их в локтевых суставах за голову и резко выпрямить в исходное положение.
4. И.П. - сесть на стул, положить правую руку ладонью на стол локтем кверху, левую ладонь на правый локоть. Осторожно нажимая пружинящими движениями левой руки на правый локоть, стремиться максимально разогнуть руку в локтевом суставе.

5. И.П. - встать лицом к стене, прямыми руками, прижатыми к телу спереди ладонями вперед, опереться о стену (руки почти соединены). Пружинящими движениями туловища вперед нажимать руками на стену, до отказа разгибая руки в локтевых суставах.

6. И.П. - ноги врозь, пальцы в «замок». Поворачивая ладони вперед, поднимать руки вперед, вытягивая их как можно больше.

7. И.П. - сесть за стол, положить на него правый локоть ладонью кверху, левой рукой взяться за лучезапястный сустав. Пружинящими движениями левой руки разгибать правую в локтевом суставе. Затем поменять положения рук.

8. Упражнения для всех суставов рук.

1. И.П. - ноги врозь, наклониться вперед, слегка согнуть руки в локтевых суставах. Резким взмахом отвести правую руку в сторону и возвратиться в исходное положение. То же выполнить левой рукой.
2. И.П. - то же, что и в упражнении 1. Резким взмахом одновременно развести обе руки в стороны и возвратиться в исходное положение.
3. И.П. - соединить пальцы рук в «замок». Поворачивая кисти ладоней поверхностью вперед, поднять руки вверх и разогнуть их в локтевых суставах, затем возвратиться в исходное положение.
4. И.П. - вис на перекладине (кольцах). Провиснуть возможно ниже, расслабив мышцы плечевого пояса и рук.
5. И.П. - вис присев на средней перекладине (кольцах). Провиснуть возможно больше, расслабив мышцы плечевого пояса.
6. И.П. - вис на перекладине. Сгибая ноги в тазобедренном суставе и поднимая вперед, продеть их между руками под перекладиной, перейти в вис сзади и провиснуть, расслабив плечевой пояс и туловище.
7. И.П. - вис на перекладине. Опустив одну руку, провиснуть на другой, расслабив (по возможности) мышцы плечевого пояса и руки, на которой выполняется вис. То же на другой руке.
8. И.П. - из виса поднять ноги вперед, согнув их в тазобедренных суставах, продеть между руками под перекладиной, опуститься назад в вис сзади. Опустив одну руку, повернуться кругом и снова принять положение виса сзади, ноги вперед, плечевой пояс расслабить.

9. Упражнения для увеличения подвижности суставов ног.

1. Маховые движения ногой вперед, назад.
2. Маховые движения ногой перед собой вправо и влево.
3. Маховые движения ногами в противоположенных направлениях в положении лежа в упоре на лопатках.
4. Отведение в сторону согнутой в колене ноги.
5. Отведение назад согнутой в колене ноги с помощью одноименной руки.

6. Круговые движения прямой ногой перед собой.

7. Круговые движения прямой ногой сбоку.

8. Свободные пружинящие глубокие приседания на носках.
9. Выпады вперед, влево, вправо поочередно на каждой ноге.
10. Шпагат у гимнастической стенки с пружинящими движениями вниз и вверх.
11. В приседе на одной ноге, другая нога в сторону, менять положение ног.
12. Приседание на одной ноге, другая нога вперед («пистолет»).
13. Прыжок вперед – вверх из полу - приседа.
14. Прыжок вверх из полу - приседа с забрасыванием голеней назад, ладонями коснуться ступней.
15. Прыжок вверх из глубокого приседа.
16. Прыжок вверх из полуприседа с высоким подниманием согнутых ног.
17. Прыжок вверх из полуприседа с поднимание прямых ног вперед – вверх, пальцами коснуться носка ног.

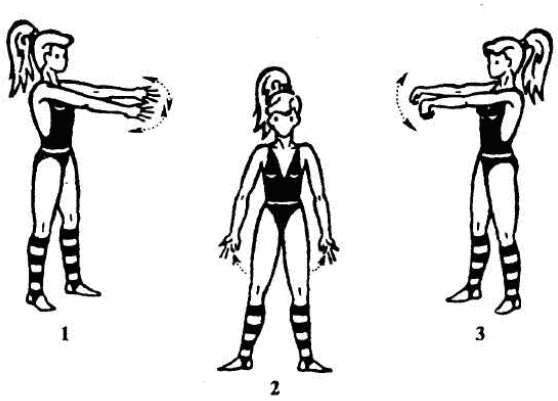


Рис. Исходное положение № 1

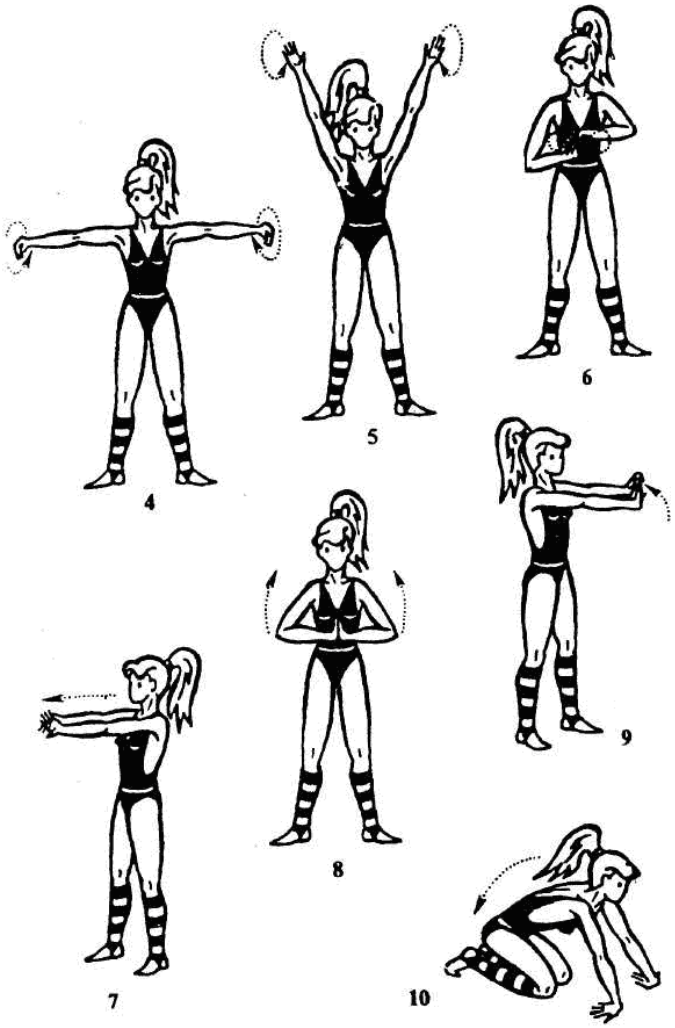


Рис.Исходное положение № 2.

Практическое занятие 30. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами, кол-во час.4

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

Цель практической работы:

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

Задание

Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами

Правила техники безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

1.Общие требования безопасности

1) К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажёрном зале не допускаются.
2) Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажёров, установленные режимы занятий и отдыха.
3) При проведении занятий в тренажёрном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закреплённых тренажерах
- Травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушении установленных режимов занятий и отдыха.

4) Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой
5) Тренажёрный зал должен быть оснащён медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6) Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащён огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации.
7) Каждый тренер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий
8) О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю(преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
9) Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены
10) Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий
1) Тщательно проверить тренажерный зал.
2) Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
3)Проверить исправность и надёжность установки и крепления всех тренажеров
4) Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах

3.Требования безопасности во время занятий
1) Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только

по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).
2)Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадёжно закрепленных тренажерах.
3) Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
4) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
5) Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
1) При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
2) При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
3) При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения

5.Требования безопасности по окончании занятий
1) Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
2) Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
3) Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4) Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Практическое занятие 31 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, кол-во час. 8

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Цель практической работы:
- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений.
Задание

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины

Для развития динамической силы на станциях «круговой тренировки» упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений. Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15–20 раз за 30 с, то развивается сила, если же более 20–25 раз – силовая выносливость. Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабления, растягивания.

Комплекс №1 силовых упражнений с резиновым амортизатором

1. И.П. - стоя спиной к закрепленному на уровне плеч амортизатору, одна нога на полшага вперед, прямые руки вверх: наклон туловища вперед, не сгибая рук. Дыхание: в И.П. - вдох, наклон вперед - выдох.

2. И.П. - стоя лицом к амортизатору, закрепленному на уровне поднятых вверх прямых рук, одна нога на полшага назад: наклон туловища назад, не сгибая рук. Дыхание: наклон туловища назад - вдох, в И.П. -выдох.

3. И.П. - стоя спиной к закрепленному на уровне пояса амортизатору, взять его за концы отведенными назад прямыми руками, одна нога на полшага вперед: поднимание прямых рук вперед-вверх и плавное опускание их в И.П. Дыхание: руки вперед-вверх -вдох, в И.П. - выдох.

4. И.П. - стоя лицом к закрепленному на уровне пояса амортизатору, взять его за концы поднятыми вперед-вверх (не выше плеч) прямыми руками, одна нога на полшага назад: разгибание назад прямых рук и плавное их возвращение в И.П. Дыхание: руки вперед - вдох, назад - выдох.

5. И.П. - стоя спиной к закрепленному на уровне плеч амортизатору, взять его за концы разведенными в стороны руками, одна нога на полшага вперед: наклоняясь вперед, свести руки вместе. Дыхание: в И.П. - вдох, наклон - выдох.

6. И.П. - стоя лицом к закрепленному на уровне плеч амортизатору, взять его за концы сведенными вперед руками, одна нога на полшага назад: наклон туловища назад с разведением рук в стороны-назад. Дыхание: наклон назад - вдох, в И.П. - выдох.

7. И.П. - стоя спиной к закрепленному на высоте поднятых вверх рук амортизатору, одна нога на полшага вперед: опускание вперед-вниз прямых рук. Дыхание: в И.П. -вдох, руки вперед-вверх - выдох.

8. И.П. - стоя с поднятыми вверх прямыми руками, амортизатор закреплен над головой, ноги на ширине плеч: опускание прямых рук через стороны-вниз. Дыхание: в И.П. - вдох, руки вниз - выдох.

9. И.П. - стоя пятками на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз: поднимание прямых рук вперед-вверх до горизонтального уровня. Дыхание: руки вперед - вдох, И.П. - выдох.

10. И.П. - стоя пальцами на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз: поднимание прямых рук назад-вверх и плавное опускание их в И.П. Дыхание: руки назад-вверх - вдох, в И.П. - выдох.

11. И.П. - стоя на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз, взять натянутый амортизатор за концы: поднимание в стороны-вверх выпрямленных рук до горизонтального уровня и опускание их в И.П. Дыхание: руки в стороны - вдох, в И.П. - выдох.

12. И.П. - стоя на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз: сгибание-разгибание рук в локтевых суставах, упираясь локтями в живот. Дыхание: в И.П. - вдох, сгибание рук - выдох.

13. И.П. - стоя спиной к закрепленному на уровне опоры амортизатору, захватить его за головой согнутыми в локтях руками: разгибание рук в локтевых суставах, стараясь держать локти неподвижно. Дыхание: в И.П. - вдох, разгибание рук - выдох.

Комплекс №2 силовых упражнений с резиновым амортизатором

1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, амортизатор за спиной: сведенне-разведение рук.

2. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед-в стороны, амортизатор перед грудью: разведение-сведение рук.

3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх-в стороны: опускание рук через стороны вниз до горизонтального уровня.

4. И.П. - стоя на середине амортизатора, руки к плечам: поднимание рук вертикально вверх.

5. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони вниз, середину амортизатора перекинуть через шею: разгибание рук.

6. И.П. - стоя в полуприседе на середине амортизатора, руки вниз: с наклоном туловища вперед поднимание рук назад-вверх.

7. И.П. - стоя в наклоне вперед на середине амортизатора, руки вниз, ноги шире плеч: тяга руками вверх, к плечам.

8. И.П. - стоя на середине амортизатора, перекинуть его за плечи крест-накрест и захватить руками за концы у груди: наклоны туловища вперед.

9. И.П. - сидя на полу, середину амортизатора перекинуть за шею, а концы зафиксировать на ступнях, руки за головой: разгибание туловища.

10. И.П. - лежа на полу лицом вниз, концы амортизатора закреплены на голеностопных суставах согнутых в коленях ног, середина амортизатора удерживается руками: разгибание ног в коленных суставах.

11. И.П. - лежа на спине, концы амортизатора закреплены на ступнях, середина удерживается руками за головой, одна нога вверх: попеременные опускания-поднимания прямых ног.

12. И.П. - лежа на спине, концы амортизатора закреплена на ступнях, середина удерживается руками за головой, ноги согнуть в коленях, голени держать горизонтально: попеременные разгибания ног, держа голени в горизонтальном положении.

13. И.П. - стоя на середине амортизатора в нолуприседе, руки к плечам: вставанне (выпрямление ног), спину прогнуть.

Практическое занятия 32. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног, кол-во час. 8.

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

Цель практической работы:

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

Задание

Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног

Комплекс упражнений для мышц рук

Техника выполнения отжиманий на брусьях: Исходное положение: примите упор на параллельных брусьях на вытянутых руках. Медленно сгибайте руки в локтях, опуская туловище между брусьев до тех пор, пока плечи не примут положение параллельное полу. Напрягая трицепсы и мышцы груди, разгибайте руки, пока не вернетесь в исходное положение. Повторите упражнение.



Техника выполнения упражнения изометрического сгибания рук с гантелями: мышцы: бицепс.

Исходное положение: возьмите гантели хватом снизу и согните левую руку под углом 90°. Удерживая левую руку в этом положении, выполните правой рукой обычный подъем на бицепс, сделав паузу (1 сек) в верхней фазе, а затем опустите руку. Повторите упражнение, теперь уже удерживая в согнутом положении правую руку, а левой выполните подъем.



Техника выполнения махов гантелями вперед: Держите гантели хватом сверху. Руки опущены, ладони обращены к туловищу. Поднимите правую руку перед собой на высоту плеча. Удерживайте ее в таком положении в течение 5 секунд, а затем опустите. Повторите упражнение для левой руки



Техника выполнения упражнения тяга гантелей в упоре лёжа:

мышцы: спина, бицепс.

Примите упор лёжа с двумя гантелями в руках. Напрягите мышцы кора, спину держите прямо. Энергичным движением потяните гантель на себя до уровня туловища. Тело должно оставаться неподвижным. Сделайте паузу (1 сек) в верхней фазе, вернитесь в исходное положение, а затем повторите упражнение для другой руки.



Отжимания на брусьях с акцентом на трицепс:

Исходное положение – вис на брусьях, корпус прямой, зафиксирован на выпрямленных руках перпендикулярно поверхности земли.

При фиксированном положении корпуса, либо с незначительным наклоном тела вперед, выполнить сгибание рук в локтевых суставах до угла 90-100 градусов, не разводя локти в стороны – это сместит часть нагрузки на грудные мышцы. Более глубокие отжимания в данном варианте крайне не рекомендуются из-за повышенной травмоопастности для плечевого сустава.

Подконтрольно выпрямить руки, стараясь создать максимальное давление ладонями на брусья.



Комплекс упражнений для мышц ног.

Приседания

Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд, подбородок приподнят. Сгибая ноги в коленях, опускаемся до положения, при котором в коленном суставе будет образован прямой угол.



Выпады

Станьте ровно, подбородок приподнят, руки опущены. Делаем шаг вперёд правой ногой, опираясь на всю площадь ступни. Удерживаем в колене прямой угол, держим равновесие. Левая нога при этом вытянута, колено приближено к полу. Корпус немного наклоняем вперёд, следим за удержанием равновесия.



Ножницы

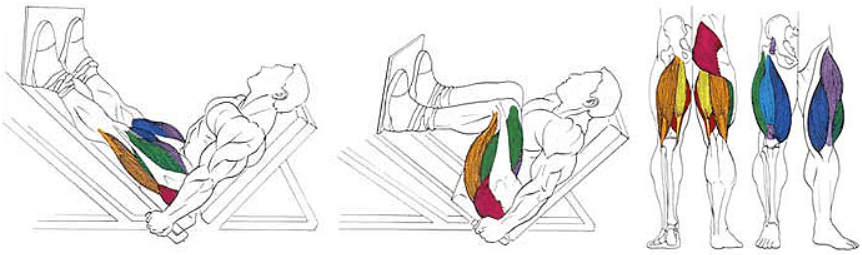
Выполняем лёжа на полу. Руки расположены вдоль тела. Ноги выпрямляем и приподнимаем над уровнем пола. В среднем темпе совершаем движения ногами, имитирующие движения лезвий ножниц.



Жим ногами

Качаем голень, бицепс, ягодицы.

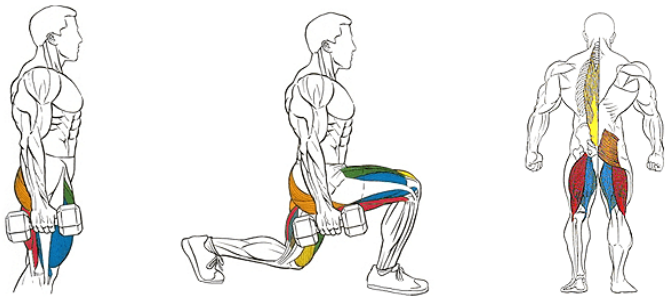
Исходное положение: сидя на наклонной скамье с ногами на уровне плеч, расположенными на специальной платформе. Ноги в области колена не должны быть полностью выпрямлены. Снимает платформу с предохранителя и на вдохе медленно ее опускаем к грудной клетке. В положении максимального сгибания угол в коленном составе должен составлять 90°. На выдохе следует вернуть платформу в исходное положение, при этом максимально напрячь мышцы и толкать платформу пятками. На протяжении всего упражнения спина должна плотно прилегать к спинке скамьи.



Выпады с гантелями

Возьмите гантели. Станьте ровно, плечи расправлены, спина чуть прогнута в пояснице. Ноги стоят чуть уже плеч, ступни параллельны друг другу, носки смотрят вперед. Делайте глубокий вдох и задержав дыхание выполните широкий шаг вперед. Удерживая вертикальное положение тела, на «рабочей» ноге нужно присесть. В нижней точке угол в обеих коленях должен составлять 90 градусов. Колено передней ноги не выходит за носок, колено задней ноги должно остановиться в 10 см над полом. Удерживая упор на выставленной вперед ноге, вставайте из приседа и возвращайте ее в исходное

положение, при котором ступни обеих ног стоят вместе. Выдох можно сделать после преодоления самого сложного участка амплитуды. Выдох желательно продолжать до момента возврата в исходное положение. Дальше повторяете те же манипуляции для другой ноги.



Тема практической работы № 33. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса, кол-во час. 8

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

Цель практической работы:

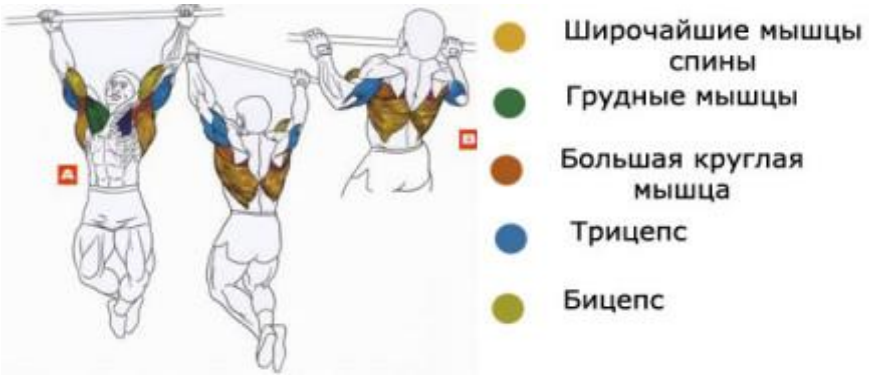
- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;
- формирование умений.

Задание

Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса

Комплекс упражнений для мышц спины

Подтягивания на перекладине широким хватом (увеличение ширины средней области спины)



Тяга гантели в наклоне с упором (симметрия правой и левой части спины)

Возьмите гантель и займите правильное стартовое положение. расположив одну руку и колено на горизонтальной скамье и при этом наклонив корпус вниз почти до прямого угла. Так нагрузка будет акцентироваться на нижнем отделе широчайших мышц.



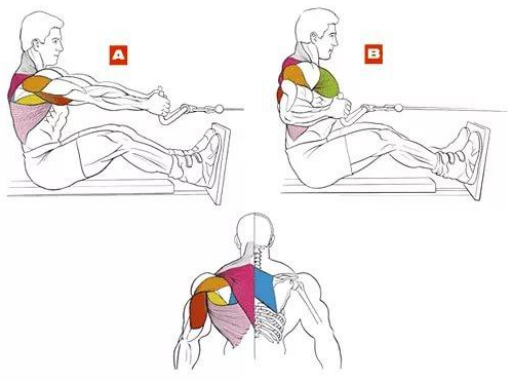
Планка на боку

Лягте на бок, облокотившись на локоть. Кисть вытянута вперед и прижата к полу, создавая дополнительную опору. Вторая рука лежит на талии.

Ноги расположите друг на друге, пола касается только одна. Выпрямите спину и подтяните живот. На выдохе оторвите тело от пола и поднимите. Идеальный вариант – корпус как прямая линия. Задержитесь в планке на несколько секунд и медленно опуститесь на пол.

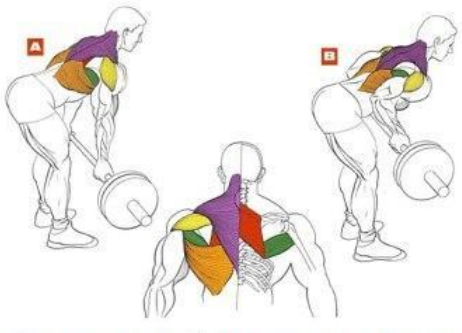


Горизонтальная тяга в блочном тренажере широким хватом.
Расположитесь на тренажере. Упритесь ногами в специальную платформу, согните немного колени и зафиксируйте ноги на протяжении всего подхода. Угол сгиба нужно подобрать таким образом, чтобы колени не мешали движению рук, а прогиб в пояснице оставался постоянным Наклонившись вперед, возьмите рукоятку блока и займите исходное положение, когда туловище находиться в вертикальном положении, а груз приподнят над упорами. Грудная клетка расправлена, а руки в локтях чуточку согнуты. Задержав дыхание, потяните рукоятку к поясу или животу. Движение совершается за счет мышц спины со сведением лопаток. Локти движутся точно назад, как можно дальше. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение.



Тяга штанги в наклоне обратным хватом (увеличение мускулатуры средней части спины)

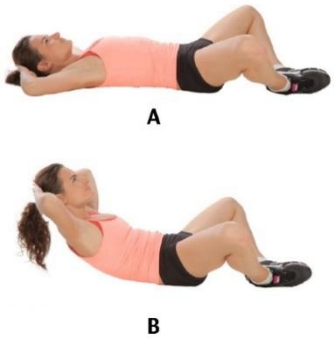
Разверните ладони от себя и возьмитесь за штангу хватом на ширине плеч. Ноги жестко уприте в пол и расставьте на ширину плеч или чуть уже, колени слегка согнуты. Спину выпрямите и осуществите наклон корпуса вперед. Выпрямите вниз руки, чтобы штанга покоилась на уровне голеней. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Вдохните. на выдохе, удерживая корпус неподвижным, притяните за счет сокращения мышц спины штангу к низу живота. В конечной точке траектории задержитесь на 1-2 счета и дополнительно прожмите мышцы. Медленно и подконтрольно верните вес в ИП. Повторите заданное количество раз.



Комплекс упражнений для мышц живота

Пресс-бабочка

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и разведены в сторону, стопы вместе, а руки за головой. Не сгибая спину, немного приподними корпус и задержись в таком положении на пару секунд. Опустись в исходное положение. Повтори упражнение 10 раз.



Упражнение для косых мышц живота

Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, руки вдоль пола. Немного приподнять корпус тела и тянуться вперед то левой рукой, то правой. Голова и шея должны оставаться на одной линии, а нижняя часть спины — прижатой к полу. Повтори по 15 раз на каждую сторону.



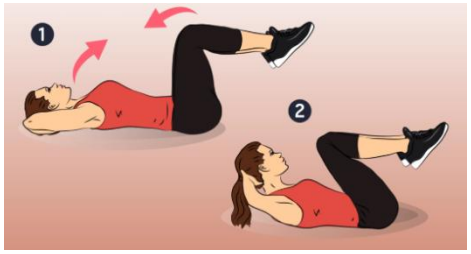
Велосипед

В положении лежа немного приподнять корпус тела, руки за голову, спина ровная. Коснуться локтем правой руки колена левой ноги, и наоборот. Повторять упражнение в каждую сторону по 15 раз. Сделай 2 подхода.



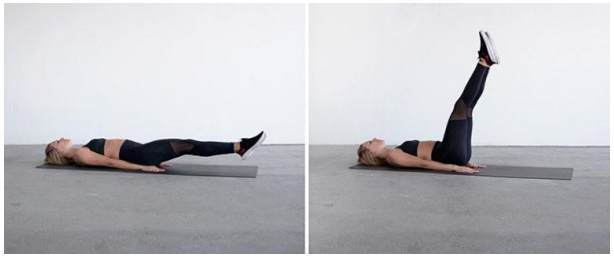
Двойное скручивание

Это эффективное упражнение как для нижнего пресса, так и для верхнего. Нужно лечь на пол, ноги согнуть под углом 45 градусов в коленях, а руки положить на плечи либо отвести их за голову. Поднимаем ноги и голову, медленно двигаем их друг другу навстречу. Также медленно возвращаемся в исходное положение.

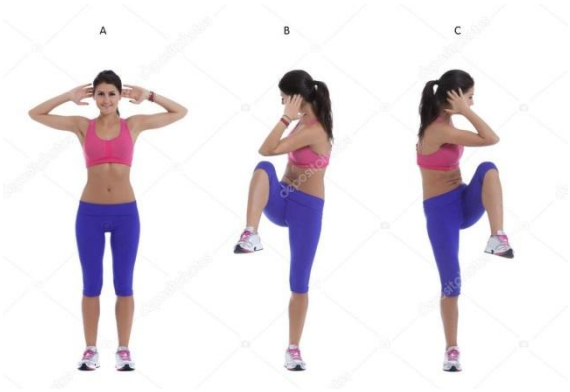


Поднимаем ноги

Ложимся на спину, ноги выпрямлены, а руки находятся вдоль туловища. Поднимаем прямые ноги таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол. Это упражнение для низа пресса. Десять раз поднимаем правую ногу, после чего держим её в течение десяти счётов в поднятом положении. То же повторяем и для левой ноги



Простое упражнение на боковой пресс. Стоим прямо, ноги находятся на ширине плеч. Руки за головой, согнутые в локтях. Втягиваем живот. Пытаемся скручиванием соединить правое колено с левым локтем, подтягивая их навстречу. Задерживаемся и возвращаемся в исходное положение. Проделываем это же физическое упражнение для бокового пресса с другой ногой и локтем.



Практическое занятие 34. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций, кол-во час.10

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

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

Задания:

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1.Описание прохождения круговой тренировки, направленной на развитие физических качеств у студентов

Круговая тренировка включает определенное количество станций (упражнений) от 5 до 6. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма. В зависимости от числа упражнений в комплексе студентов делят на шесть - восемь групп по три - пять человек. Заранее (перед занятием) размечают места (станции) для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставлю указатель (стойка с укрепленным на ней плотным листом бумаги 25х30 см) с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте. Переход от станции к станции осуществляется по часовой стрелке. Также переход и выполнение упражнения осуществляется по сигналу учителя (преподавателя). Отдых осуществляется по прохождению 1 круга (включает 8-10 упражнений). Отдых составляет от 2-3 минут.

2.Описание техники безопасности на занятиях направленных на развитие физических качеств методом круговой тренировки

1. К занятию допускаются студенты прошедшие инструктаж по технике безопасности;

2. Подготовка спортивного инвентаря к занятию осуществляется с разрешения и под руководством учителя (преподавателя);

3. При обнаружении не исправности инвентаря сообщить преподавателю;

4. При плохом самочувствии сообщить преподавателю;

5. Запрещено самостоятельно выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь без разрешения учителя (преподавателя);

6. Запрещено покидать спортивный зал или спортивную площадку без разрешения учителя (преподавателя);

7. Во время выполнения задания находится на отведенном для этого месте (во время бега, бежать по своей дорожке; во время зарядки стоять на своем месте, на безопасном расстоянии от соседа и т.д.).

8. Убирать спортивный инвентарь только с разрешения учителя (преподавателя);

9. Нельзя покидать спортивный зал или площадку до звонка.

10. Покидать место занятий спокойным шагом.

3.Рекомендации для прохождения круговой тренировки.

При прохождении круговой тренировки нужно обязательно подготовить организм. Выполнить упражнения в беге (специально-беговые). На месте провести комплекс общеразвивающих упражнений. Разминка необходима для прохождения круговой тренировки, чтобы избежать травм. Разминка проводится с учетом упражнений включённых в круговую тренировку.

4. Комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств у студентов

Комплекс №1 –для развития общей физической подготовки

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2. Лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленных суставах - поднимание и опускание бедер.

3. Лежа на спине, наклон туловища вперед.

4. Лежа на животе, прогнуться в спине, подняв руки вверх.

5. Из стойки, сгибая ногу в коленном суставе, перейти в присед, другая нога выпрямлена и вытянута вперед.

6. Присед в упоре — упор лежа — упор присев.

7. Передача набивного мяча двумя руками от груди.

8. Сидя на полу, ноги врозь, передача набивного мяча партнеру из-за головы.

9. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, стоя лицом к ней.

10. Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней.

Комплексы № 2 - для развития общей физической подготовке

1.Широкая стойка ноги врозь, круговые движения руками вперед и назад.

2.Стойка на одной ноге, высокий мах прямой ногой вперед-вверх.

3.Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание прямых ног до положения прямого угла.

4.Приседание с партнером с опорой о гимнастическую стенку.

5.Партнеры стоят лицом друг к другу, один бросает мяч от груди, другой катит его по полу.

6.Партнеры сидят спиной друг к другу, быстро передают мяч.

7.Прыжки на носках, ноги вместе.

8.Скакалка сложена пополам в одной руке, прыжки в приседе.

9.Лежа на спине, энергично поднять ноги вверх и достать руками стопы.

10.Лежа на животе, прогнуться в спине, стараясь достать руками ноги.

Комплексы № 3- для развития общей физической подготовке

1. Лежа на спине, энергично поднять ноги вверх, достать руками стопы.

2. Сед на пятках, прогнувшись "упасть" вперед - "лодочка",

3. Упор присев - кувырок вперед - упор присев.

4. Упор присев - кувырок назад - упор присев.

5. Партнеры в седе ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за руки, помогают друг другу наклонять туловище вперед-назад.

6. Партнеры в седе спиной друг к другу, прямые руки подняты вверх, наклоны вперед с опорой о спину

партнера.

5.Направленность комплексов упражнений, способствующих развитию физических качеств у студентов

Данные комплексы направлены на развитие физических качеств у студентов в физкультурно – спортивной деятельности. Подготовить студентов к профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Практическое занятие 35. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда, кол-во час. 4
Практическое занятие 36. Формирование профессионально значимых физических качеств, кол-во час.4
Практическое занятие 37. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста, кол-во час.4
Практическое занятие 38. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов, кол-во час.4
Практическое занятие 39. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп, кол-во час.4

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Цель практических работ:
- развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой;

- формирование умений.

Задания:

Примерный комплекс упражнений со стулом

1. И. п. – сесть на стул, руки к плечам. 1 – 2 – руки вверх, потянуться - вдох; 3 – 4 – и. п. выдох.
2. И. п. – сесть на стул, руки и ноги вперед, кисти сжаты в кулак. 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями наружу.
3. И. п. – сесть на стул, руки на коленях. 1 – 8 – 8 кругов головой в одну сторону.
4. И. п. – сесть на стул. 1 – 2 – сгибая, поставить левую ногу на сиденье, голени обхватить руками; 3 – касания головой колена; 4 – и. п.
5. И. п. – сесть на стул, руки на поясе, ноги врозь. 1 – 3 – 3 пружинистых наклона вперед, касаясь руками ступней; 4 – и. п.

6. И. п. – сесть на стул левым боком к спинке, левая рука на спинке, правая на сиденье. 1 – 2 – поднять ноги вперед под углом 45 градусов; 3 – 4 – и. п.
7. И. п. – сесть на край стула, опереться руками о сиденье, ноги под углом впереди. 1 – развести ноги в стороны; 2 – скрестить ноги, левая нога сверху; 3 – развести ноги в стороны; 4 – скрестить ноги, правая нога сверху.
8. И. п. – то же. 1 – левую ногу вверх, правую вниз; 2 – правую ногу вверх, левую вниз («кроль»).
9. И. п. – сесть, левая рука на спинке стула, правая рука на сиденье, ноги вперед. 1 – 8 – 8 кругов ногами наружу; 1 – 8 – 8 кругов ногами внутрь.
10. И. п. – то же, ноги вперед. Круги ногами, имитируя езду на велосипеде.
11. И. п. – то же, прямые ноги на полу. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – разогнуть ноги вперед; 3 – согнуть ноги вперед; 4 – и. п.
12. И. п. – сесть на стул. 1 – 8 – 8 кругов ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов ступнями наружу.
13. И. п. – сесть на стул, руками держаться за спинку стула. 1 – наклониться влево, левая рука скользит вдоль ножки стула вниз, правая вверх («насос»); 2 – и. п.
14. И. п. – встать за стулом, руки на поясе или в стороны. 1– 2 – перенести левую ногу через спинку стула; 3 – 4 – перенести правую ногу через спинку стула.
15. И. п. – встать за стулом, руки на его спинке. 1 – мах левой ногой в сторону; 2 – мах левой вправо перед правой ногой.
16. И. п. – стоя левым боком к спинке стула, левая рука на спинке стула, правая на поясе. 1 – мах левой ногой вперед; 2 – мах левой ногой назад. То же другой ногой.
17. И. п. – опереться руками о сиденье стула, ноги назад (упор лежа). 1 – согнуть руки; 2 – отжимаясь, разогнуть руки.
18. И. п. – сесть на пол перед стулом, руки на сиденье стула. 1 – опираясь руками, прогнуться вперед; 2 – и. п.
19. И. п. – встать лицом к стулу, левая рука на спинке стула, правую ногу на стул, спинка стула слева. 1– 2 – вставая на стул, перенести левую ногу через стул и отпустить её вперед на пол; 3 – 4 – то же назад в и. п.
20. И. п. – опереться руками о сиденье стула (упор лежа). 1 – прыжком ноги в стороны; 2 – прыжком ноги вместе.
21. И. п. – опереться руками о сиденье стула, левую ногу назад, правую согнуть. 1 – прыжком левую ногу согнуть вперед, правую ногу назад; 2 – прыжком в и. п.
22. И. п. – сесть на стул лицом к спинке, ноги закрепить, руки на поясе. 1 – 2 – наклонить туловище назад; 3 – 4 – и. п.
23. И. п. – стоя за стулом. Стул держать за сиденье над головой в вытянутых вверх руках, ноги врозь. 1 – 2 –2 небольших пружинящих движения туловища влево; 3 – 4 – то же вправо.
24. И. п. – стоя спиной к спинке стула в шаг – от стула. 1 – 3 – поворачивая туловище налево, взять руками стул за спинку и, поворачивая туловище направо, поставить его; 4 – и. п.

Примерный комплекс для развития силы

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.
2. Из упора лежа на полу отжимания, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лазанье по канату (в три приема).
5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

Примерные упражнения для развития гибкости

И. п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой, вернуться в и. п. с прямыми ногами.

2. И. п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.
3. И. п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться, не поднимая ног вперед.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
5. И. п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

Примерные упражнения на развитие выносливости

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.
3. «Ступенька» – степ – тест.
4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.
5. Вис на перекладине, согнув руки.

Упражнения для шейного отдела позвоночника

Шейный отдел позвоночника является очень уязвимым для патологических процессов ввиду своих анатомо-физиологических особенностей. Но также в

области шеи находится много мышц, которые при регулярной тренировке отлично поддерживают и защищают позвоночный столб.
Примерный комплекс упражнений:
и. п. стоя или сидя, выполняем повороты головой вправо и влево, а также наклоны вниз и вверх, повторяем по 10-15 раз;
круговые движения в шейном отделе в обе стороны, повторяем по 10-12 раз;
упражнения с сопротивлением: для этого прикладываем к голове руку и оказываем давление, при этом пытаемся нагнуть голову, повторяем такие движения при попытке наклониться в разные стороны;
также для укрепления шейных мышц и поддержания ровной осанки можно носить книгу на голове.

Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника

Выполняя следующий простой и эффективный гимнастический комплекс, можно не только предотвратить заболевания позвоночника и нарушения осанки, но и немного накачать мышцы спины:

И. п. – стоя на четвереньках. Выполняем упражнение “кошка”. Для этого медленно и плавно прогибаем спину дугой вверх, голову максимально сгибаем, затем плавно прогибаемся вниз, голову запрокидываем назад. Повторяем 10 раз.

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Обхватываем ногу рукой в области нижней части бедра и подтягиваем ее к туловищу, потом стараемся максимально выпрямить. Повторяем по 5 раз для каждой ноги.

И. п. – то же. Руками упираемся в пол и поднимаем таз вверх, задерживаемся на 2-3 секунды и плавно опускаемся. Повторяем 12 раз.

И. п. – лежа на животе. Выполняем упражнение “лодочка”. Руки и ноги вытягиваем вперед и отрываем от пола. Задерживаемся в таком положении на несколько секунд и плавно опускаемся, повторяем 15 раз.

И. п. – то же, упражнение “змея”. Для этого упираемся руками о пол и отрываем верхнюю часть туловища от пола, голову запрокидываем назад и задерживаемся на 5-7 секунд, потом плавно опускаемся и повторяем движение 5-8 раз.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднимаем ногу на 15-25 см от пола и удерживаем ее несколько секунд, затем опускаем. Повторяем по 7 раз для каждой конечности.

И. п. – лежа на полу, ноги согнуты в коленях. Наклоняем колени вправо, а голову влево, затем наоборот. При этом отлично растягивается позвоночник. Повторяем по 5 раз в каждую сторону.

И. п. – стоя на четвереньках. Медленно отводим прямую ногу назад и выполняем махи. Сделать нужно по 5 махов каждой нижней конечностью, такое упражнение отлично развивает прямые мышцы спины.

И. п. – стоя, руки на поясе. Выполняем наклоны туловища вперед, назад и в стороны, затем – повороты. Повторяем по 10 раз для каждого вида движений.

Ходьба по комнате с поддержанием ровной осанки. Для того чтобы занять такую позицию, необходимо стать спиной у стены и прикоснуться к ней затылком, плечами, лопатками, ягодицами и пятками. Запомнив позицию, походите в таком положении по комнате.

Выполняем всем известные “ножницы” и “велосипед”.

И. п. – лежа на животе. Необходимо имитировать плавательные движения.

Физкультминутка для снятия утомления с мышц кисти

Упр. 1. И.п. -сидя, руки согнуть перед грудью, кисти плотно соединить, 1-2 -повернуть кисти пальцами к груди, не допускать разъединения ладоней. 3-4 -повернуть кисти пальцами вперед. Повторить 4-6 раз. Затем опустить руки вниз и потрясти расслабленными кистями.

Упр. 2. И.п. -сидя, руки согнуть предплечьями вверх. 1-4 -поочередные щелчки пальцами, начиная с указательного пальца (каждый раз перед щелчком большой палец сверху). То же в обратном порядке. Повторить 2-3 раза. Затем руки вниз и потрясти кистями.

Упр. 3. И.п. -сидя, левое расслабленное предплечье положить на бедро или стоящий спереди стол. Самомассаж кисти. Начинать с легкого поглаживания в направлении локтя. Затем растирание и разминание в том же направлении. Между приемами выполнять' поглаживания. Самомассаж закончить поглаживанием 15-20 с. В процессе самомассажа кисти надо несколько раз переходить на самомассаж предплечья, направляя движения к плечу.

Комплекс восстановительной гимнастики для снятия нервного напряжения.

Упр. 1 . И.п. -ноги на ширине ступни. 1-2 сжав кисти в кулаки и сильно напрягая мышцы рук, поднять их через стороны вверх, потянуться. 3 -подняться на носки, разжать кисти, напряженно развести пальцы, 4 -вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

Упр. 2. И.п. -о.с. 1-ешагом влево поворот туловища налево, руки влево. 2 -поворот туловища направо, руки вправо. 3 -поворот туловища налево, руки влево. 4 -вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить 8-10 раз.

Упр. 3. И.п. -ноги на ширине плеч. 1-2 -наклон вперед прогнувшись, руки вперед, смотреть вперед. 3 -коснуться руками пола. 4 -вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

Упр. 4. И.п. -стоя, опираясь руками о стенку или стол. 1-2 -сгибая правую, предплечьем коснуться стены. 3-4 -вернуться в и.п. То же с другой руки. Повторить 6-12 раз в удобном темпе.

Упр. 5. И.п. -руки на поясе. 1 -прыжок ноги вместе. 2 -прыжок на правой, левую в сторону. 3 -прыжок на левой, правую в сторону. 4 -прыжок на двух ногах. Повторить 10-16 раз. Перейти на ходьбу на месте с движением рук через стороны вверх с глубоким дыханием.

Упр. 6. И.п. -о.с. 1 -согнуть правую ногу в колене, руки на колено. 2 -толчком рук мах правой назад, руки отвести назад, посмотреть вверх. 3 -удержать положение. 4 -вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить 10-12 раз.

Упр. 7. И.п. -о.с. 1 -подняться на носки, руки вперед. 2 -шаг правой в сторону, сгибая руки в локтях, напряженно отвести их вниз -назад. 3 - приставить правую, подняться на носки, руки в стороны, закрыть глаза. 4 - вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить 14-16 раз в убыстряющем темпе.

Физкультурная микропауза, снижающая напряжение нервной системы

Упр. 1. И.п. -сидя, руки вниз. 1 -выдох, втягивая живот. 2 -вдох -начать с нижней части легких, заставляя выдвинуться живот вперед, и тут же, продолжая вдох, наполнить воздухом среднюю и верхнюю части легких, расширяя трудную клетку. Заканчивая вдох, слегка наклонить голову назад. Задержать вдох на 2-3 с. Выдох выполнять медленно, узкой струйкой и закончить его втягиванием живота. Закончив выдох -пауза в удобном (комфортном) состоянии, пока появится потребность во вдохе. Повторить 3-6 раз.

Упр. 2. И.п. -сидя. 1 -поднять вверх согнутые руки, кисти к плечам (+). 2 - слегка наклониться вперед, голову опустить на грудь, последовательно «уронить» плечи, предплечья, полностью расслабиться. Повторить 2-3 раза.

Упр. 3. И.п. -сидя. 1 -резко напрячь мышцы всего тела, затем сразу полностью расслабиться, опустить голову на грудь, закрыть глаза (-). Остаться в этом положении 10-15 с. Повторить 2-3 раза.

Упр.4. И.п. -сидя или стоя. 1 -сделать быстрый глубокий вдох. 2-4 медленный выдох узкой струей, сопровождая его расслаблением мышц всего тела. Повторить 3-4 раза. Выдох заканчивать втягиванием живота.

Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста

Факторы, определяющие ППФП студентов

Двигательную деятельность человека, его трудового активность определяют такие компоненты, как мышечная сила, выносливость, быстрота, координация движений, способность к концентрированному и устойчивому вниманию, реакция выбора и другие психофизические качества. Общепризнано, что все эти составляющие так же, как и профессиональные свойства личности, в определенных условиях и пределах тренируемы. Психофизиологическое понятие «трудовая деятельность» по психофизическим компонентам аналогично понятию «спорт». Так же сходны и принципиальные требования и условия их совершенствования.

Итак, конкретное содержание ППФП опирается на психофизиологическое тождество процесса и физической культуры и спорта. Благодаря именно этому тождеству на занятиях физической культурой и спортом можно моделировать отдельные элементы трудовых процессов.

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;

- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Формы (виды) труда. Основные формы труда – физический и умственный. Разделение труда на «физический» и «умственный» носит условный характер. Однако такое разделение необходимо, ибо с его помощью легче изучать динамику работоспособности специалистов в течение рабочего дня, а также подобрать средства физической культуры и спорта в целях подготовки к предстоящей работе по профессии.

Условия труда (продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы) влияют на подбор средств физической культуры и спорта для достижения высокой работоспособности и трудовой активности человека, а следовательно, определяют конкретное содержание ППФП специалистов в определенной профессии.

Характер труда также определяет ППФП, ибо для того, чтобы правильно подобрать и применить средства физической культуры и спорта, важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т.д. Следует учитывать, что характер труда специалистов одного и того же профиля может быть разным даже при работе в одних и тех же условиях, если они выполняют неодинаковые виды профессиональных работ и служебных функций. В таких случаях у специалистов совершенно разные психофизические нагрузки, поэтому нужны разные прикладные знания, умения и навыки, разнонаправленные рекомендации по применению средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.

Режим труда и отдыха влияет на выбор средств физической культуры, чтобы поддерживать и повышать необходимый уровень жизнедеятельности и работоспособности. Рациональным режимом труда и отдыха на любом предприятии считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся.

При разработке соответствующих разделов ППФП необходимо знать и учитывать организационную структуру и особенности производственного процесса, а также проводить совместный анализ рабочего и внерабочего времени, поскольку между основным трудом и деятельностью человека в свободное время существует объективная связь.

Динамика работоспособности специалистов в процессе труда – интегральный фактор, определяющий конкретное содержание ППФП студентов. Чтобы смоделировать отдельные элементы процесса труда путем подбора физических упражнений, необходимо знать особенности динамики работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ. Для этого нужно построить «кривую» работоспособности на основе фиксированных показателей: через определенные отрезки времени замеряют те или иные показатели исполнителя: величину выработки, время, затраченное на операцию, и т.п., а

также психофизиологический показатели пульса, кровяного давления, мышечной силы, тремора, частоты дыхания, показатели внимания, скорости, зрительно-слухомоторные и психические реакции и др. «Кривая» работоспособности определяется и для одной рабочей смены, и для рабочей недели (месяца), и для годичного периода работы. Она может служить началом в разработке рекомендаций по направленному применению средств физической культуры как в процессе ППФП, так и в режиме труда и отдыха.

Средства ППФП студентов

Подбор средств ППФП осуществляется с учетом особенностей учебного процесса на каждом факультете и специфики будущей профессиональной деятельности студентов.

Средства ППФП студентов классифицируются следующим образом:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта;
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- вспомогательные средства, обеспечивающие качества учебного процесса по разделу ППФП.

Основным средством ППФП студентов является физическое упражнение. При их подборе следует учитывать, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим качествам.

Напряженная умственная деятельность студентов в процессе обучения в сочетании с недостаточной двигательной активностью приводит к снижению общей и умственной работоспособности и состояния здоровья.

Уровень умственной работоспособности, безусловно, зависит от состояния здоровья и общей работоспособности, а способность человека длительно выполнять умственную или физическую работу определяется выносливостью, обуславливаемой, прежде всего, функциями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Важным фактором, определяющим совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем молодого организма студентов, является оптимальное сочетание умственных нагрузок и разнообразных средств физической культуры.

Из многочисленных физических упражнений наиболее целесообразными и доступными в применении следует считать циклические упражнения, такие как бег, ходьба, туризм, плавание. Эффективны подвижные и спортивные игры, которые характеризуются множеством циклических и ациклических движений и высокой эмоциональностью.

Умелое сочетание циклических упражнений со спортивными играми дает положительные сдвиги не только в развитии выносливости, но и других физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость).

При акцентированном воспитании физических качеств в содержании учебных занятий обычно увеличивается объем специальных упражнений, развивающих одно или несколько качеств, и устанавливаются соответствующие учебные нормативы. Такой подбор упражнений и

элементов из отдельных видов спорта производится опытным путем по принципу соответствия их особенностям профессиональных качеств и двигательных навыков. Для этого сначала составляется так называемая профессиограмма, и затем на ее основе – спортограммма (комплекс упражнений и набор видов спорта, соответствующих конкретной профессии). Каждый вид спорта способствует совершенствованию определенных физических и психических качеств. И если эти качества, умения и навыки, осваиваемые в ходе спортивного совершенствования, совпадают с профессиональными, то такие виды спорта считают профессионально-прикладными.

Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками, позволяют широко использовать спорта в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Однако занятия прикладными видами спорта не единственный способ решения всего комплекса вопросов ППФП студентов из-за недостаточной избирательности и неполного охвата задач этой подготовки будущего специалиста к любой конкретной профессии.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – обязательные средства ППФП студентов, особенно для воспитания специальных прикладных качеств, обеспечивающих продуктивную работу в различных географо-климатических условиях. С помощью специально-организованных занятий можно достичь повышенной устойчивости организма к холоду, жаре, солнечной радиации, резким колебаниям температуры воздуха. Содержание таких занятий связано с обучением приемам закаливания организма и выполнения гигиенических мероприятий, а также мероприятия по ускорению восстановительных процессов в организме (специальные водные процедуры, различные бани и др.).

Вспомогательные средства ППФП, обеспечивающие ее эффективность, это различные тренажеры, специальные технические устройства и приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер будущего профессионального труда.

Задание: Разработать и самостоятельно провести комплексы профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.

Комплексы упражнений

И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 - 8 раз.
И. п. – ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ноге. Повторить 4 - 6 раз.
И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
10.И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
11.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 - 6 раз.

Примерный комплекс упражнений *с гимнастической палкой в парах*

И. п. – стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. – Одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
И. п. – стоя спиной друг к другу, палка вверху над головой. 1. – Одновременно выпад вперед левой ногой. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
И. п. – А – ноги шире плеч, палка на лопатках. Б стоя сзади, ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками. 1 – 3. – А – наклоны влево; Б – легко нажимая на палку, помогает наклониться. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
И. п. – сед с прямыми ногами спиной друг к другу, палка вверху. 1. – А – наклон вперед; Б, сгибая ноги, упираясь стопами в пол, ложится на плечи А. 2. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
И. п. – А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1 – 2 . – А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3 – 4. – А медленно опускается в и. п.; Б слегка придерживает палку. Повторить 4 - 6 раз.

И. п. – А лежа на спине, палка на лопатках, прижата, пальцы переплетены; Б ноги врозь, в наклоне, хватом двумя руками за палку. 1 – 2. – Б тянет палку вверх и поднимает А на ноги (девушки – до положения сидя). 3 – 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.

И. п. – стоя лицом друг к другу ноги врозь, правая рука вперед – кверху, левая вперед – книзу, хват за палку, расположенную вертикально между партнерами. 1. – Одновременно присесть. 2 – 3. – А выкручивает палку из рук партнера, Б умеренно сопротивляется. 4. – И. п. Повторить 4 - 6 раз.

И. п. – А лежа на спине, палка горизонтально впереди; Б со стороны головы упор лежа с опорой о палку руками. 1. – А – руки прямые, Б сгибает руки в локтях. 2. – А – руки прямые, Б разгибает руки. 3. – А сгибает руки, Б – руки прямые. 4. – И. п. Повторить 4 - 6 раз.

И. п. – стоя спиной друг к другу, палка горизонтально вверху. 1 – 2. – А, наклоняясь вперед, поднимает на спину Б. 3 – 4. – Б выполняет кувырок назад с опорой руками о палку в стойку на полу. Повторить 4 – 6 раз.

И. п. – А – ноги врозь, держит палку горизонтально перед собой на уровне пояса двумя руками справа за один конец; Б, стоя против палки, кладет левую руку на плечо А, правой захватывает палку, опираясь левой рукой на плечо А. 1 – 2. – Б выполняет прыжок, согнув ноги, через палку.

И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех – четырех шагов. Перебрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу, сверху; то же другой рукой; то же – бросать палку так, чтобы она все время сохраняла вертикальное положение. Выполнять в течение 30 – 50 сек.

Под буквой А описываются действия одного студента, под буквой Б – другого.

Основные способы держания гимнастической палки:

1. Хват двумя руками: за концы; за середину; одной рукой за середину, другой за конец.
2. Хват одной рукой: за конец, за середину.

Хваты двумя и одной рукой могут быть в любой части палки.

Хваты различают исходя из положения кистей:

а) сверху (при положении палки внизу, тыльная сторона кисти направлена вперед);

б) снизу (при положении палки внизу, пальцы рук направлены вперед);

в) смешанный (одна рука сверху, другая снизу);

г) обратный (получается из хвата снизу в результате поворота руки внутрь, например при выкручивании).

Основные положения палки:

1. Палка к плечу. Палку держат за один конец правой кистью (указательным и большим пальцами) у правого плеча. Из этого исходного положения палка переводится в исходное положение вниз (захватом левой рукой за свободный конец). При передвижении бегом рекомендуется палку держать не к плечу, а в «руку» (хватом за середину).

2. С палкой «вольно». Гимнастическая стойка «вольно», левый конец палки касается пола около носка левой ноги.

3. Палка внизу. Руки опущены, палка прижата к бедрам и удерживается хватом за концы.

4. Палка спереди. Палку держат за концы на высоте плеч прямыми руками.

5. Палка на груди. Палку удерживают за концы согнутыми руками на высоте плеч.

6. Палка на лопатках. Палку удерживают за концы согнутыми руками за головой, касаясь лопаток.

7. Палку вверх (над головой). Палку держат за концы поднятыми вверх прямыми руками.

8. Палка на голове. Руки согнуты так, что палка касается головы сверху.

9. Палка за головой. Палку удерживают за концы согнутыми руками на уровне шеи.

10. Палка внизу сзади (за спиной). Палку удерживают за концы прямыми руками, касаясь бедер сзади.

11. Палка спереди смешанным хватом. Правая рука сверху, левая внизу, палка параллельна туловищу.

Промежуточные положения палки:

Палка вперед – книзу. Палку удерживают за концы впереди, руки согнуты под углом 45 градусов вперед вниз.

Палка впереди – кверху. То же, но руки под углом 45 градусов вперед – вверх.

Перемена высоты и положения палки:

Палку из одного в другое положение перемещают:

1) кратчайшим путем (обычно подниманием и опусканием, сгибанием и разгибанием рук);

2) дугообразными и круговыми движениями (палка перемещается вместе с руками или поворачивается вокруг одного из концов – свободный конец описывает круг или дугу);

3) переворачиванием (положение палки изменяется одновременно с изменением хвата снизу в обратный хват) и выкручиванием (движение в обратном направлении, не выпуская палку из рук).

Примерный комплекс упражнений со скакалкой

И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.
И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.
И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.
10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.
11.И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

Примерный комплекс упражнений в парах

И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 –6 раз.

И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.

И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А. 1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

10. И.п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.

А – один партнер, Б – другой.

Примерный комплекс упражнений *сидя и лежа на полу*

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх - в стороны, прогнуться; 2 – и. п.

2. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.

3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.

4. И. п. – сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.

5. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.

6. И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, старясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.

7. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.

8. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.

9. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.

10. И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.

11. И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.

12. И. п. – встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.
13. И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).
14. И. п. – встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).
15. И. п. - встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад - вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.
16. И. п. - упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.
17. И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.
18. И. п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.
19. И. п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.
20. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и. п.
21. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («маятник»). То же опуская ноги вправо.
22. И. п. – лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.
23 . И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.
24. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.
25. И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.
26. И. п. – лечь на левый бок, опираясь на левое предплечье, правую руку на пояс. 1 – опираясь на предплечье и ступни, прогнуться вправо; 2 – и. п.
27. И.п. – то же. 1 – 3 – 3 маховых движения правой ногой в стороны вверх. 4. – и. п.
28. И. п. – стойка, ноги врозь. 1 – 4 – не сгибая ног, перебирая по полу руками вперед, лечь, 5 – 8 – не сгибая ног, перебирая руками, встать в и. п.

Упражнения для укрепления мышц живота и спины

1. И. п. – лежа на спине. Руки с книгами – над головой. Туловище медленно перемещают из положения лежа в положение, сидя и наклоняют вперед до тех пор, пока книги не коснутся пальцев ног. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.

2. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушка или книга, руки за головой. Ноги сгибают в коленях и подтягивают к животу, совершая круговые движения, как при езде на велосипеде. Дыхание свободное. Повторить 5 – 10 раз.
3. И. п. – равновесное положения сидя. Ноги слегка согнуты в коленях. Из этого положения тело перемещают вперед на седалищных мышцах, не отрывая пяток от пола. Дыхание свободное. Повторить несколько раз.
4. И. п. – лежа на спине. Руки за головой. Медленно переходят из положения лежа в положение сидя. Повторить 2 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами одновременно производят круговые движения снизу вверх до угла 90 градус. Затем ноги возвращаются в и. п. Повторить 4 – 12 раз.
6. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушечка или книга, руки разведены в стороны. Ноги поднимают и отводят в сторону до тех пор, пока подушечка (книга) не коснется пальцев сначала левой, потом правой руки. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.
7. И. п. – лежа на спине. Руки с книгой впереди. Резким движением изменяют положение – из положения лежа в положение сидя, подтягивая ноги, чтобы коленями коснуться книги. Повторить 4 – 12 раз.
8. И. п. – лежа на спине. Между ступнями зажата книга (подушечка, мешочек, заполненный песком). Ноги поднимают (быстро) 10 раз под углом 15 градусов, не касаясь пятками пола. Повторить 3 – 12 раз.
9. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами в воздухе пишут числа 1, 4, 5, 8 – снизу вверх и наоборот. Дыхание свободное. Повторить 4 – 12 раз.

Упражнения для развития мышц груди и рук

Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину вперед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к пояснице, согните колени и округлите спину.

Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку.

Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался неподвижным.

Отжимания. Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отожмитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голову при этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите

их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10) делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.

Отжимание с упором на колено. Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони на ширине плеч. Передвигайте руки вперед до тех пор, пока тело не образует прямую линию от головы до колен. Выпрямите правую ногу, оторвав носок от пола. Опираясь на правое колено, выполните отжимание. В конечной точке движения угол в локтях должен составлять 90 градусов. Одновременно слегка согните правую ногу, касаясь коленом пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода из 12 – 15 повторов

Упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц

Качели. И. п. – стоя прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Согните левую ногу в колене, а правую вытяните как можно дальше вперед, касаясь пола внешней стороной стопы. Поднимите правую руку вертикально вверх. Не выпрямляя левую ногу, оторвите от пола носок правой и согните ее в колене. Наклоните корпус немного вперед и перенесите правую ногу назад, поставив ее на носок. Одновременно отведите правую руку в сторону. Это будет один повтор. Не возвращаясь в исходную позицию, сделайте 12 – 15 повторов, затем поменяйте ноги.

Выпад на месте. И. п. – о. с. Поставьте левую ногу вперед на расстоянии большого шага, правая пятка приподнята. Напрягите пресс, распределяя вес тела равномерно на обе ноги. Сгибая колени, опуститесь вниз: левое колено находится точно над лодыжкой, а правое бедро – строго перпендикулярно полу. Вернитесь в исходную позицию, выполните 2 – 3 подхода по 12 – 15 повторов сначала с одной, затем с другой ноги.

Выпад с подъемом ноги в сторону. И. п. – стоя прямо и напрягая пресс. Сделайте шаг правой ногой, заводя ее по диагонали за левую и отрывая пятку от пола. Опуститесь в выпад: левое колено не выходит за носок, а правое смотрит в пол. Оттолкнитесь правой ногой от пола и отведите ее в сторону, слегка приподняв. Одновременно выпрямите левую ногу. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение с другой ноги. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов.

Кресло. И. п. – ноги врозь, руки впереди, ладони смотрят вниз. Согните колени и присядьте так, чтобы бедра были почти параллельны полу. Затем приподнимитесь на носки, согните локти и разведите их в стороны. Не касаясь пятками пола, выпрямите ноги и поднимите руки над головой. Вернуться в и. п. Выполните 2 – 3 подхода по 8 – 10 повторов.

Приседание и мах в сторону. И. п. – ноги врозь. Напрягите мышцы пресса и, перенеся вес тела на пятки, сделайте глубокое приседание, руки вперед, бедра почти параллельно полу. Колени не должны заходить на носки. Вернитесь в и. п. и сразу же отведите правую ногу в сторону, носок на себя, позвоночник в нейтральном положении. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Приседание у стены. И. п.: опираясь спиной и ягодицами о стену, поставьте ноги на ширине плеч на расстоянии 60сантиметров от стены. Не отрывая корпус от стены, присядьте, чтобы колени были согнуты под углом около 135 градусов. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Затем опуститесь еще ниже, чтобы бедра были параллельны полу. Задержитесь в этом положении на 20 секунд. Вернитесь в предыдущее положение, задержитесь на 20 секунд. Полностью выпрямите ноги и задержитесь на 20 секунд.

Отведение ноги вперед и в сторону. И. п.: ноги врозь, пресс напряжен, руки скрещены на груди. Слегка согнув правую ногу, поднимите левое колено так, чтобы левая щиколотка оказалась на уровне правой икры. Усилием мышц бедра выпрямите левую ногу перед собой пяткой вперед. Вернитесь в предыдущую позицию, после чего отведите рабочую ногу в сторону, держа корпус прямым. Снова займите предыдущую позицию. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Приседание на одной ноге. И. п.: стоя прямо, перенесите вес тела на левую ногу и слегка наклонитесь вперед. Правую ногу согните в колене под углом. Руки свободно опущены, пресс напряжен. Опуститесь в полуприсед. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Выпрямитесь. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Поза конькобежца. И. п.: стоя прямо, руки положите на ягодицы. Отведите правую ногу в сторону, касаясь носком пола. Поднимите правую ногу как можно выше и балансируйте на левой ноге. Согните левое колено. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Мах ногой назад. И.п.: стоя на мягкой поверхности, например на гимнастическом коврике. Встаньте на колени, руками обопритесь о пол. Позвоночник параллелен полу, шея на одной линии с позвоночником, не опускайте голову вниз и не закидывайте ее назад. Не отрывая ступни от пола, вытяните правую ногу назад. Медленно поднимите ее, чтобы бедро было параллельно полу. Затем поднимите левую руку вверх чуть выше уровня плеча. Задержитесь на мгновение и медленно вернитесь в и. п.: сначала опустите руку, затем ногу. Выполняя упражнение, напрягайте мышцы пресса, чтобы не прогибать спину. Таз и грудная клетка должны быть параллельны полу. Для увеличения нагрузки на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Отведение ноги в положении лежа. И. п.: лежа на правом боку, слегка согните правую ногу, левая нога прямая. Напрягая пресс, поднимите левую ногу до уровня бедер, затем разверните ступню наружу, чтобы носок смотрел в потолок. Верните ступню в прежнее положение и опустите ногу. Для увеличения нагрузки, на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

«Ножницы» лежа на боку. И. п.: лежа на правом боку, подложив под голову согнутую в локте правую руку, ноги вместе. Носки вытянуты. Для опоры

поставьте левую ладонь на пол перед собой, сведите лопатки и напрягите пресс. На выдохе приподнимите ноги на несколько сантиметров приподнимите ноги не отрывая таз от пола. Медленно разведите ноги в противоположных направлениях: правую – вперед, левую – назад. При этом корпус должен оставаться неподвижным. На вдохе поменяйте положение ног, но пола ими не касайтесь. Повторите необходимое количество раз, вернитесь в и. п. и перевернитесь на другой бок. Для увеличения нагрузки заведите за голову обе руки. Это потребует от вас больших усилий, поскольку придется еще и удерживать равновесие. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов.

Наклонный мостик. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни стоят на полу на ширине плеч. Напрягите мышцы пресса, чтобы поясница была плотно прижата к полу. Напрягите мышцы ягодиц и потяните лобковую кость к бедрам. Задержитесь в этом положении на 2 секунды. Расслабьтесь. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Наклонный «мостик» на одной ноге. И. п.: лежа на спине, вытянув руки вдоль корпуса ладонями вниз. Согните ноги в коленях, поставив ступни на пол. Втяните живот, чтобы стабилизировать положение таза, затем вытяните правую ногу под углом 45 градусов к полу, колени – на одном уровне. Усилием мышц ягодиц и задней поверхности бедер плавно поднимите таз, чтобы тело от плеч до бедер образовывало прямую линию. Равномерно распределяя нагрузку на верхнюю и нижнюю часть корпуса, задержитесь несколько секунд. Плавно опуститесь вниз, держа ногу прямой. Для увеличения нагрузки на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5 кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

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 по пятибалльной системе и учитывается как показатель текущей успеваемости студента.

Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		**Критерии оценки результата**
балл (оценка)	**вербальный аналог**	
5	отлично	Уровень выполнения отвечает всем требованиям, теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые

		практические навыки работы сформированы, нормативы сданы, выполнены все предусмотренные практической работой задания.
4	хорошо	Уровень выполнения работы отвечает всем требованиям, теоретическое содержание дисциплины освоено полностью без пробелов, нормативы сданы, некоторые практические навыки работы сформированы недостаточно, все предусмотренные практической работой задания выполнены, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.
3	удовлетворительно	Уровень выполнения работы отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы в основном сформированы, большинство предусмотренных практической работой заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
2	не удовлетворительно	Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных практической работой заданий не выполнено, нормативы не сданы.