

**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ,  
СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕЛЕКОМ-  
МУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»  
(СПбГУТ)**

**Санкт-Петербургский колледж телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля**

---

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебной работе

*Н.В. Калинина*  
Н.В. Калинина  
*17 марта* 2022 г

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

по учебной дисциплине  
**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем

среднего профессионального образования

Санкт-Петербург  
2022

**ОГСЭ.04. Физическая культура.** Методические указания по выполнению практических работ.

Составил: Гиль С.К. – Санкт-Петербург, 2022.

Методические указания содержат описания практических занятий, предусмотренных рабочей программой Физическая культура. Каждая работа рассчитана на 2 академических часа, общий объем составляет 160 часов. Методические указания предназначены для обучающихся очной формы обучения по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

Рассмотрено и одобрено предметной (цикловой) комиссией гуманитарных дисциплин Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> .....	6
1.1. Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника специальных беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования .....	6
1.2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., выполнение контрольного норматива .....	11
1.3. Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., выполнение контрольного норматива .....	14
1.4. Техника бега на средние и длинные дистанции. Овладение техникой высокого старта, стартового разбега и финиширования .....	16
1.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции .....	18
1.6. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши .....	20
1.7. Техника прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись» .....	20
1.8. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» .....	31
1.9. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега .....	32
1.10. Техника метания мяча/гранаты .....	33
1.11. Контрольный норматив: метание мяча/ гранаты .....	35
<b>РАЗДЕЛ 2. БАСКЕТБОЛ</b> .....	36
2.1. Техника безопасности на уроках по спорт. Играм. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места .....	39
2.2. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок» .....	44
2.3. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места .....	48
2.4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» .....	49
2.5. Техника выполнения штрафного броска .....	51
2.6. Ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках .....	52
2.7. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста .....	53
2.8. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре .....	57
2.9. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение мяча и бросок после ведения .....	61
2.10. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста .....	62
2.11. Техника владения баскетбольным мячом .....	62
2.12. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок» .....	63

2.13. Выполнение контрольных нормативов: «Броски со средней дистанции» .....	63
2.14. Выполнение контрольных нормативов: «Штрафные броски». ....	63
2.15. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре .....	63
2.16. Отработка техники владения техническими элементами в баскетболе .....	64
<b>РАЗДЕЛ 3. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>67</b>
3.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный лыжный ход .....	72
3.2. Одношажный классический лыжный ход .....	75
3.3. Двухшажный классический лыжный ход .....	78
3.4. Попеременные лыжные ходы .....	81
3.5. Полуконьковый ход. ....	88
3.6. Коньковый ход. ....	90
3.7. Повороты, торможения в лыжном спорте. ....	92
3.8. Прохождение спусков в лыжном спорте. ....	94
3.9. Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте .....	95
<b>РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ .....</b>	<b>97</b>
4.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу .....	100
4.2. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками .....	101
4.3. Стойки в волейболе, перемещения по площадке .....	107
4.4. Подача мяча: нижняя прямая и нижняя боковая .....	109
4.5. Подача мяча: верхняя прямая. ....	110
4.6. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. ....	115
4.7. Блокирование нападающего удара. ....	119
4.8. Прием мяча от сетки .....	120
4.9. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. ....	122
4.10. Обучение технике передачи мяча на месте и после перемещения .....	122
4.11. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков. ....	123
4.12. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков .....	129
4.13. Двухсторонняя игра с применением судейства .....	135
4.14. Техника прямого нападающего удара .....	137
4.15. Отработка техники прямого нападающего удара в игре .....	138
4.16. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. ....	139
4.17. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. ....	140
4.18. Учебная игра с применением изученных положений. ....	141
4.19. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. ....	142

<b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА .....</b>	<b>145</b>
<b>5.1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике .....</b>	<b>145</b>
<b>5.2. Комплекс упражнений с гантелями .....</b>	<b>149</b>
<b>5.3. Круговая тренировка с гирей .....</b>	<b>150</b>
<b>5.4. Упражнения со штангой/ бодибаром.....</b>	<b>150</b>
<b>5.5. Техника коррекции фигуры. Выполнение упражнений для развития мышц живота.</b>	<b>150</b>
<b>5.6. Комплекс упражнений для развития мышц рук и ног.....</b>	<b>153</b>
<b>5.7. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций .....</b>	<b>155</b>
<b>СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ:.....</b>	<b>157</b>

## РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Структура тренировочного занятия включает в себя вводно-подготовительную часть (разминку), основную и заключительную часть.

**Разминка** состоит из двух частей. Задача первой части состоит в том, чтобы поднять общую работоспособность организма за счет усиления главным образом вегетативных функций (разогревание). Во второй части разминки идет подготовка к предстоящей работе. Продолжительность разогревания зависит от температуры воздуха. В холодную погоду разминка длится значительно дольше, чем в жаркую погоду.

**Основная часть** тренировочного занятия направлена на повышение у занимающихся всесторонней физической и специальной подготовленности, обучение спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств, развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Наиболее целесообразна такая последовательность:

- 1) упражнения для обучения и совершенствования техники;
- 2) упражнения для развития быстроты и ловкости;
- 3) упражнения для развития силы;
- 4) упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть необходима в каждом тренировочном занятии для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме. Для **заключительной части** занятия наилучшим средством служит бег в спокойном, равномерном темпе и упражнения на восстановление дыхания и развития гибкости.

### **1.1. Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника специальных беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования Техника безопасности при организации занятий физической культурой.**

#### 1. Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются обучающиеся: - отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятии;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

## 2. Требования безопасности перед началом проведения занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

## 3. Требования безопасности во время проведения занятий

### **Бег**

Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5—15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

### **Прыжки**

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20—40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление обучающегося на ноги.

Обучающийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда преподаватель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

## **Метания**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Обучающийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
  - осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
  - при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
  - в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
  - находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
  - после броска идти за снарядом только с разрешения преподавателя, не производить произвольных метаний;
  - при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

## **Комплекс физических упражнений для разминки на легкой атлетике**

В ходе разминки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая ее эффективность. Кроме того, при работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм.

Прежде чем начать выполнение каких-либо упражнений, специалисты советуют сделать потягивание. Исходное положение — упор присев, стопы вместе, на носках. Следует медленно встать, не опускаясь на пятки, потянуться руками вверх, сохраняя равновесие, напрячь мышцы. Затем максимально вытянуться вверх от носков до макушки.

Удерживать это положение в течение секунды. В конце опуститься на пятки, расслабиться и принять исходное положение.

Разминка должна состоять из общей и специальной частей.

**Общая часть** направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения).

Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах спорта.

**Специальная часть** обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности.

Первую часть разминки составляет бег в спокойном темпе, иногда с лёгкими ускорениями, затем выполняются общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений:

Исходное положение - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1. Наклон головы вперед
2. Наклон головы назад
3. Наклон головы вправо
4. Наклон головы влево



- 5-6. Руки к плечам. Вращение плечами вперед
- 7-8. Вращение плечами назад
9. Руки перед грудью. Рывок.
10. Руки в стороны. Рывок.
11. Руки перед грудью. Рывок.
12. Поворот туловища вправо, руки в стороны. Рывок.
13. Руки перед грудью. Рывок.
14. Поворот туловища влево, руки в стороны. Рывок.
15. Правая рука вверху, левая внизу. Рывок.
16. Левая рука вверху, правая внизу. Рывок.
17. Наклон к носку правой ноги.
18. Наклон к полу.
19. Наклон к носку левой ноги.
20. Прогиб назад.
21. Наклон туловища вправо из исходного положения.
22. Наклон туловища влево из исходного положения.
23. Присесть.
24. Встать.
25. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок правой ноги отставлен.
26. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок левой ноги отставлен.
- 27-28. Прыжки на правой ноге.
- 29-30. Прыжки на левой ноге.
- 31-32. Прыжки на двух ногах.

В состав специальной части входят **специальные беговые упражнения (СБУ):**

1. Семенящий бег.
2. Бег прямыми ногами с продвижением вперед; работы рук, как при обычном беге; пятка опоры не касается.
3. Бег с высоким подниманием бедра. Выполнение маховой ноги перед собой осуществляется на уровень горизонтали, пятка находится под коленом, а не под ягодицей, полное выпрямление толчковой ноги происходит с опорой на переднюю, часть стопы; пятка опоры не касается; движения производятся, как можно чаще, продвижение вперед, как меньше следить за тем, чтобы бедра не разводились в сторону.
4. Поочередные прыжки с ноги на ногу, с акцентированным выносом бедра маховой ноги. Выполнение маховой ноги осуществляется до уровня горизонтали; происходит полное выпрямление толчковой ноги; работа рук – как при беге.
5. Многоскоки, прыжки с ноги на ногу

Вершиной спортивной разминки в легкой атлетике являются ускорения. Ускорения – это быстрый бег на коротком отрезке до 100 метров. Причем ускорения делаются без особой натуги, ведь их цель, как и всей разминки в целом, подготовить организм к нагрузке. Лучше первые пару ускорений делать вообще не быстро, а на каждом следующем отрезке увеличивать скорость.

Задача 1: техника 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 (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания: 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.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности.

Задача 2. техника высокого старта и стартовый разгон.

Средства:

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно.
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед.

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 3: низкий старт и стартовый разгон.

Средства:

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».

3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м).
4. Начало бега по сигналу .
5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания: Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема.

Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

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

Задача 4: переход от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства:

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью.
2. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов.
3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта
4. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта, 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.

## **1.2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., выполнение контрольного норматива**

Дистанция в 100 м пробегается бегунами с максимально возможной скоростью: с быстрым стартом, стремительным стартовым ускорением, достижением наивысшей скорости на дистанции и последующим ее снижением на финише.

Бег на короткие дистанции (спринт) характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной мощности. К нему относится бег на дистанции от 30 до 400 м. По команде «На старт!» бегун принимает положение низкого или высокого старта. По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, поднимая таз несколько выше уровня плеч, тяжесть тела при этом распределена между руками и ногой, стоящей впереди. Пауза между командами «Внимание!» и «Марш!» может быть в пределах 1,5-2 с.

По команде «Марш!» или по звуку выстрела стартового пистолета бегун отрывает руки от дорожки, одновременно разгибая ноги и энергично отталкиваясь, делает быстрый взмах руками и начинает бег. **Стартовый разгон** проходит на протяжении 20-35 м. После этого

бегун передвигается с относительно постоянной скоростью или старается удержать максимальную скорость до финиша. По мере удаления от старта прирост длины шагов уменьшается.

После окончания стартового разгона бегун переходит на бег по дистанции маховым шагом, как наиболее выгодным для сохранения достигнутой скорости в стартовом разгоне. **Техника финиширования.** Время, затрачиваемое бегуном на пробегание дистанции, фиксируется одновременно с касанием туловища бегуна с вертикальной плоскостью, проходящей через линию финиша. Финиширование начинается за 10-15 м до окончания дистанции. На этом участке рекомендуется обратить внимание на полное отталкивание ногами, на быстрый вынос вперед маховой ноги и на поддержание максимальной частоты шагов и движения рук. Бег заканчивается броском на линию финиша. Для более быстрого ее касания необходимо на последнем шаге резко наклонить грудь вперед с одновременным отбрасыванием рук назад.

**Для совершенствования техники бега на дистанции 100 м.,** рекомендуется применять следующие тренировочные средства (не все на одном занятии, а чередовать):

1. Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %
  - Бег по команде 60 м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60 м
  - Бег 3-4 x 30-50 м со старта повторно (отдых до полного восстановления/ отдых 2-3 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин)
  - Бег 3-4x 20-40 м с хода повторно (отдых до полного восстановления/ отдых 2-3 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин, электронный хронометраж)
  - Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек
  - Бег с ускорением 3-5 x 60 м повторно (в подготовительной части занятия), отдых 3-5 мин
  - Бег 30-40 м под уклон 3-4° повторно, отдых 3-5 мин
  - Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %
  - Бег с высоким подниманием бедра (в высоком темпе) 30м +переход в бег с ускорением 30м, 5повторений
  - Бег с забрасыванием голени назад (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений
  - Семенящий бег (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30 м, 5повторений
  - Бег скрестным шагом 40-60м правым, левым боком вперед +переход в бег с ускорением 30м, 5повторений
2. Старты и стартовые упражнения до 40 м
  - Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.)
  - Бег с высокого старта, 3-4 x 30-40 м
  - Стартовое ускорение по отметкам 3-5 x 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)
  - Выбегание со старта под планкой - тренер держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 x 30 м
3. Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже

- Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия
- Бег повторный 5x200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)
- Бег 4-8 x120 м, переменнo
- Бег 4-8 x100 м, переменнo

#### 4.Прыжковые упражнения

- Прыжок в длину с места, 6-10 раз
- Тройной прыжок с места, 5-8 раз
- Пятерной прыжок с места, 5-8 раз
- Десятерной прыжок с места, 3-5 раз
- Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки
- Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу
- Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу
- Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов

#### 5.Общеподготовительные упражнения

- Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин
- Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего – 20 мин
- Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин
- Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин
- Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин
- Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин
- Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин
- Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин
- Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 x 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин

- Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6х40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6х40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4х10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин
- Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин
- Фартлек 15-20 мин

### **1.3. Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., выполнение контрольного норматива**

Дистанцию в 400 м пробегают с максимально возможной скоростью: стартом на повороте, выполнением стартового ускорения на повороте с переходом ускорения по прямой и снижением скорости бега на второй половине дистанции, в особенности перед финишем. Для совершенствования техники бега на дистанции 400 м., рекомендуется применять следующие тренировочные средства (не все на одном занятии, а чередовать):

1. Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %
  - Бег 10х100 м с интенсивностью 91%
  - Бег 6х150 м с интенсивностью 91%
  - Бег 5х200 м с интенсивностью 91%
  - Бег 4х300 м с интенсивностью 91%
2. Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %
  - Челночный бег 6х50 м
  - Переменный бег 5-7 х 80 м через 80 м медленного бега
  - Бег с хода 3-4 х 30-40 м Бег с ускорением 3-5 х 60 м
  - Бег с максимальной скоростью по отметкам 5х40 м
  - Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе 4х 60-80 м
  - Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе 4х 60-80 м Семенящий бег в высоком темпе 4х 60-80 м
  - Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе 4х60-80 м
3. Старты и стартовые упражнения до 40 м
  - Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.)
  - Бег с высокого старта, 3-4 х 30-40 м
  - Стартовое ускорение по отметкам 3-5 х 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)
  - Выбегание со старта под планкой - тренер держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 х 30 м
4. Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег
  - Специальные беговые упражнения, 5х150-200м, в пробежке чередовать 50 м упражнение + 50 м бег, 2-3 серии
  - Бег с изменением скорости 3 х 300м, первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро
  - Бег с изменением скорости 450 м, первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последних 50 м быстро

- Бег 600-400-200-400-600 м, отдых – медленный бег 3 мин
- Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350 м, отдых – медленный бег 3 мин
- Бег 6-10х200м через 200м медленного бега, повторно, с соревновательной скоростью

#### 4.Прыжковые упражнения

- Прыжок в длину с места, 6-10 раз
- Тройной прыжок с места, 5-8 раз
- Пятерной прыжок с места, 5-8 раз
- Десятерной прыжок с места, 3-5 раз
- Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки
- Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу
- Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу
- Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов

#### 5.Общеподготовительные упражнения

- Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин
- Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего – 20 мин
- Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин
- Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин
- Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин
- Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин
- Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин
- Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин
- Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 x 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин
- Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6х40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6х40 м + отжимания от

- дорожки + барьерные упражнения 4x10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин
- Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин
  - Фартлек 15-20 мин

#### **1.4. Техника бега на средние и длинные дистанции. Овладение техникой высокого старта, стартового разбега и финиширования.**

Технику бега на средние и длинные дистанции условно можно разделить на **старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование**. В основе современной техники бега лежит стремление добиться более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движения.

**Старт и стартовое ускорение.** По команде «На старт!» бегун становится перед стартовой линией так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад, туловище подано вперед, ноги согнуты, положение должно быть устойчивым и удобным. Затем бегун еще больше сгибает ноги и наклоняет туловище вперед, но и в этом положении он должен чувствовать хорошую опору и сохранять устойчивость. Руки занимают беговое положение: вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю. После выстрела или команды «Марш!» спортсмен начинает бег, стремясь занять место у бровки. Со старта он бежит в наклонном положении с ускорением и, постепенно выпрямляясь, переходит к более равномерному бегу по дистанции. Выполнение команд «На старт!» и «Марш!» при высоком старте.

**Бег по дистанции** выполняется маховым шагом, с относительно постоянной длиной и частотой шагов. Длина и частота шагов зависят от индивидуальных особенностей бегуна, его роста, длины ног и т.д.

Хорошая техника бега на дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед, плечи немного развернуты, в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

**Работа ног.** Главный элемент в беге - момент заднего толчка, так как от мощности усилия при отталкивании и от угла отталкивания зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения. В этом положении толчковая нога полностью выпрямлена и ее бедро параллельна свободной голени маховой ноги. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в полет, используемый бегуном для относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх. Нога, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает



опускаться, голень ее несколько выносится вперед, и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое складывание маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху бегуна и быстрому выносу ноги вперед-вверх при очередном отталкивании.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в колене, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить с небольшим поворотом носка внутрь.

**Работа рук.** Движения рук ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, поддерживая равновесие, способствуют уменьшению или увеличению темпа. Во время бега руки у бегуна должны быть согнуты в локтевых суставах примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены к подбородку и назад в сторону. При движении назад кисти рук не выходят за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше темп, тем быстрее и шире движения рук.

**При беге по повороту** спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота, правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы внутрь.

**При беге по дистанции** надо следить за сохранением свободных, ритмичных движений. Частота и глубина дыхания находятся в тесной связи с темпом бега; как правило, увеличению темпа бега соответствует увеличение частоты дыхания.

**Финиш и остановка после бега.** Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища. После пересечения линии финиша бегун не останавливается резко, а переходит на медленный бег и затем на ходьбу, чтобы постепенно привести организм в относительно спокойное состояние.

Задача 1. Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции.

Средства.

1. Объяснение основных моментов бега на стадионе (направление бега, длина дорожек, скорость бега).
2. Показ бега на отрезках 100, 200, 400 м преподавателем или квалифицированным бегуном. Демонстрация и разбор видео по технике бега.
3. Выполнение занимающимися пробежек на отрезках 50-100 м.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой.

Средства.

1. Повторные пробегания 30-40-метровых отрезков с ускорением (необходимо следить за плавным наращиванием скорости).
2. При повторном беге с ускорениями занимающиеся должны пытаться удержать набранную скорость, но, если появится напряжение, уменьшить ее.
3. Для освоения навыка переключения с медленного бега на быстрый во время выполнения ускорения применяются рывки по команде.
4. Завершает изучение техники бега по дистанции быстрый бег с ускорением на 30-40 м с включением «свободного хода».

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Средства.

1. Бег по повороту на дорожке стадиона.
2. Бег по кругу различного радиуса.
3. Бег по повороту с выходом на прямую.
4. Бег по прямой с входом в поворот.
5. Переключения и свободный ход.

Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства.

1. Демонстрация бега с высокого старта.
2. Изучение стартовых положений, выполнение команд «На старт!», «Марш!» и стартового ускорения.
3. Выполнение высокого старта одним легкоатлетом, на прямой и повороте.
4. Выполнение высокого старта группой на прямой и повороте.
5. Бег в наклоне с ускорением.

Задача 5. Обучить технике финиширования.

Средства.

1. Имитация выполнения быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед.
2. Наклон туловища вперед плечом с отведением рук назад.
3. Упражнения 1,2, выполняемые бегом.

Задача 6. Совершенствовать технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере овладения основной и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом. В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

## **1.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции**

**Группа тренировочных средств, способствующих совершенствованию техники бега на средние дистанции.** Их следует применять чередуя, не все одновременно.

«Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»

- Бег с заданной скоростью 5х200м/полное восстановление
- Бег 5х200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка
- Бег 5х100м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка

- Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага / 5 повторений
- Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3 серий
- Бег на 5х30м с высокого старта без предварительной команды / 2-3 серии
- Бег с высоким подниманием бедра 5х60м/до 3 серий
- Бег с захлестыванием голени 5х60 м/до 3 серий «Семенящий бег» 5х60 м/до 3 серий
- Бег с высоким подниманием бедра 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений
- Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)
- Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)
- Бег 6х200м, повторно, с соревновательной скоростью
- Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии, с высокого старта
- Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии

#### Специальные прыжковые упражнения:

- Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 1-2 серии
- Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии
- ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км
- Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков (двумя руками из-за головы, двумя руками снизу, двумя руками от груди)
- Спортивные игры по упрощенным правилам 30 мин
- ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин
- Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин

#### «Общеподготовительные упражнения»

- ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется медленный бег. Между кругами выполняется медленный бег (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин

- Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между серией 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)
- Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний). Выполняются подряд 10 отталкиваний

### **1.6. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши**

Бег на средние (от 400 до 3000 м) дистанции начинается с высокого старта. По команде «На старт!» надо подойти к стартовой линии, поставить сильнейшую (толчковую) ногу носком к линии, другую отставить назад на 1,5-2 стопы, опираясь на носок. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены вдоль тела, голову держать прямо.

По команде «Внимание!» согнуть обе ноги так, чтобы вес тела располагался над впереди стоящей ногой. Руки несколько согнуты в локтях, смотреть вперед на (5-6 м). По команде «Марш!» начало бега выполняется так же, как и в спринте, только с меньшей интенсивностью усилий. Быстрее происходит выпрямление туловища, несколько увеличивается длина шагов, и бегун переходит к свободному бегу по дистанции.

Главное условие эффективной техники бега на дистанции – это естественность движений, легкость и непринужденность, отсутствие вертикальных колебаний центра тяжести тела. Постановка ноги на дорожку при беге на средние дистанции осуществляется с передней части стопы с последующим перекатом на всю стопу, при беге на длинные дистанции – на всю стопу или с пятки. За 100-200 м до финиша (в зависимости от длины дистанции и оставшихся у бегуна сил) начинается *финиширование*. При этом движения руками убыстряются, увеличиваются наклон туловища и частота шагов. Некоторые бегуны вследствие наступившего утомления при финишировании отклоняют туловище назад. Эта ошибка резко снижает эффективность бега, так как в таком положении усилия при отталкивании ногами больше направлены вверх, а не вперед. После пересечения финишной линии не рекомендуется резко останавливаться. Следует продолжать бег по инерции с последующим переходом на ходьбу.

### **1.7. Техника прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»**

В прыжках в длину так же, как и в других видах прыжков, условно выделяют четыре части: **разбег, отталкивание, полет и приземление.**

В соответствии с выполняемыми движениями в полете после отталкивания различают следующие способы прыжка в длину с разбега: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

В целом эффективность техники движений прыгунов в длину выражается в следующем:

- а) по возможности набрать в разбеге наивысшую скорость на последних двух шагах и сохранить ее к моменту отталкивания;
- б) в отталкивании обладать способностью изменять горизонтальное движение тела на оптимальный угол, сохраняя начальную скорость вылета;

- в) продолжить соответствующие избранному способу движения в полете и готовиться к приземлению;
- г) в приземлении стараться выносить ступни ног возможно дальше вперед и выше, предотвратив падение назад после касания грунта.

**Разбег.** Основная задача разбега – набрать высокую горизонтальную скорость передвижения прыгуна и произвести перестройку в структуре движений, способствующей созданию лучших условий для выполнения отталкивания. Второй важной характеристикой разбега в прыжках в длину является точность попадания на место отталкивания. Точность разбега зависит от: а) стандартной длины разбега; б) стабильного исходного положения прыгуна в начале разбега; в) одинакового выполнения первых шагов и постоянного однообразного нарастания темпа движений на последних шагах разбега. Необходимо также учитывать метеорологические условия, например, встречный и попутный ветер, покрытие и состояние дорожки, а также готовность спортсмена.

В целом длина разбега зависит от роста спортсмена, его беговой и прыжковой подготовленности, а главное, от его способности к ускорению в беге.

Исходное положение начала разбега для одного прыгуна должно быть всегда одинаковым. Наиболее распространенными являются два варианта: а) одна нога впереди, туловище наклонено, руки опущены, движение начинается с энергичного наклона и активного движения ногами и руками; б) ноги вместе, туловище наклонено, руки опущены или опираются на колени, движение начинается «падением» вперед. Эти исходные положения позволяют довольно стабильно начинать разбег, а следовательно, точнее подходить к бруску для отталкивания.

Первая часть разбега напоминает бег спринтера с низкого старта: туловище наклонено вперед, руки работают энергично. К середине разбега туловище выпрямляется, увеличивается амплитуда движений рук и ног. Для большей точности разбега прыгун делает контрольную отметку, на которую он должен попасть толчковой ногой за четыре или шесть беговых шагов от бруска. После попадания на эту отметку прыгуну следует нацелить себя на брусок отталкивания.

При подходе к отталкиванию наблюдается перестройка системы движений в связи с естественной (не осознаваемой) подготовкой к нему, что выражается в некотором понижении (от 6 до 12 см) положения ОЦМТ спортсмена. В практике это понижение называется «подседом».

Следует заметить, что необходимо избегать излишнего подседания на маховой ноге на предпоследней опоре, которое приводит к значительному снижению скорости разбега в этот период. Кроме того, предпоследний шаг разбега должен быть длиннее последнего на 20–30 см. Считается, что такое увеличение длины предпоследнего шага является необходимым условием, и именно оно обеспечивает прыгуну отталкивание под оптимальным углом. При более длинном последнем шаге постановка толчковой ноги осуществляется с пятки, и отталкивание приобретает характер, близкий к прыжку в высоту. Подготовка к самому отталкиванию начинается с предпоследнего шага, когда атлет как бы закладывает основу своего отталкивания. В этот момент рекомендуется активное продвижение вперед («убегать» с маховой ноги на последнем шаге), не отклоняя туловища, и, сохраняя горизонтальную

скорость, «набежать» на брусок. Такая психологическая настройка прыгуна помогает выполнить заключительные движения разбега наиболее правильно и эффективно.

Таким образом, разбег – ответственная часть прыжка в длину, которая в значительной мере определяет результат. Эффективность действий прыгуна в разбеге заключается в развитии наибольшей скорости бега на последних 2–4 шагах при сохранении способности к отталкиванию.

**Отталкивание.** Разбег завершается постановкой толчковой ноги на место отталкивания, и с этого момента спортсмен начинает выполнять одну из наиболее важных частей прыжка в длину – отталкивание. **Задача отталкивания** – создать необходимое направление движения ОЦМТ с наименьшими потерями скорости горизонтального передвижения и способствовать сохранению устойчивого положения тела в полете.

Его эффективность в большой степени зависит от точности и правильности движений на предтолчковых шагах.

Нога ставится на планку почти выпрямленной в тазобедренном и коленном суставах с пятки быстрым перекатом на всю стопу или на полную стопу с акцентом на ее внешнем своде. При этом звук («шлепок» стопы) во время постановки ноги свидетельствует или о ее пассивной постановке, или о слабости мышц голеностопного сустава. Постановка на опору выпрямленной ноги способствует тому, что ОЦМТ спортсмена сразу после касания ногой дорожки начинает подниматься вверх.

После постановки на опору ноги начинается ее амортизационное сгибание, которое у спортсменов высокой квалификации выражено в меньшей степени. Разгибание толчковой ноги начинается в момент приближения к вертикали. Поскольку стопа ставится на отталкивание впереди ОЦМТ (около 40 см), большое значение для уменьшения потерь горизонтальной скорости будет иметь быстрое движение маховых звеньев, ускоряющее передвижение ОЦМТ по горизонтали к точке опоры и за нее.

Маховая нога, сильно согнутая в коленном суставе, что приводит к увеличению угловой скорости маха, быстро выносится вперед, способствуя продвижению таза. «Выход» области таза на толчковую ногу всегда сопутствует упругости и своевременности отталкивания.

В процессе отталкивания нога сначала разгибается в тазобедренном суставе, затем в коленном и, наконец, в голеностопном. В конце отталкивания бедро маховой ноги занимает горизонтальное положение, а голень, двигаясь вперед, усиливает мах, создавая одновременно условия для равновесия в полете. При этом необходимо обращать особое внимание на вертикальное положение туловища, что облегчает движение маховой ноги и четкую работу рук.

Рука, одноименная толчковой ноге, выносится вперед-вверх до положения локтевого сустава, несколько ниже плеча. Другая рука отводится в сторону и немного назад. Эти движения вместе с высоким подъемом бедра маховой ноги способствуют сохранению равновесия в отталкивании. Кроме того, следует обращать внимание на положение головы во время отталкивания. Желательно, чтобы подбородок был слегка поднят вверх, а взгляд направлен вперед-вверх. Эти рекомендации базируются на том, что голова прыгуна, летящего в воздухе, является как бы рулем, направляющим движение тела.

**Полет.** Все движения в полетной части подчинены одной общей задаче: сохранению равновесия и созданию рационального исходного положения для наиболее выгодного вынесения ног перед приземлением.

После отталкивания, в начале полета прыгун принимает следующее положение: толчковая нога, закончив активную работу, несколько сгибается в колене, а маховая, наоборот, слегка разгибается в коленном суставе; руки несколько опускаются в стороны-вниз и способствуют поддержанию равновесия тела в полете. Этот элемент прыжка, следующий непосредственно за отталкиванием, является одинаковым для всех способов прыжка в длину с разбега и называется – прыжок в «шаге» или «полетным шагом». На практике, в зависимости от производимых в дальнейшем прыгуном движений в безопорной фазе, принято выделять следующие основные способы прыжков: **«согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»**

Однако следует подчеркнуть, что основой любого способа является быстрый разбег, активное отталкивание, широкий вылет и далекое выбрасывание ног. Всё разнообразие движений в полете заключено между вылетом и группировкой перед приземлением. Поэтому правильнее будет рассматривать это разнообразие не как способы техники прыжка, а как различные варианты сохранения равновесия в полете.

**прыжок способом «согнув ноги»** является наиболее простым по технике исполнения и методике обучения. Он применяется обычно на первом этапе обучения прыжкам в длину и используется в основном спортсменами низкой квалификации.

После вылета из положения в «шаге» прыгун толчковую ногу подтягивает к маховой, и обе согнутые ноги коленями подтягиваются к груди, а туловище наклоняет вперед. Руки в это время опускаются вперед-вниз.

В конце полета, примерно за полметра до приземления, спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выносит их как можно дальше вперед, а руки отводит вниз-назад, что способствует большему выносу ног. После касания ступнями песка ямы ноги сгибаются в коленях, амортизируя приземление.

К достоинствам этого способа прыжка можно отнести то, что принятая после отталкивания поза практически не меняется до приземления, что позволяет хорошо сконцентрировать внимание на принятии правильной позы для приземления и попытаться удержать ее. Основной недостаток этого способа – возможное вращение в полете, что существенно уменьшает дальность прыжка. Для уменьшения вращения необходимо дольше сохранять положение в «шаге», выпрямлять туловище и поднимать вверх руки в первой половине полета.

**Прыжок способом «прогнувшись».** В этом способе после отталкивания и вылета в «шаге» спортсмен, прогибаясь туловищем назад, опускает маховую ногу вниз-назад, приближая ее к толковой, в связи с чем обе ноги находятся немного позади. Вместе с этим таз, продвигаясь вперед, способствует прогибанию в грудной и поясничной области. Одновременно руки быстро отводятся в стороны-назад или вверх-назад-в стороны. В таком положении прогиба спортсмен пролетает около половины полетной фазы, выполняя движения сначала на прогиб, а затем на обратное сгибание, изменяя положение рук и ног. Перед приземлением туловище наклоняется вперед, а руки выносятся вперед-вниз-назад. Растянутые мышцы передней поверхности туловища позволяют энергично согнуться и облегчают выбрасывание ног вперед для приземления, что является достоинством этого способа.

Недостатком данного способа можно считать: а) наличие длительной паузы в полете в положении прогнувшись; б) возможность раннего прогиба, который чаще всего совершается в момент отталкивания, что не позволяет полноценно закончить толчок.

**Приземление. Задача приземления** – коснуться песка в яме как можно дальше и, не потеряв равновесия, выйти вперед или в сторону.

Варианты приземления при прыжках в длину

Положение, которое спортсмен занимает перед приземлением, называется группировкой. Тело слегка наклонено вперед, бедра подтягиваются к груди (а не наоборот!). Затем нужно соединить ступни и выпрямить ноги так, чтобы они были параллельно земле, а руки отведены назад. *При этом очень важно не опускать голову и не смотреть на место будущего приземления, тем самым «приближая» его. В момент приземления ноги быстро сгибаются в коленных суставах, а таз проходит вперед низко над поверхностью песка.*

При полном использовании траектории полета прыгун либо опускается на ягодицы за следами приземления, либо с трудом выходит вперед или в сторону. Прыгуну приходится выбегать или выпрыгивать вперед из ямы только в тех случаях, когда он рано опустил ноги и далеко не до конца использовал траекторию полета. Эффективность приземления также зависит от способности спортсмена в одном месте, коснувшись песка пятками, перенести остальную часть тела за точку приземления. Это выполняется квалифицированными спортсменами: через глубокое приседание на широко расставленные ноги; путем прогиба в пояснице и выведения таза вперед из положения глубокого приседа; падением в сторону. Наиболее выгодным считается третий вариант.

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике прыжка в длину с разбега (рис.1)

Применяемые средства	Методические указания
а) Краткий рассказ о технике прыжка и ее особенностях	Рассказ включает краткие исторические сведения о прыжках в длину, способах его выполнения и правилах соревнований
б) Демонстрация техники прыжка в длину с укороченного разбега	В доходчивой форме акцентировать внимание на отдельных частях движений и правильных способах их выполнения, используя также наглядные пособия

Рис.1

Задача 2. Научить технике отталкивания в сочетании с полетом в «шаге» (рис.2)



<b>Применяемые средства</b>	<b>Методические указания</b>
а) Отталкивание с одного шага, выводя таз вперед и поднимая маховую ногу. Рука, одноименная толчковой ноге, выносится вперед, другая отводится назад	Стоя на маховой, активно проталкиваясь вперед, выполнить постановку толчковой всей стопой или с пятки с быстрым переходом на ее переднюю часть.
	Обратить внимание на активное выполнение махового движения сильно согнутой в коленном суставе ногой
б) Многократные прыжки в «шаге» по дорожке, отталкиваясь толчковой ногой через шаг. То же, на каждый третий шаг	Выполнять в колонне по одному. Следить за синхронным выполнением маха и полным выпрямлением толчковой ноги. Стараться длительно сохранить положение в «шаге»
в) Прыжок в «шаге» с 2–3 шагов разбега с приземлением на маховую ногу. То же, с приземлением в положение выпада	Следить за полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах при завершении отталкивания. Приземление на маховую выполнять с дальнейшим пробеганием
г) Прыжки в длину с 3–4 беговых шагов через препятствие (барьер, планку, резинку). То же, с доставанием предмета (коленом, головой, рукой), подвешенного после места отталкивания с последующим пробеганием	Препятствие высотой 50–60 см располагается на расстоянии половины длины прыжка. Следить за тем, чтобы при отталкивании маховая нога, согнутая в коленном суставе, энергичным движением выводилась вперед-вверх от бедра. На протяжении всего полета взгляд занимающегося также направлен вперед-вверх

Рис. 2

Задача 3. Научить технике отталкивания в сочетании с разбегом (рис 3.)

<b>Применяемые средства</b>	<b>Методические указания</b>
а) Пробегание по разбегу с обозначением отталкивания	Постепенно набирать скорость за счет увеличения темпа бега. В последнем шаге активно проталкиваться и выводить таз вперед
б) Прыжки в длину с 7–9 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания	Следить за «загребавшей» постановкой толчковой ноги на место отталкивания и слитностью разбега и отталкивания
в) С 7–9 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение в «шаге», а перед приземлением вынести толчковую ногу вперед с последующим активным «выбрасыванием» ног	Последние шаги выполнить с пробеганием по отметкам. Следить за тем, чтобы отталкивание было направлено вперед-вверх и не было излишнего подседания перед толчком
г) Прыжки в длину, отталкиваясь с гимнастического мостика после 7–9 шагов разбега	Мостик располагать на расстоянии 2–3 м от ямы, следить за увеличением темпа движений на последних шагах разбега и активным пробеганием через маховую ногу перед отталкиванием

Рис.3

Задача 4. Научить движениям в полете. Способ «согнув ноги» (рис.4)

<b>Применяемые средства</b>	<b>Методические указания</b>
а) Прыжок вверх с места толчком двух ног через препятствие с активным подтягиванием колен к груди. То же, с разбега, отталкиваясь одной ногой	Высоту препятствия постепенно увеличивать. Обращать внимание на вертикальное положение туловища в полете
б) Прыжки в «шаге» с 5–7 шагов разбега с последующим подтягиванием ног, согнутых в коленях, к груди. То же, через вертикальные и горизонтальные препятствия	Больше половины длины прыжка нужно лететь в положении «шага». Не следует торопиться с принятием группировки для приземления
в) Прыжки в длину способом «согнув ноги» с увеличением длины разбега, отталкиваясь от мостика, от дорожки перед ямой и от бруска	Обращать внимание на активность маховых движений, высокое расположение коленей при группировке перед приземлением

Рис.4

Задача 5. Научить технике приземления в прыжках в длину (рис.5)

<b>Применяемые средства</b>	<b>Методические указания</b>
а) Прыжки в длину с места с далеким выбрасыванием ног вперед	Отталкивание производить как двумя ногами, так и одной. Обратить внимание на активное выведение коленей вперед-вверх перед приземлением
б) Выбрасывание ног в яму из положения сидя в упоре о нижние перекладины барьеров	Ступни ног «взять на себя». Установка на активное поднимание ног к груди
в) Прыжок в длину с короткого разбега через препятствие	Безопасное препятствие высотой 30–50 см на расстоянии 60–100 см от места отталкивания. Следить за своевременной группировкой перед приземлением
г) Прыжки с разбега в 5–7 беговых шагов избранным способом с использованием ориентира, за который занимающийся должен вынести ноги	Перед приземлением высоко поднимать ноги и выносить их как можно дальше, даже приземляясь на ягодицы

Рис.5

Задача 6. Научить технике прыжка в длину в целом (рис.6)

Применяемые средства	Методические указания
а) Бег в ритме разбега с обозначением отталкивания	Бег по дистанции, равной длине разбега на беговой дорожке. Скорость движения повышать до момента отталкивания
б) Бег по разбегу 12–20 шагов с акцентом на набегание на последних шагах с отталкиванием от планки	Постепенно увеличивать длину разбега на 2 шага, чтобы начинать разбег всегда с одной и той же ноги. При повторном выполнении корректировать точность попадания ноги на планку для отталкивания
в) Прыжки в длину с полного разбега, отталкиваясь от гимнастического мостика, а затем от планки на максимальный результат	Обращать внимание на прямолинейность и точность разбега, ритм последних шагов, «вбегание в прыжок», взлет в «шаге», движения в полете, группировку и приземление

Рис.6

### Технологии преподавания:

Краткий рассказ о технике прыжков и показ техники прыжков в длину с разбега в целом.

Прыжки в длину со среднего разбега (10-12 беговых шагов), отталкиваясь с любого места. То же, но отталкиваясь с бруска.

Имитировать движения при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед в момент окончания отталкивания и подъем колена маховой ноги.

Прыжки в длину с места, возможно больше «выбрасывая» ноги вперед. Прыжки «в шаге» отталкиваясь через 2 шага на 3-й и при быстром беге – через 4 на 5-й шаг.

Прыжки в длину «в шаге» с 3-5 шагов разбега. Прыжки с укороченного разбега, прыжки в полной координации.

Имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания — подъем колена маховой ноги.

Имитация подъема таза вверх из положения лежа с опорой на пятку ноги о пол.

Имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании. При этом одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед — вверх, причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги. То же упражнение, но с отталкиванием с одного шага.

Доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем — через три шага.

Прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40—60 см с трех беговых шагов.

Прыжки с 3—5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления).

При выполнении перечисленных упражнений необходимо добиться полного выпрямления толчковой ноги и быстрого маха другой ногой вверх. Толчковая нога ставится на место отталкивания ближе проекции ОЦМ на всю стопу или перекатом с пятки на носок. В момент отталкивания рука, противоположная маховой ноге, должна активно выноситься вперед — вверх и внутрь для удержания прямолинейности полета.

Прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу. Прыжки в длину с 2—5 шагов разбега с ускоренной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания.

Пробегание по разбегу 6—10 беговых шагов с обозначением отталкивания. Прыжки с гимнастического мостика с 5—6 шагов разбега.

Прыжки в шаге с 5—6 шагов разбега через низкий барьер или планку. Прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

При овладении техникой изучаемых упражнений необходимо следить за ускорением ритма на последних шагах разбега, слитностью разбега и отталкивания, а длина последнего шага должна быть несколько короче предыдущего. Заступ – переступание прыгуном в длину ногой бруска для отталкивания.

Повторить прыжки с места. При этом следует обратить внимание на подтягивание коленей вперед—вверх и активное выбрасывание ног далеко вперед при приземлении. Для лучшего вынесения ног вперед можно сделать отметку или положить на это место ленту (веревку) и дать задание при приземлении посылать ноги за отметку.

Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед — вверх и группировкой с опусканием рук вниз.

- Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая в песок или яму с поролоном.
- Прыжки в длину с короткого разбега через планку, барьер или резинку, установленную на высоте 20 —50 см за 0,5 м от места предполагаемого приземления.
- Из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат.
- Прыжки в длину с короткого разбега через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

### **Способ «согнув ноги»**

После овладения техникой главных фаз прыжка (отталкивание, разбег и приземление) можно переходить к обучению способа прыжка, т.е. сохранения определенного, устойчивого положения тела в фазе полета. Самый простейший из способов прыжок «согнув ноги». После вылета в положении «шага» необходимо выполнить группировку и, подтянув колени к груди, выбросить их вперед.

Упражнения для освоения движений в полете:

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

Необходимо обращать внимание на выполнение ритма последних шагов и более быстрое отталкивание при минимальном снижении горизонтальной скорости, полученной в разбеге. Длина разбега зависит от абсолютной скорости занимающегося, его подготовленности к прыжкам, способности к ускорению в беге.

Начало разбега определяется следующим образом: 1) занимающийся становится на доску для отталкивания спиной к яме, одна нога — впереди, сделав быстрый первый шаг сзади стоящей ногой; 2) начинает бег с постепенным наращиванием скорости. На 18—21-м шагах разбега необходимо оттолкнуться вверх.

На месте отталкивания преподаватель делает отметку мелом — это место и будет предварительным началом разбега. После нескольких повторений следует определить точную длину разбега, измерить ее рулеткой или ступнями. В процессе обучения технике прыжков в длину в целом также выполняются:

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

Подготовительные упражнения для прыжка в длину.

Выход в шаге. Из положения широкого шага (толчковая нога на месте отталкивания) выполняется активный мах согнутой в колене маховой ногой со сменой положения рук. Важно зафиксировать это положение, стоя высоко на стопе, и многократно его повторять, отводя маховую ногу в исходное положение. Активным должен быть не только мах ногой, но и смена положения рук. Здесь уместно сравнение с боксерским ударом «апперкот».

Выход в шаге с выпрыгиванием вверх. Добавляется выпрыгивание вверх с удержанием положения и приземлением на толчковую ногу. Внимание уделять усилию вверх, а не вперед. Эти упражнения можно выполнять в зале, без прыжковой ямы.

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:

При отталкивании:

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем все предыдущие. Нога ставится на доску отталкивания очень энергично.
2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекатывается на носок. Затем следует энергичное выпрямление всего тела.
3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.
4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).
5. Отталкиванию содействуют попеременные маховые движения одной и другой руки (плечи энергично поднимаются).

При приземлении:

1. Ноги выносятся далеко вперед, причем они почти выпрямлены, но не напряжены.
2. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. При этом верхняя часть туловища несколько приподнимается, чтобы бедра можно было вынести вперед. Таким образом вес тела перемещается за точку приземления.
3. Таз не должен преждевременно коснуться грунта.
4. Обе ноги приземляются на одинаковом уровне. Точка приземления будет правильной, если после касания ногами грунта прыгун может перемещать тело вперед по прямой линии или же произвести падение в сторону от нее.
5. Вначале руки сильно опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, они содействуют продвижению туловища.

Выходить из прыжковой ямы нужно только вперед.

**Способ «прогнувшись».**

Сначала, необходимо изучить технику данного прыжка, понять, как ее выполнять. После этого можно переходить к обучению данного способа.

Итак, после отталкивания прыгун занимает положение «в шаге». Туловище устремлено вперед и вверх, толчковая нога выпрямлена и находится сзади. Маховая нога (н.), согнутая в коленном суставе, вынесена бедром вперед, носок взят на себя. Руки, согнутые в локтях, подняты вверх и вперед.

Затем маховая н. опускается вниз и назад и вместе с толчковой отводится далеко назад. Руки вместе с маховой н. опускаются вниз назад и через стороны вверх назад. Получается прогиб в грудной и поясничной частях тела. Таз выведен вперед, плечи несколько отклонены назад.

Из этого положения прыгун начинает активным движением сгибать ноги в коленях с одновременным подтягиванием их к груди. Голова и плечи делают встречное движение к ногам. Далее, чтобы выбросить ноги далеко вперед, прыгун выпрямляет их в коленных суставах, а руки отводит далеко назад. После того, как ноги пятками коснутся грунта, они начинают сгибаться в коленных и тазобедренных суставах, а руки выносятся вперед в стороны.

Обучение прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», ведется в следующей последовательности.

**Задача первая** по теме: прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Знакомство с техникой прыжка в длину.

Средства и методы обучения прыжков в данном способе те же самые, что и в первой задаче обучения способом «согнув ноги».

**Задача вторая** по теме: прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Обучить правильной технике отталкивания с укороченного разбега.

Средства:

1. Имитация выталкивания с одного шага из исходного положения: маховая нога впереди, туловище наклонено назад
2. Прыжки с 2-3 шагов. Зафиксировать положение «в шаге», энергично опустить маховую ногу вниз и приземлиться на нее с последующим пролеганием вперед
3. Те же прыжки с небольшого разбега

Методические указания по прыжкам в длину. Обращать внимание на полное выпрямление толчковой ноги. Во время опускания маховой н. вниз таз выводится вперед, а руки поднимаются через стороны вверх, создавая прогиб в поясничной и грудной частях тела. Взгляд устремлен вперед. Следить, чтобы голова не запрокидывалась назад.

**Задача третья** по теме: прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Обучить прогибу в полете и приземлению.

Средства:

1. Прыжок с места с далеким выбрасыванием ног вперед.
2. Прыжок вверх и вперед с возвышенности (0,5 м) в яму. После прогиба в грудной и поясничной части тела подтянуть согнутые ноги к груди и выбросить их для приземления.
3. Прыжки в длину с 5-6 шагов с опусканием маховой н. вниз и отведением ее назад после подтягивания маховой н. к толчковой. Приземление на обе ноги.
4. То же упражнение, но с отведением рук вниз, назад, вверх и в стороны.

### **Методические указания по прыжкам в длину.**

Во время прыжков в длину с места отталкивание производить как двумя ногами, так и одной. При прыжках в длину с возвышенности песок в яме хорошо вскопать. Следить за выведением таза вперед после опускания маховой н. вниз и назад.

Желательно первые прыжки в длину с разбега производить с мостика. Для того, чтобы обучить выбрасыванию ног вперед, перед местом приземления можно натягивать веревочку или ставить планку на высоте 30-50 см.

**Задача четвертая** по теме: прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Определение длины полного разбега.

Средства: точно такие же, как и в 4 задаче по прыжкам в длину способом «согнув ноги».

Методические указания по прыжкам в длину. Смотрите 4 зад. При обучении прыжку способом «согнув ноги».

**Задача пятая** по теме: прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Совершенствование прыжка в длину.

Средства: прыжки с разного разбега (полного и неполного) с отталкиванием то грунта (от бруска), Прыжки с места в длину.

Методические указания по прыжкам в длину.

Следить за ритмом последних шагов и всего разбега. Отталкивание производится полным выпрямлением толчковой н. Обращать свое внимание на энергичное опускание маховой н. вниз и назад.

### **1.8. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшей точки, оставленной любой частью тела участника, до линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Преподаватель определяет правильность выполнения прыжка, измеряет результат и записывает его.

Участник при выполнении испытания имеет право разметить свой разбег предоставленными отметками, или собственными, но не в праве делать отметки мелом или краской. Участник имеет право выполнить пробные попытки в зависимости от времени до начала проведения испытаний.

Во время тестирования каждому участнику предоставляется три попытки. Все попытки участники выполняют поочередно.

Участник преступает к выполнению попытки только по вызову преподавателя. На подготовку и выполнение попытки в прыжках дается 1 мин.

После выполнения попытки преподаватель, при отсутствии нарушения, дает команду, — сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, — сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат.

Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
- заступ или наступил за линию измерения;
- отталкивание сбоку от бруска;
- во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;
- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке или разбеге применил любой вариант сальто;
- просрочил время, выделенное на попытку

### **1.9. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега**

#### **Упражнения, способствующие совершенствованию в технике прыжка в длину**

1. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 9 — 11 — 13 шагов разбега. Перед выполнением прыжка ученику дают конкретное учебное задание на правильное выполнение какого-либо элемента. Можно применять разметку шагов, препятствия, ориентиры.
2. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега с доставанием рукой, одноименной толчковой ногой, подвешенного ориентира: для юношей — на высоте 210—220 см, для девушек — 195—210 см. Предмет подвешивают на расстоянии 1,5 м от места отталкивания.
3. Пробегание по дорожке для уточнения длины разбега.
4. Прыжки в длину с полного разбега.

Для развития скоростно-силовых качеств используют следующие средства:

- 1) многократные прыжки в затрудненных для отталкивания условиях (в яме с песком, на дорожке из опилок, на гимнастических матах и др.);
- 2) стоя на гимнастическом кубе (на любом другом возвышении высотой 80—90 см). Оттолкнувшись двумя ногами, выполнить спрыгивание с последующим отскоком с установкой на быстроту, силу, дальность отскока. Повторить задание 3—4 раза;
- 3) то же, что упр. 2, но прыжки выполнять скачками на одной ноге с высоты 40—60 см. Повторить задание 2—3 раза на правой и левой ноге;
- 4) то же, что упр. 3, но прыжки выполнять скачками на одной ноге с высоты 30—40 см (гимнастическая скамейка) с предварительных 2, 3 шагов разбега.

Для улучшения скоростно-силовой подготовленности занимающиеся все рекомендуемые упражнения должны выполняться на максимальной скорости. Одновременно учитель должен обращать внимание учащихся на смысловые установки при выполнении упражнений, что очень часто более важно, чем число повторений. Эффект упражнения зависит от установки учащихся выполнять каждое движение как можно лучше: подпрыгнуть выше, приземлиться дальше, все движения выполнить правильно и т.п. Нагрузку учитель определяет индивидуально для каждого учащегося.

Ежедневное количество прыжков со скакалкой и других видов прыжковых упражнений на одной и двух ногах достигает 300—350 отталкиваний.



## 1.10. Техника метания мяча/гранаты

Техника метания мяча и гранаты в значительной степени сходна с техникой метания копья. Имеют отличия лишь способы держания снарядов и то, что в метании копья особую роль играет в финальном усилии точное попадание в ось копья, т.е. совпадение мышечных усилий с продольной осью.

Держание мяча.

Мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой палец – с другой остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе.

Держание гранаты.

Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

**Задача 1.** Ознакомить с техникой метания мяча (гранаты).

Решая эту задачу, преподаватель показывает технику метания гранаты и мяча с полного разбега, объясняет особенности отдельных фаз метания, предлагает обучающимся посмотреть видео, знакомит с правилами соревнований.

**Задача 2.** Обучить держанию и выбрасыванию снаряда.

Для обучения технике держания и выбрасывания снаряда последовательно используются следующие упражнения:

- ноги на ширине плеч, вес тела преимущественно на передней части стоп, рука с малым мячом впереди над плечом, согнута в локтевом суставе, свободная опущена вниз. Имитация броска последовательным и непрерывным выпрямлением руки вперед – вверх (без перерыва 8-10 раз).

Затем рука продолжает двигаться вниз, в сторону, назад и до исходного положения;

-из того же исходного положения бросить малый мяч в пол и поймать его после отскока;

- то же, но метание малого мяча в стену, а затем в мишень (круг диаметром 1 м, расположенный на высоте 2,5 м) с расстояния 3-5 м;

- стоя лицом, а потом боком в сторону метания, левая нога ставится впереди. Бросок мяча или гранаты за счет хлестообразного движения руки.

Цель этих упражнений – овладеть движением руки хлестообразным рывком, научиться расслаблять мышцы руки, точно пронести ее над плечом и последовательно выпрямлять вперед-вверх в направлении броска.

**Задача 3.** Обучить метанию снаряда с места.

К метанию мяча с места следует приступать после того, как у занимающихся отработаны и закреплены мышечные движения грудью вперед и хлестообразные движения метательной руки при хорошей опоре на ногах. Эти ощущения создаются при помощи следующих упражнений:

- имитация заключительного усилия при метании снаряда, стоя левым боком в сторону метания, левая нога находится впереди, держась правой рукой за резиновый жгут (ленту, эспандер), закрепленный на уровне плеча за гимнастическую стенку;

- метания малого мяча (набивного мяча) в стену из исходного положения, сидя на гимнастической скамейке: двумя руками; одной рукой с предварительным поворотом туловища

вправо;

- имитация финального усилия с помощью партнера (преподавателя), стоя левым боком в сторону метания, левая нога стоит впереди, стопа повернута носком внутрь под углом  $45^\circ$ , правая нога находится в согнутом положении. Преподаватель (партнер), держа занимающегося за кисть правой руки, подталкивает его под лопатку вперед, дает почувствовать работу мышц в этом положении;

- имитация входа в положение «натянутого лука». Стоя левым боком к гимнастической стенке, правой рукой захватить снизу рейку на уровне плеча, левой – впереди рейку хватом сверху на уровне плеч. Выход в положение «натянутого лука» осуществлять за счет усилия правой ноги, мышц таза и туловища;

- стоя правым боком у гимнастической стенки, правой рукой хватом снизу взяться за решетку на уровне плеча. Поворачивая и выпрямляя правую ногу, таз вперед-вверх, повернуться налево;

- метание снаряда вперед-вверх. Стоя левым боком в сторону метания, согнуть правую ногу, повернуть туловище направо и развернуть ось плеч.

#### **Задача 4.** Обучить метанию с бросковых шагов.

Для решения поставленной задачи целесообразно выполнять следующие упражнения:

- метание мяча с одного шага. Поставить левую ногу в положение шага для метания с места, с поворотом туловища в направлении броска прийти в положение «натянутого лука»;

- имитация выполнения скрестного шага. Стоя левым боком к направлению броска, выпрямленная правая рука отведена назад и находится на уровне плеча. Вес тела – на правой согнутой ноге, левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии 2,5-3 стоп от правой, а левая рука – перед грудью. Сделать легкий скачок с левой ноги на правую с постановкой левой ноги на опору;

- выполнение скрестных шагов правой ногой, после чего левую ногу поставить в положение шага и выполнить бросок мяча. Упражнение выполняется под счет преподавателя;

- имитация выполнения скрестного шага с помощью преподавателя или опытных занимающихся. Во время выполнения данного упражнения обучающегося удерживают за правую выпрямленную руку. Это делается для того, чтобы ноги обгоняли туловище;

- метание снарядов с бросковых шагов в цель. Цель расположена на расстоянии 10-12 м от линии броска.

#### **Задача 5.** Обучить технике выполнения разбега и отведения мяча.

Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и способов отведения снаряда.

I вариант: метание с 4-х бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад»;

II вариант: метание с 4-х бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх-назад»;

III вариант: метание с 4-х бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед-вниз-назад»;

IV вариант: метание с 5-ти бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед-вниз-назад».

Первый вариант больше подходит девушкам, обладающим большой подвижностью в плечевых суставах. Наиболее распространенным вариантом является третий. Обучение способам отведения снаряда следует начинать с положения «стоя на месте» при помощи упражнений:

- имитация отведения снаряда на 2 шага ходьбы. Занимающиеся, стоя в шеренге, держат мяч над плечом. Отведение снаряда производится на 2 шага под команду преподавателя, а затем самостоятельно;
- выполнение имитации отведения гранаты (мяча) в ходьбе, а затем в беге. Выполнять на 2 шага – отведение и на 2 шага – возвращение;
- отведение снаряда на 2 шага способом «вперед - вниз - назад» с последующим выполнением скрестного шага и шага левой ногой, т.е. выполнение 4-х бросковых шагов в целом и приход в исходное положение перед броском без метания и с выполнением метания.

**Задача 6.** Обучить технике метания мяча с полного разбега. Для этого применяются следующие упражнения:

- из исходного положения, стоя лицом по направлению метания, левая нога находится впереди, снаряд – над плечом, производится подход и попадание левой ногой на контрольную отметку, в сочетании с отведением мяча;
- то же, но с добавлением выполнения скрестного шага;
- то же, но с выполнением бросков, акцентируя ускорение и ритм бросковых шагов после контрольной отметки и обращая внимание на согласованность движений ног, туловища, рук в фазе выполнения финального усилия.

Перечисленные упражнения выполняются с 6-8 шагов разбега, сначала с небольшой скоростью, а затем, по мере освоения правильных движений, необходимо увеличивать длину и скорость разбега до контрольной отметки. Длина разбега – путь пробегания от контрольной отметки в обратном направлении по отношению к метанию. В исходном положении перед разбегом занимающиеся встают левой ногой на контрольную отметку, мяч над плечом. Разбег начинается с правой ноги. На месте постановки ноги делается отметка. Повторными пробежками уточняется длина первой части разбега. Затем занимающиеся встают левой ногой на эту отметку лицом по направлению метания и проводят разбег в целом. Коррекция разбега осуществляется повторными пробежками без броска и с броском снаряда.

**Задача 7.** Совершенствовать технику метания мяча, гранаты.

Для совершенствования техники метания мяча и гранаты необходимо ознакомить занимающихся с различными вариантами техники. Рост результатов в метании этих снарядов зависит не только от совершенствования техники, но и от развития физических качеств, в первую очередь от укрепления связок локтевого и плечевого суставов.

### **1.11. Контрольный норматив: метание мяча/ гранаты**

#### **Метание гранаты/мяча (на дальность)**

Метание гранат на дальность производится с разбега или с места учебными гранатами Ф-1 без предохранительного рычага. Масса гранаты – 600 г., мяча – 150 г. Для метания участнику дается 3-и гранаты/мяча, которые предоставляются участнику судьями на месте метания.

Метание производится от планки или линии длиной 4 м и шириной 7 см по коридору шириной 10 м. Планка укрепляется заподлицо с грунтом дорожки для разбега и окрашивается в белый цвет. По концам её устанавливаются цветные флажки и указатели.

Коридор размечается параллельными белыми линиями, которые проводятся через 5 м, начиная с 40 м. По обоим концам линий устанавливаются указатели с цифрами, которые показывают расстояние от планки. Ширина боковых линий не входит в границы коридора. Дорожка для разбега должна быть плотной. Ширина дорожки не менее 1,25 м, длина – 25 – 30 м. На последних 6 – 8 метрах перед планкой дорожка расширяется до 4 м.

### **Определение результатов**

Бросок засчитывается после команды преподавателя «Есть», которую он произносит, если снаряд упал в границах коридора, а участник не нарушил правил метания и после броска принял устойчивое положение. Команда «Есть» сопровождается поднятием флажка вверх, что является сигналом для измерения результата.

При нарушении правил метания произносится команда «Нет» и одновременно производится отмашка флажком, опущенным вниз.

Попытка считается неудавшейся, если участник:

- в момент броска или после него коснется какой-либо частью тела грунта за планкой;
- наступит на планку или заденет ее сверху; выпустит во время разбега (размахивания) снаряд, который упадет впереди планки. Случайное падение снаряда в секторе для метания (до планки) ошибкой не считается;
- выйдет через планку вперед после броска до команды «Есть». Бросок не засчитывается также, если снаряд упала вне коридора.

След, оставленный снарядом после падения ее в коридор, отмечается колышком с номером. Колышек ставится на ближайшую к планке точку следа.

Измерение производится рулеткой от колышка по линии перпендикулярной планке. При измерении нулевая отметка рулетки прикладывается к колышку. Результат определяется с точностью до 1 см.

Измерение производится после совершения всех трех бросков. В протокол записывается только результат лучшего броска.

## **РАЗДЕЛ 2. БАСКЕТБОЛ**

### **Методика проведения занятий по баскетболу**

#### **Структура урока**

Учебно-тренировочный процесс в баскетболе отличается определенной сложностью из-за специфичности и многообразия игровых приемов. Специфичность заключается в том, что с самого начала обучения отдельным игровым приемам (передаче, ведению, броску мяча) занимающимся приходится выполнять их в условиях, приближенным к игровым.

В условиях непрерывно меняющейся ситуации от игроков требуется:

1. Находиться в постоянной готовности к выполнению игровых приемов.
2. Мгновенно оценивать создавшуюся обстановку.
3. Быстро переместиться.

4. Выполнять игровой прием наиболее рациональным способом.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса по баскетболу являются:

1. Дальнейшее обучение и совершенствование элементов техники и тактики игры в баскетбол.
  2. Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств.
  3. Сохранение и укрепление здоровья студентов, поддержание высокой физической работоспособности на протяжении всего периода обучения.
  4. Профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.
  5. Приобретение необходимых знаний по правилам судейства и организации соревнований.
- Учебно-тренировочные занятия в вузе проводятся в форме урока. Каждому уроку должен предшествовать план, позволяющий преподавателю разместить учебный материал в строгой последовательности, найти рациональную форму организации и наилучшие методы преподавания. Урок по баскетболу должен обогащать занимающихся новыми умениями и навыками, совершенствовать ранее приобретенные знания.

В настоящее время в системе физического воспитания принята структура урока, состоящая из четырёх взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Продолжительность учебных занятий в вузе/ссузе 90 мин.

**Вводная часть** (2-5 мин). Вводной части занятия педагог организует занимающихся, строит, отмечает посещаемость, сообщает задачи занятия.

**Подготовительная часть** (10-15 мин). Основной задачей подготовительной части является подготовка организма занимающихся к успешному решению задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения на внимание.
3. Различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения.
4. Ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий.
2. Проводить подготовительную часть без значительных пауз.
3. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией.
4. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц.
5. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения.
6. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу.

**Основная часть** (60 мин.) Основными задачами являются:

1. Изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите.
2. Освоение элементов тактики в нападении и защите.
3. Повышение физической подготовленности занимающихся.

4. Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств.
5. Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

1. Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения.
2. Подвижные игры.
3. Учебные и двусторонние игры в баскетбол.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

1. Необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей.
2. Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку.
3. При обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

#### **Учебные игры:**

Закрепление технических и тактических навыков студентов в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Занимающимся дается задание по пройденному учебному материалу.

#### **Спортивные игры:**

Одним из средств подготовки баскетболистов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

#### **Эстафеты и подвижные игры:**

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные подвижные игры и эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

В процессе обучения игры в баскетбол используются следующие методы: словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-наглядный, целостный (основной), метод сопряженных воздействий, метод срочной информации, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы.

**Заключительная часть** (5-10 мин) предназначена для приведения организма в оптимальное состояние для последующей деятельности. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление с элементами дыхательной гимнастики, элементы стретчинга.

В работе с баскетболистами преобладают уроки смешанного типа, то есть в одном занятии совмещаются изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, проверка усвоенного, а также воспитание физических качеств.

В отдельном занятии целесообразно решать не более 2-3 задач. Их решению отводится основное время урока.

Занятие по баскетболу требует определенного навыка, так как имеет свои особенности **методики проведения**:

1. Изучение баскетбола пройдет гораздо легче, если на начальном этапе будут применяться подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола, являющимися подводящими упражнениями к выполнению какого-то технического приема.
  2. Уроки по спортивным играм отличаются высокой эмоциональностью. Студенты идут на такие занятия, чтобы поиграть. Поэтому, подготовительную часть рекомендуется приводить игровым методом, а упражнения выполнять в парах или в движении.
  3. Нецелесообразно проводить эстафеты, даваемые в подготовительной части для совершенствования техники игры, так как при небольшом количестве занятий навык не прочный и техника «ломается». Это не значит, что эстафеты вообще нельзя включать в технические элементы. Они должны четко регламентироваться по высоте, расстоянию и т.д. (например, при передаче мяча над собой – по высоте), чтобы в эстафете действительно побеждал умелый, а не «хитрый».
  4. Изучение техники баскетбола давать в основной части урока, а совершенствование можно проводить в подготовительной части, особенно, если это касается техники игры без мяча: прыжки, перемещения и т.д.
  5. В основной части урока желательно упражнений давать меньше, а больше игры, особенно, в тех группах, которые хорошо усваивают пройденный материал.
  6. Особое внимание следует обратить на подбор упражнений в основной части с целью более рационального перехода от одного к другому, т.е. минимум затраченного времени на перестроения.
  7. В конспектах занятий даются самые разнообразные по сложности упражнения, приемлемые для любого контингента учащихся.
  8. Игры, даваемые в основной части во всех группах проводят смешанными составами.
  9. Необходимо отметить большую роль показа выполнения технических элементов.
  10. Необходимо индивидуально подходить к разбору проведенного занятия.
- При изучении сложных игровых приемов (финты, ведение, броски) не следует обременять внимание студентов многообразием тонкостей, лучше сосредоточить его на главных компонентах – исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах игрового приема.

## **2.1. Техника безопасности на уроках по спорт. Играм. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места**

### **Общие требования безопасности.**

1. К учебно-тренировочным занятиям спортивными играми допускаются лица, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности.
2. Опасные факторы:
  - травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;
  - травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;

-количество обучающихся не должно превышать: 30 человек в группах начальной подготовки, 20 человек – в учебно-тренировочных группах до 2-х лет, 16 человек в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет, 12 человек в группах спортивного совершенствования.

3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

#### **Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия**

1. Надеть спортивную форму. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, браслеты, цепочки и т. д.), волосы должны быть коротко подстрижены.

2. Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

6. На отопительных регистрах должна стоять защита.

#### **Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия**

1. Строго соблюдать дисциплину.

2. Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

3. Во время тренировочного процесса по свистку тренера-преподавателя все занимающиеся должны прекратить движение.

4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.

5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

#### **Техника безопасности на занятиях по баскетболу.**

##### **Ведение мяча**

*Обучающийся должен:*

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

##### **Передача**

*Обучающийся должен:*

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

##### **Бросок**



*Обучающийся должен:*

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

*Не рекомендуется:*

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решетки.

*Во время игры обучающийся должен:*

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

*Нельзя:*

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

**Передачи мяча** двумя руками от груди. Мяч находится на уровне груди, кисти свободно охватывают его разведенными пальцами, которые обращены вперед-вверх. Локти свободно опущены, предплечья почти горизонтальны. При этой передаче мяч отталкивается вперед в направлении летящего. Ноги одновременно с движением рук выпрямляются и можно выполнить шаг. После передачи руки должны быть выпрямлены и направлены на принимающего мяч.

### **Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте**

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте – кист с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены.

Кругообразным движением рук вперед- вниз – на себя – вверх и одновременным плавным сгибанием ног в коленных суставах, мяч подтягивают к груди. Затем мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, при этом ноги полностью разгибаются, и масса тела переносится на выставленную вперед ногу. Мяч выпускается захлестывающим движением кистей, придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

### **Передача одной рукой**

Передача одной рукой от плеча стоя на месте – руки с мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались и одновременно игрок слегка поворачивается в сторону замаха. Затем левая рука отводится от мяча, правая же сразу выпрямляется, туловище поворачивается вслед за ней, масса тела переносится на впереди стоящую ногу.

Мяч выпускается движением руки и кисти. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в исходное положение – стойку баскетболиста.

**Ошибки**

1. Несогласованность движения рук и ног.
2. Широкое расставление локтей, чрезмерная амплитуда замаха.
3. Отсутствие захлестывающего движения кистями.
4. Туловище чрезмерно наклонено вперед.
5. При передаче одной рукой: поднимают мяч высоко над плечом.
6. При передаче в движение так же вертикальное колебание туловища или прыжки, вместо скользящих «мягких» шагов.
7. Передача и ловля мяча разучиваются одновременно.

**Ловля мяча**

1. Ловля мяча стоя на месте.
2. Ловля мяча в движении бегом.
3. Ловля высоко и низко летящего мяча.

**Передача мяча стоя на месте**

1. Имитация передачи.
2. Замах и передача без работы ног.
3. Передача с работой ног.
4. Передача на длинное и короткое расстояние.
5. Передача в разных направлениях.
6. Передача в сочетании с другими техническими приемами.
7. Подвижные игры.

Передача в движении может выполняться после ведения мяча и после его ловли. Игрок ведет мяч, с шагом правой – это первый шаг (правая нога впереди на пятки, игрок находится в положении выпада) берет мяч в руки, выполняет кругообразное движение руками с мячом и одновременно выполняет шаг левой (это второй шаг) и не ставя правую ногу на опору, игрок выпрямляет руки и захлестывающим движением посылает мяч в нужном направлении. После этого ставит правую ногу на опору, опускает руки и продолжает движение в нужном направлении или остается на месте. Передвигаться игрок должен перекатом с пятки на носок на согнутых в коленных суставах ногах.

**Ошибки**

1. При ловле мяча игроки останавливаются или подпрыгивают.
2. Бегут в руках с мячом, т.е. больше 2-х шагов.
3. Двигаются в сторону, а не на встречу мячу (упр. при встречном беге в колоннах).
4. Передача очень высоко или низко, а не на грудь.
5. Очень сильная передача.

**Ведение мяча** — это ряд последовательных толчков мяча площадку без перерыва. Мяч ведется правой и левой рукой, свободно изменяя скорость и направления. Если мяч взят в руки, ведение закончено. Во время ведения игрок движется на согнутых ногах.

Туловище сохраняет естественное положение. Большое значение имеет способность иг-

рока управлять отскоком за счет перемещения кисти на мяче в момент толчка и согласовывать толчок со свободным перемещением по площадке.

Упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:

- на месте, находясь в стойке баскетболиста, толчками пальцев направлять мяч в площадку. Внимание сосредоточить на длительном сопровождении мяча вниз и возможно более ранней встрече его после отскока с уступающим движением до уровня пояса. Ноги пружинят в такт с толчком.

- то же, вести мяч перед собой правой и левой руками попеременно, таким образом, чтобы правая рука направляла отскок мяча влево, а левая – вправо. Кисть накладывается на мяч с противоположной отскоку стороны (справа- сверху, слева- сверху)

- то же, но мяч вести одной рукой, изменяя направление отскока; кисть занимает положение то справа - сверху, то слева- сверху

- вести мяч по прямой шагом, затем бегом

- вести мяч с изменением направления (зигзагообразно) и обводкой препятствий

- вести мяч, внезапно останавливаясь и снова выполняя рывок.

Ошибки: шлепанье по мячу (удары расслабленной рукой) вместо толчков;

неправильное положение мяча по отношению к телу: мяч надо вести впереди, несколько сбоку от туловища, по направлению носка стопы, чтобы он не мешал свободному бегу; при обводке или преодолении противодействия мяч не укрыт туловищем. При овладении техники ведения мяча можно использовать следующие игры:

1. «С двумя мячами на встречу»

2. «Гонка игроков ведущих мяч»

3. «Ведение мяча с обводом флажков, стоек»

Надо научиться вести мяч быстро, свободно, маневрировать и преодолевать противодействие. Это требует навыков ведения при сниженном зрительном контроле, правой и левой руками с изменением направления и скорости, свободного перехода от обычного ведения к сниженному.

### **Бросок двумя руками сверху**

- И.П. мяча у головы, ноги согнуты и находятся на

ширине плеч. Кисти ладонями обращены в направлении броска, предплечья вертикальны.

Кисти получают опору на предплечья, а последние- на плечевой пояс. Коротким движением, разгибая руки вверх- вперед, игрок посылает мяч в корзину. В момент выпуска его все тело вытянуто в направлении вверх к корзине.

Бросок одной рукой сверху- в И.П. мяч находится в пальцах одной кисти. Рука согнута в локте, который обращен вперед. Разгибая ноги и выпрямляя руку вверх - вперед, игрок выталкивает мяч в цель.

### **Упражнения для обучения технике бросков с места**

1. Имитация захлестал кистями (кистью) с фиксацией финального положения.

2. Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения.

3. Имитация броска с работой ног.

4. Бросок партнеру или в стену без работы ног.

5. Целостное выполнение броска в стену или партнеру.
6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.
7. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.
8. Подвижные игры.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-ый шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков бросающих с правой стороны.

Ошибки

1. Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.
2. Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага.
3. Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.
4. Резкое, сильное движение руки с мячом.
5. Отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.
6. Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью

## **2.2. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок»**

### **Упражнения для обучения передаче в движении**

1. «Мертвый мяч». Учащиеся разбиваются на пары. В 5-6 м от стены у занимающегося, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.
2. То же, но медленно бегом.
3. Передача в движении после ловли.
4. Передача в движении после ведения.
5. Передачи в движении во встречных колоннах.
6. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.
7. Передачи в движении по кругу.
8. Подвижные игры:  
«Командные салки». Группа делится на 2 команды. Одна команда водящая, вторая – убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и осалить их мячом, не выпуская мяча из рук. Осаленный обучающийся выходит из игры. Игра закончиться, когда первая команда всех осалит. Затем они меняются ролями.

Методические указания: игра универсальная, в ней закрепляется техника

передвижения без мяча, остановки, повороты, передачи, стоя на месте и в движении. «Салки и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний обучающийся в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Чья команда сделает больше передач». Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом, начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда старается перехватить мяч, не давая игрокам получить точную передачу.

Преподаватель считает количество передач сделанных командой до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать выполненные передачи.

Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках нельзя.

### **Советы ловящему мяч**

1. Не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.
2. Вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.
3. При ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу.
4. При приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу.
5. Не касаться мяча ладонями.
6. Выходить навстречу летящему мячу.

### **Советы передающему мяч**

1. Не допускать небрежности при выполнении передач.
2. Выполнять передачи быстро.
3. При выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев.
4. Передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.
5. Смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.
6. Не стоять после передачи, выйти на свободное место.

### **Упражнения для обучения технике ведения мяча по прямой**

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча в ходьбе.
3. Ведение мяча медленным бегом.
4. Ведение мяча на максимальной скорости.
5. Ведение по прямой – остановка заданным способом – передача.
6. Ведение по прямой – остановка – поворот – передача.
7. Ускорение – ловля мяча – ведение – остановка – поворот – передача.
8. Ведение с изменением высоты отскока.
9. Ведение с изменением скорости.

10. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.

11. 9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

### **Упражнения для обучения технике ведения с изменением направления**

1. Ведение на месте правой – перевод на левую, ведение левой – перевод на правую.
2. Ведение шагом, правой рукой в правую сторону – перевод на левую руку – ведение левой рукой в левую сторону и т.д.
3. Ведение с изменением направления бегом.
4. Ведение с изменением направления, меняя направление перед препятствием (стойки, набивные мячи).
5. Ведение с изменением направления в условиях сопротивления.
6. Подвижные игры

### **Советы дриблеру (ведущему мяч)**

1. Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.
2. Не бить по мячу ладонью.
3. Изменить длину шага и направление движения.
4. Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться.
5. Контролировать мяч пальцами.
6. Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.
7. Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.
8. Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

### **Упражнения для обучения технике броска одной рукой сверху в движении**

1. Исходное положение – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.
2. Мяч на уровне груди – вынос мяча над правым плечом – в верхней точке – выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.
3. Исходное положение – левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.
4. Правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении.
5. Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой – вынос мяча – бросок над собой.
6. То же, медленно бегом.
7. То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.
8. Бросок в движении, после ловли мяча.
9. Бросок в движении, после ведения мяча.
10. Эстафеты, комплексные упражнения.

**Методические указания:** упражнения даны для занимающихся бросающих правой рукой

Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

### **Ошибки**

1. Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка.
2. При «подседании» наблюдается размахивание мячом.
3. Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону.
4. Мяч лежит на всей ладони.
5. Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад.
6. Не выпрямляется полностью рука при броске.

### **Упражнения для обучения технике броска в прыжке**

1. Исходное положение – стойка баскетболиста – мяч на уровне груди. Вынос мяча – в исходное положение – для броска вдоль средней линии туловища.
2. Исходное положение – сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища.
3. Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.
4. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке – отталкивание, вынос мяча и приземление на пол.
5. То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.
6. Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.
7. Бросок с расстояния 1,5-2 м.
8. Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую то же на пятку).
9. Бросок в прыжке после ведения мяча.
10. Подвижные игры и эстафеты.

### **Остановка двумя шагами.**

Данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг левой ногой, более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется.

### **Остановка прыжком**

Данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без мяча. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения.

Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

Ошибки

1. Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и как правило потеря равновесия.
2. Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.
3. Чрезмерно высокий подскок – при остановке прыжком.

**Упражнения для обучения техники остановки двумя шагами.**

1. Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный.
2. Бег, один шаг короткий, второй длинный.
3. У игрока мяч – подбросить вперед – поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий.
4. То же, но медленно бегом.
5. Остановка двумя шагами после ловли мяча.
6. Остановка двумя шагами после ведения по зрительному, слуховому сигналу.
7. В парах. Один игрок ведет мяч – остановка – двумя шагами – повороты плечо вперед, назад – передача партнеру.
8. Эстафеты.

**Упражнения для обучения технике остановки прыжком.**

1. Ходьба. Остановка прыжком.
2. Бег. Остановка прыжком.
3. Бег. Остановка после слухового, зрительного сигнала.
4. Остановка прыжком после ловли мяча.
5. Остановка прыжком после ведения мяча.
6. Эстафеты.

### **2.3. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.**

**Упражнения для совершенствования ведения мяча.**

Ведение мяча на месте:

- а) попеременно то левой, то правой рукой;
- б) ведение мяча вокруг себя;
- в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колени и возвратиться в И.П., либо последовательно встать на колени и вернуться в И.П.;
- г) ведение мяча сидя на полу – по 5 раз слева и справа;
- д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног



правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в И.П. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;

е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперед, два последующих – назад.

### **Упражнения для обучения и совершенствования ловли и передач**

Передача в стену.

Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах:

а) по прямой;

б) с отскоком от пола. Здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его;

в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент передачи (в работе участвует только одна нога, вторая – опорная);

г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно, вернувшись в исходное положение, выполнить передачу.

Необходимо следить, чтобы опорная нога не изменяла свое положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на 180°.

Передача и ловля мяча в четверках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны. После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.

### **Упражнения для обучения и совершенствования бросков.**

В парах – освоить принцип навесного броска с траекторией (передача одной рукой от плеча друг другу по высокой траектории).

На расстоянии одного метра от щита, броски сериями справа, по центру и слева, через щит.

То же, но расстояние увеличить.

Броски по точкам (два попадания, переход на следующую точку).

Броски с противодействием пассивного и активного защитника.

## **2.4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»**

### **Упражнения для обучения и совершенствования передачи мяча**

Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4-5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4-5 метров. Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой.

То же, но перешагивания выполнять левой ногой.

То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой.

Построение в тройках – мяч у первого игрока, он подбрасывает мяч (вперед-вверх), сам ловит в безопорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое – передает мяч второму и становится за ним и т.д.

В тройках второй игрок поворачивается лицом к первому, отступает на шаг в сторону и держит мяч на вытянутой руке напротив первого игрока. Движение начинает первый, выполняет шаг правой ногой, в безопорном положении берет мяч с руки второго, выполняет шаг левой, передачу стоящему напротив третьему игроку и перемещается на его место. Третий игрок, поймав мяч, ведет его на место второго, который по схеме перешел на место

первого и т.д.

То же, что и предыдущее упр., но первый совершает несколько шагов к мячу (шагом или бегом), берет мяч у второго, и, взяв его в безопрном положении, делает шаг правой ногой, затем левой и осуществляет передачу третьему.

То же, но второй игрок при приближении к нему первого немного подбрасывает мяч вперед, а первый выполняет ловлю в безопрном положении, шаги с мячом и передачу.

То же, но второй уходит на 2 метра назад и выполняет передачу, перпендикулярную движению первого игрока, который передает мяч третьему после ловли и двух шагов. Передача мяча должна быть выполнена без пробежки.

Передача во встречных колоннах, один в стороне. Первый с места передает мяч второму и выбегает вперед, ловит обратную передачу в движении и передает мяч третьему. Затем то же выполняет третий игрок, но в другую сторону и т.д.

Передача во встречных колоннах. Первый выбегает, получает мяч от второго, выполняет два шага и обратную передачу второму, который уже двигается навстречу первому. Второй в безопрном положении ловит мяч от первого и передает его третьему игроку, который двигается ему навстречу. После передачи игроки перемещаются в противоположные колонны.

Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперед, игроки двигаются параллельно друг другу. При выполнении передач в движении мяч партнеру передается заведомо вперед, с учетом его передвижения.

Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперед, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется только через центрального (располагается чуть сзади). Упражнение можно закончить броском в кольцо.

То же, но передача выполняется как через центрального игрока, так и без него. Упражнение следует завершить броском мяча в движении, совершенным любым игроком, но без ведения.

Передача и ловля мяча в тройках с последующим перемещением за спину партнера, в продвижении к противоположному щиту, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется первым игроком второму, первый игрок перемещается за спину второго, второй выполняет передачу третьему и перемещается за его спину, третий – первому и бежит на него и т.д.

### **Упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча**

Ведение мяча в движении:

- а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнера, с помощью отскока от пола;
- б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;
- в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой)

### **Упражнения для обучения и совершенствования броска мяча в движении.**

Обучение двум шагам:

- а) стоя на скамейке, прыгнуть вперед на правую ногу, затем сделать шаг левой (носок повернут вовнутрь), остановиться;

- б) то же, но с имитацией броска (вынести правое колено вперед одновременно с броском);
- в) шагом до скамейки, перепрыгнуть ее правой ногой, шаг левой, имитация броска;
- г) то же, но бегом;
- д) то же, но с ведением мяча (вначале шагом, постепенно увеличивая темп);
- е) во время бега, по сигналу остановка в два шага; ж) то же, но бег с ведением мяча.

Обучение броскам с близкой дистанции, способом через щит.

Тренер-преподаватель или руководитель стоит спиной к щиту на середине трапеции, держит мяч на вытянутой руке, обучающиеся располагаются у центральной линии, справа от щита. Первый игрок бежит, берет мяч с руки, делает два шага и бросок. Мяч может быть у каждого игрока в колонне, но до начала движения игрок делает передачу тренеру, чтобы он занял исходное положение.

То же, но мяч подбрасывается вверх или ударяется о пол.

То же, но мяч передается сбоку.

Ведение на месте – два шага – бросок.

Ведение мяча шагом – бросок в движении. Постепенно переходить на бег во время ведения.

Все то же, с 3 по 7 пункты, но по центру и слева от щита.

Бросок мяча в движении после обводки препятствия.

Бросок мяча в движении при обыгрывании пассивного и активного защитника.

Выполнение броска в условиях, приближенных к игровым действиям.

## 2.5. Техника выполнения штрафного броска

**Штрафной бросок** – это предоставляемая игроку возможность набрать 1 очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Серия штрафных бросков – это все штрафные броски и возможное последующее право на владение мячом в результате наказания за один фол.

Штрафной бросок в кольцо в баскетболе считается отличной возможностью для команды. Он позволяет без сопротивления противника, с удобной позиции, набрать от одного до трех очков. Как правило, такое наказание назначается в том случае, если в момент, когда игрок бросает мяч по кольцу, противник нарушил против него правила. Если мяч после фола попал в кольцо, очки засчитываются, и назначается один бросок в виде штрафа. В остальных случаях – два раза. Но есть одно исключение: если против баскетболиста сфолили, когда они бросал с трехочковой позиции, ему дается три броска в случае незабитого мяча и один, если он попал в кольцо.

Штрафной бросок в баскетболе может назначаться и вследствие других явных нарушений одной из команд. При техническом фоле его делает любой из членов команды. Каждый мяч, забитый со штрафного, приносит одно очко. За игру могут объявить сколько угодно штрафных забросов, так как это зависит от характера игры каждого баскетболиста. Если мало нарушений, за которые назначаются штрафные, то количество бросков не будет большим.

Когда таких нарушений много — бросков больше.

Игрок, выполняющий штрафной бросок, должен:

- Занять положение за линией штрафного броска и внутри полукруга.

- Использовать любой способ выполнения штрафного броска таким образом, чтобы мяч вошел в корзину сверху или коснулся кольца.
- Выпустить мяч из рук в течение 5 секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение.
- Не касаться линии штрафного броска и не входить в ограниченную зону до тех пор, пока мяч не попадет в корзину или не коснется кольца.
- Не имитировать штрафной бросок.

Игроки, находящиеся на местах для борьбы за подбор при штрафном броске, должны иметь право занимать поочередные позиции на этих местах глубиной в 1 метр. Во время штрафных бросков эти игроки не должны:

- Занимать места для борьбы за подбор при штрафном броске, которые им не предназначены.
- Входить в ограниченную зону, нейтральную зону или оставлять место для борьбы за подбор при штрафном броске до тех пор, пока мяч не покинет рук(-и) игрока, выполняющего штрафной бросок.
- Отвлекать своими действиями игрока, выполняющего штрафной бросок.

**Фундаментальная техника** осуществления любого броска баскетбольного мяча достаточно проста. Если вы, как и большинство людей, правша, то и совершать броски в баскетболе следует правой рукой, если же левша - левой, при этом придерживая мяч с боку второй конечностью. Трицепс руки не следует держать под углом - только параллельно полу.

Ногу, соответствующую руке, которой осуществляется бросок, следует выставить немного вперед и согнуть. Правильная постановка броска в баскетболе предполагает небольшой прыжок, а уже в момент самого зависания перед кольцом - движение с мячом в его сторону. Локоть при этом выпрямляется, а кисть двигается резко. В финале броска кисть как бы закрывается.

Существует несколько *популярных техник* выполнения штрафного броска - двумя руками снизу, одной рукой с плеча, двумя руками от груди и другие. На сегодняшний день большинство игроков делает бросок одной рукой от плеча. Вторая рука лишь придерживает мяч. Этот способ уже считается классическим, а другие вызывают откровенное недоумение у современных баскетболистов. Удивительно, но до 1950-х годов самым распространенным был способ «из-под юбки» (двумя руками снизу).

## 2.6. Ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках

### Взаимодействие в тройках - «треугольник»

При таком взаимодействии игрок с мячом, образующий защиту треугольника, находится дальше от щита, чем остальные два партнера. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает его партнеру в центр, откуда мяч немедленно направляется на другой фланг, чтобы завершить атаку. Данное взаимодействие требует быстрых передач.

Обучение взаимодействию «Треугольник».

1. Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны таким образом, чтобы игрок, стоящий в середине составлял вершину треугольника; мяч у игрока в середине. Быстрые передачи вправо (влево).
2. То же, но по свистку смена направления передач.
3. Тройки игроков стоят в области линии штрафного броска. Быстрые передачи, по свистку

бросок с дистанции по кольцу.

4. То же, но в условиях пассивной и активной защиты\* «Тройка». Построение треугольником сохраняется. Передача следует на один фланг и постановка заслона на другом фланге нападения.

Обучение взаимодействию "Тройка".

1. Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны по одному. У игроков средней колонны по мячу, игрок 2 передает мяч игроку 3, а сам ставит заслон предполагаемому защитнику для игрока 1, после чего тот выбегает для получения мяча. Получив мяч, игрок 1. атакует кольцо. Смена по часовой стрелке.

2. То же, но с пассивным защитником.

3. То же, но с активным защитником.

4. Игровое упражнение. Игра 3х3 на одно кольцо.

«Малая восьмерка». Три игрока, используют взаимные последовательные пересечения с ведением мяча. После передачи игрок делает короткий рывок к щиту и возвращается с противоположной стороны для очередного приема передачи. Путь передвижения игроков напоминает цифру восемь, поэтому они могут повторять свои действия несколько раз пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

Упражнения для обучения «малой восьмерке».

1. Занимающиеся выстраиваются вдоль боковых линий 3-х секундной зоны справа и слева в колонну по одному. У направляющего одной из колонн мяч. Он начинает ведение по дуге, одновременно из второй колонны навстречу ему начинает движение игрок без мяча и в верхней точке дуги игрок 1 передает мяч игроку 2 (мяч передается от кольца). При сближении игроков, игрок 3 без мяча начинает движение навстречу игроку 2 и тот передает ему мяч; игрок 3 передает мяч вышедшему навстречу игроку 4 и т.д.

2. Игроки образуют треугольник, мяч в центре. Игроки, перемещаясь по воображаемой восьмерке, передают друг другу мяч. Игрок с мячом движение может начать в любую сторону.

3. «Малая восьмерка» с пассивной защитой.

4. «Малая восьмерка» с активной защитой..

5. Игровое упражнение. Игра на одно кольцо 3х3.

## **2.7. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста**

### **Защитная стойка**

Защитная стойка — это боевая позиция игрока, она должна создавать наиболее благоприятные условия для выполнения защитных функций.

Она должна быть устойчивой, удобной для наблюдения за противником и для быстрого передвижения в любом направлении, а также удобной для ведения борьбы за овладение мячом.

Наиболее рациональная стойка, отвечающая этим требованиям, показана на рис. 7. Ноги игрока согнуты в коленях, для устойчивости одна нога впереди, а другая сзади. Вес тела равномерно распределяется на подошвы обеих ног. Голова защитника повернута так, чтобы иметь в поле зрения как игрока, которого он держит, так и окружающую обстановку. Положение рук у защитника может быть различным. Наиболее распространены следующие три положения рук:

В первом случае руки разведены в стороны и образуют как бы барьер для нападающего (рис. 8, 1). Такое положение рук используется для того, чтобы помешать передаче мяча.

Во втором — руки согнуты в локтях, что создает благоприятные условия для удара по мячу или перехвата его (рис. 8, 2).

В третьем случае одна рука поднята вверх, чтобы помешать броску в корзину, а вторая опущена вниз, чтобы помешать ведению мяча (рис. 8, 3).



Рис. 7. Стойка защитника

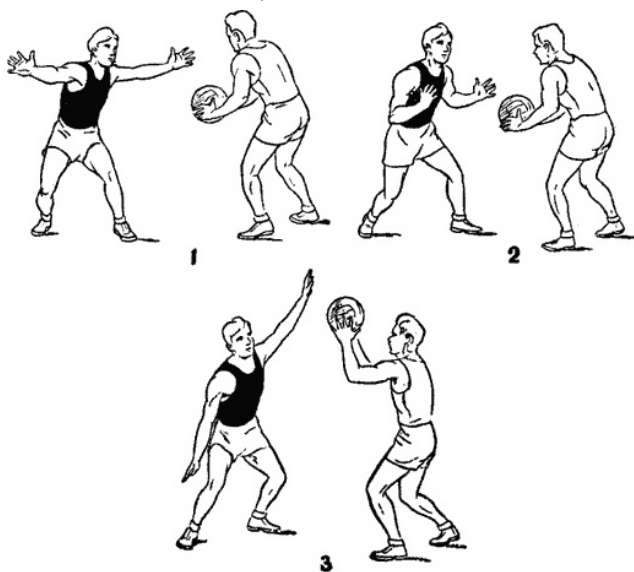


Рис. 8. Стойка защитника: 1 — с разведенными в стороны руками, 2 — с руками, согнутыми в локте, 3 — одна рука вверху, другая внизу

Руки играют огромную роль в выполнении защитных функций. Боевая стойка в защите не может быть полноценной, если руки защитника пассивно опущены вниз.

Защитная стойка игрока должна видоизменяться в зависимости от конкретной игровой обстановки и от характерных особенностей подопечного игрока. В частности, она меняется в зависимости от того, имеет ли мяч противник, как расположен нападающий по отношению к щиту и от того, с какой стороны есть угроза корзине.

Защитная стойка имеет следующие разновидности: а) левая и правая стойки, б) высокая, средняя и низкая стойки.левой стойкой называется стойка, когда у защищающегося игрока

левая нога впереди, правой стойкой, — когда у защищающегося игрока правая нога впереди.

Высокая, средняя и низкая стойки отличаются друг от друга глубиной посадки защищающегося игрока. При высокой стойке колени баскетболиста слегка согнуты, при средней стойке колени сгибаются больше, при низкой стойке посадка игрока еще ниже.

Для полноценных действий в защите каждый игрок обязан владеть всеми разновидностями защитных стоек, независимо от своей роли в команде. К сожалению, еще многие игроки не владеют в равной степени левой и правой стойкой, а также низкой стойкой. Естественно, что эта однобокость техники игрока значительно снижает эффективность его действий в защите. Применение правой и левой стойки прежде всего зависит от того, есть у противника мяч или нет.

При действиях против игрока с мячом защитник должен принять такую стойку, которая поможет ему направить нападающего в выгодную для него сторону.

Впереди стоящая нога у защитника служит как бы барьером, закрывающим путь в этом направлении, и нападающий идет обычно в сторону сзади стоящей ноги.

Следовательно, применяется левая или правая стойка в зависимости от того, какое направление защитник закрывает.

При держании игрока без мяча защитник должен быть несколько повернут в ту сторону, где мяч, причем если последний слева от защитника, ему следует употребить правую стойку и наоборот. Такая стойка создает благоприятные условия для одновременного наблюдения за подопечным игроком и за действиями остальных игроков.

Основной стойкой является средняя, ее применяют против игроков с мячом и без мяча.

Низкая стойка используется против подвижных игроков, опасных своими проходами к щиту.

Высокую стойку можно рекомендовать только для отдыха защитника, а не для боевых действий.

#### 1. Техника защиты.

Стойка защитника: Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1-2 см. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Ошибки.

1. Потеря равновесия;
2. Пятки касаются пола.

Приставной шаг: При движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находиться примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении не должны отрываться от площадки, а скользить по ней.

Ошибки.

1. Скрещивание ног;
2. Перемещение на прямых ногах;
3. Передвижение на полной стопе;

#### 4. Перенос тяжести тела назад.

Работа рук: Против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину, одна рука поднимается вверх – вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны – вниз.

Упражнения для обучения передвижения в защитной стойке.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет;
2. Перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет;
3. Варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам;
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера;

#### 5. Подвижные игры:

«Пятнашки в парах»: Играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера – нападающие, вторые – защитники. Нападающие, применяют обманные движения с резким изменением направления и скорости бега.

Стараются рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к сопернику. Если нападающему рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями.

«Шуточный бой»: Игра проводится в парах. Удары наносятся ладонями несильно и расслабленной рукой. Запрещаются удары в лицо и ниже пояса. Девочки наносят удары только по рукам. За каждый удар в спину игроку начисляется штрафное очко.

#### Варианты

1. Наносить удары только по правому плечу, правому предплечью и правой стороне туловища;
2. Наносить удары только по левому плечу, левому предплечью и левой стороне туловища;
3. Наносить удары по правой и левой стороне туловища.

Вырывание и выбивание мяча: Этими приемами пользуются для овладения мячом, который плохо укрыт противником.

Вырывание: Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево.

#### Ошибки:

Игрок тянет к себе мяч, без поворота туловища;

Выбивание. Выбивание мяча у игрока стоящего на месте – защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.

#### Ошибки:

Выбивание расслабленной ладонью.

Выбивание мяча при ведении: 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.

#### Ошибки:

1. Выбивание дальней рукой от соперника;



2. Остановка защитника на месте в момент выбивания.

## **2.8. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре**

В баскетболе есть ряд правил, которые образуют базис данного вида спорта. От их соблюдения зависит царящая на площадке атмосфера и эмоциональное состояние игроков. Стандартный игровой матч состоит из 4-х четвертей, каждая из которых длится 10 минут «чистого» времени. Это значит, что остановки в игре приводят к остановке игрового времени. Между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертью перерыв составляет 2 минуты. Между второй и третьей 15 минут.

Самые основные правила баскетбола:

- мяч необходимо стучать об пол одновременно одной рукой
- баскетбольный мяч нельзя ударять кулаком и тыльной стороной руки
- запрещается противостоять игроку команды соперника, используя отталкивающие, удерживающие и атакующие движения руками
- нельзя бегать с мячом в руках и нельзя играть за пределами игровой площадки.

### **Нарушения в баскетболе**

Основные нарушения можно выделить исходя из ситуации, в которой они возникли. Любое из нижеперечисленных нарушений правил ведет к переходу мяча команде соперника.

Нарушения в баскетболе при работе с мячом. Пробежка в баскетболе – игрок допустил перемещение с мячом в руках без удара его об пол. Данное нарушение возникает при приеме мяча и последующем движении без предваряющего удара мячом об пол. К подобным нарушениям так же относится пронос мяча.

Следующий род нарушений связан с нарушением игрового пространства. Аут – одно из самых часто встречающихся нарушений этого плана. Игрок может играть мячом, который не ударяется за пределами игровой площадки и ноги игрока не наступают на линию. Если же мяч ударился в площадке и вышел за пределы, то у игрока есть возможность выпрыгнуть и в полете вернуть мяч в игровую зону. Стоит помнить, что линия площадки не принадлежит к игровому пространству.

Зона в баскетболе – при переходе игроком с мячом центральной линии из защиты в нападение, он уже не может позволить себе вернуться назад. Даже если ему сильно захочется, то он нарушит правило и будет вынужден отдать мяч сопернику.

Еще одна группа нарушений – это временные нарушения. 3 секунды. Владея мячом в атаке, любой игрок атакующей команды должен находиться не более 3-х секунд в зоне под кольцом соперника. 5 секунд. Именно столько времени есть на ввод мяча в игру из-за боковой или лицевой линии. 8 секунд можно находиться атакующему игроку на своей половине поля без пересечения центральной линии. 24 секунды команда может владеть мячом.

### **Фолы в баскетболе**

В отличие от нарушений, фолы в баскетболе вызваны персональным контактом или неспортивным поведением. Так основными фолами являются: персональный и технический. Гораздо реже на площадке можно увидеть обоюдные, дисквалифицирующие и неспортивные

фолы. Соответственно персональным фолом можно назвать фол, который произошел в игровой ситуации с нарушением правил конкретным игроком. В большинстве случаев персональные фолы совершаются на последних стадиях атаки, когда игрок из команды соперника стремится помешать результативно завершить атаку.

Игрок, который набирает за игру 5 персональных фолов, вынужден сесть на скамейку запасных и досматривать игру в качестве зрителя. В данном случае происходит замена и на площадке по-прежнему остается 5 игроков.

Ситуации как в футболе не возникает, когда за красную карточку игрок вынужден покинуть пределы игровой площадки. Совершая фол необходимо оставаться в спортивных рамках. Любой фол, совершенный с излишней агрессией или усердием может быть наказан неспортивным фолом.

Примеры вариантов игр, позволяющие охватить большое количество занимающихся.

**1-й вариант.** Во всю длину площадки чертятся две параллельные линии, которые делят площадку на три равных коридора. В составе команды пять игроков: правый и левый защитники, центровой, левый и правый крайние. Правый крайний и правый защитник играют только в пределах правого коридора. Левый крайний и левый защитник играют в пределах левого коридора. В ходе игры они могут меняться местами, не выходя за пределы своего коридора.

В центральный коридор можно забегать при бросках мяча в корзину или при ведении мяча по направлению к щиту. Центровому разрешается играть во всех коридорах. Эта роль обычно поручается хорошо подготовленному ученику.

**2-й вариант.** То же, что и в первом варианте, но игрокам разрешается меняться местами: правому крайнему с левым крайним и левому защитнику с правым защитником. Центровой играет во всех коридорах.

**3-й вариант.** Игра проводится с соблюдением всех правил, включая атаку корзины после того, как мяч побывает у всех игроков нападающей команды.

**4-й вариант.** Игра проводится с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, направленное на целесообразное выполнение ведения мяча (разрешается вести мяч, если нет возможности передать его ближайшим партнерам).

**5-й вариант.** («Зонный баскетбол» модификация игры «Передай дальше» из опыта польских тренеров). Игра способствует изучению простых тактических действий: выбор места на площадке для получения мяча, целесообразное расположение и взаимодействие игроков, перехват мяча во время передачи, держание игрока без мяча и с мячом.

В каждой команде девять игроков: пятеро выполняют нападающие функции в передовой зоне, остальные четыре - защитные функции в тыловой зоне (они противодействуют пяти нападающим противоположной команды).

По условиям игры пятерка нападающих располагается в пяти кругах диаметром 1,5м каждый. Нападающим разрешается одной ногой выходить из круга, чтобы увеличить зону для ловли мяча от партнеров. Нападающий, получив мяч, может воспользоваться поворотами и шагом в любую сторону за пределы круга (не смещая осевую ногу). Особенно важно сделать шаг с мячом при передачах. Это помогает игроку освободиться от опекающего его защитника и выполнить свободную передачу партнеру. Четыре защитника противополож-

ной команды ведут борьбу с пятью нападающими. Защитники свободно бегают по площадке, но не имеют права забегать в круг. Защитник пытается перехватить мяч при передачах между нападающими. Если нападающему удалось овладеть мячом, защитник мешает ему выполнить точную передачу. В этих условиях (неплотного единоборства) защитник может выбить мяч из рук, если нападающий не успел сделать поворота или шага назад.

Основные правила:

1. Команды после приветствия становятся на свои места: пятерка нападающих в пяти кругах, четыре защитника около центрального круга.
2. Судья подбрасывает мяч между двумя защитниками, которые в прыжке стремятся отбить его своим партнерам-защитникам. Игрок, овладевший мячом, пытается точно передать мяч в круг своему партнеру-нападающему.
3. Нападающие стараются точно передавать мяч друг другу. Как только мяч окажется в кругу, ближайшем к корзине, нападающий может воспользоваться благоприятным случаем, чтобы забросить мяч в корзину с близкого расстояния.
4. Мяч, заброшенный в корзину, вводится в игру баскетболистом противоположной команды. Игроки-защитники вводят в игру мяч передачей из-за лицевой линии. Они могут воспользоваться ведением или передачей мяча своим нападающим, расположенным в пяти кругах на противоположной половине площадки. Игра продолжается, если при неточном броске мяч отскочил в круг к нападающему.
5. Если при неточном броске мяч отскочил к защитникам, они передают его своим нападающим на противоположную половину площадки.
6. Через определенный промежуток времени в командах изменяется расстановка игроков. Побеждает команда, которая в установленное время набрала наибольшее количество очков.

#### **6-й вариант. "Поточный баскетбол".**

1. Проводится в группах с большим количеством занимающихся. Группа разделяется на команды по 4-5 игроков. Две команды играют на площадке. Остальные, ожидая своей очереди, располагаются шеренгами за лицевыми линиями поля.

Игра проводится с соблюдением правил баскетбола с вариантами поточной смены команд:

а) Нападающая команда, забросившая мяч в корзину, продолжает нападать в обратном направлении против очередной команды, выбегающей из-за лицевой линии.

б) Команда, перехватившая мяч, атакует противоположную корзину, которую выбегает защищать очередная команда.

в) Команда, не сумевшая защитить свою корзину или потерявшая мяч (вследствие ошибки или наказания), возвращается за лицевую линию и дожидается своей очереди.

2. а) Если в течение определенного времени нападающая команда не забросит мяч в корзину, она заменяется другой. Замена состоится в том случае, если мяч будет брошен.

б) Команда, овладевшая мячом, атакует противоположную корзину, а очередная команда выбегает, чтобы защитить свою корзину.

1. Независимо от результата обе команды после истечения определенного времени уходят за лицевую линию.

2. Группа делится на две равные команды. В каждой команде ученики комплектуются пятерками: первая пятерка, вторая и т.д. Вначале играют первые пятерки, через короткий

промежуток времени их сменяют вторые, затем третьи и т.д. Счет игры ведется общий для обеих команд.

**7-й вариант.** В каждой команде играют по восемь студентов. Овладев мячом, команда переходит в нападение в составе пятерых игроков, остальные трое отдыхают на середине поля и наблюдают за игрой. Вместе с ними находятся три игрока из команды, которая защищается. После заброшенного мяча (либо перехвата), в нападение переходят двое из состава защищавшейся команды совместно с тремя партнерами, отдохавшими на середине поля. Таким образом, в атаках участвуют пять игроков, а остальные трое отдыхают. Игроки отдыхают поочередно, кроме капитанов команд.

**8-й вариант.** Игра с соблюдением всех правил. Нападающей команде, при овладении мячом от щита, прибавляется 2 очка к общему счету игры.

**9-й вариант.** Игра с соблюдением всех правил. За бросок со средней дистанции команде начисляется: за попадание мяча в верхнюю часть корзины - 2 очка, за точное попадание в корзину - 4 очка.

**10-й вариант.** Игра с соблюдением всех правил. Команда, забросившая мяч после быстрого прорыва, вновь владеет мячом. Мяч вводится в игру из-за боковой линии. Разрешается атаковать корзину после того, как мяч обойдет всех игроков нападающей команды,

**11-й вариант.** Игра с соблюдением всех правил. Команда, забросившая мяч, вновь атакует. Мяч вводится в игру из-за боковой линии и перед атакой должен обойти всех игроков.

**12-й вариант.** Игра с соблюдением всех правил. Для хорошо подготовленных игроков устанавливается определенный предел бросков:

- а) игрок заменяется, либо продолжает играть, но ему после определенного числа личных попаданий (6-8 очков) не разрешается атаковать корзину;
- б) игроку разрешается атаковать корзину после удачных бросков партнера (одного и более, по договоренности).

**13-й вариант.** Игра с соблюдением всех правил, включая обязательное применение определенного технического приема или тактического действия. За успешное выполнение команде начисляется определенное количество очков.

**14-й вариант.** Игра с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, разрешающее ведение мяча только дальней рукой от противника. Ведение мяча ближайшей рукой к противнику считается ошибкой, и мяч передается противоположной команде для выбрасывания из-за боковой линии.

**15-й вариант.** Игра с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, направленное на выбор целесообразной передачи. Если противник оказывает противодействие передаче правой рукой, игроку надо обязательно передавать мяч левой рукой, либо с левой стороны, придерживая мяч обеими руками (двумя руками от левого плеча или двумя руками снизу со стороны левой ноги).

**16-й вариант.** Игра с соблюдением всех правил, включая обязательное ведение мяча без зрительного контроля.

Используя приведённые выше варианты учебных игр, можно разнообразить средства достижения поставленных целей и выполнять определённые учебные задачи.

## **2.9. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение мяча и бросок после ведения**

### **Упражнения для тренировки штрафных бросков.**

При выполнении штрафного броска следует соблюдать следующие правила:

1. Расслабить тело (особенно руки и кисти) и одновременно сосредоточить внимание на цели.
2. Принять правильную стойку.
3. Почувствовать мяч, покрутить его в руках, 2–3 раза ударить в пол, взять его в руки так, чтобы последние фаланги указательного и среднего пальцев бросковой руки оказались на черной полоске мяча.
4. Сконцентрировать внимание на дужке кольца, мысленно представить, как мяч проскакивает сквозь нее, сделать глубокий вдох, выдохнуть – и только после этого бросать.

Возможные упражнения для тренировки штрафного броска:

1. Штрафные броски в парах сериями по 2–3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15–20–30 попаданий.
2. Штрафные броски в парах до второго промаха. Побеждает тот, кто наберет больше попаданий из двух попыток.
3. Штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков. Выигрывает тот, у кого больше попаданий за три минуты.
4. Штрафные броски в состоянии утомления. Выполняются индивидуально. В конце тренировки – 6 штрафных подряд.
5. Серии штрафных бросков в начале и в конце тренировки. Выполняются индивидуально, как соревнование на количество попаданий подряд.
6. Соревнование в парах. Первый партнер бросает штрафные до первого промаха. Второй должен повторить или превзойти его результат. Упражнение продолжается до трех побед одного из партнеров.
7. Игрок выполняет 1–1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10–15 штрафных подряд. Подсчитывается наибольшее количество попаданий среди игроков.
8. В пятерках игроков выполняется по одному штрафному броску поочередно. Побеждает та пятерка, которая быстрее забьет 15 штрафных.
9. В игровой тренировке делается пауза на 2–3 мин, во время которой игроки в парах бросают штрафные серии, по три броска. Побеждает пара, которая больше забьет за этот отрезок времени.
10. В перерыве между таймами обе пятерки бьют штрафные броски в свои кольца сериями по три броска. Сумма забитых каждой пятеркой штрафных прибавляется к очкам, набранным в первой тайме.
11. Штрафные броски выполняются индивидуально под психологическим давлением: насмешки, угрозы, неожиданные посторонние шумы, визуальные помехи и т.д.
12. При работе над интенсивными формами игры – прессингом, быстрым прорывом и т.п. – в тренировке делается перерыв для штрафных бросков в парах. В течение 2–3 мин игроки выполняют серии из трех штрафных бросков на счет.

13. Тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.
14. Штрафные броски в парах сериями по десять. При нечетных бросках мяч должен попасть в кольцо, не задевая щита; при четных - после удара о щит. Упражнение воспитывает уверенность в своем броске.
15. Искусственное повышение значения штрафных бросков на тренировке. За каждое нарушение правил пробивать не 2, а 4 штрафных.
16. Команда, совершившая техническую ошибку – пробежку, заступ и др. – наказывается штрафным броском.
17. Каждый спорный мяч решается серией штрафных бросков до промаха.
18. Штрафные броски после занятий ОФП или СФП. После кросса, занятий на стадионе, плавания (но не после занятий в зале штанги) игроки бьют штрафные броски при ЧСС 180–190 ударов в минуту.
19. Неожиданные остановки в тренировке на 1–2 минуты для выполнения штрафных бросков.
20. Мяч катится от центра поля к линии штрафного броска. Игрок догоняет мяч, подбирает его и выполняет бросок в прыжке.

## **2.10. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста**

### **Упражнения для совершенствования основных способов передвижений в защитной стойке**

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
2. Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
3. Перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.).
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.
5. Перемещение в защитной стойке с применением остановок.
6. Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами.
7. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

## **2.11. Техника владения баскетбольным мячом**

### **Упражнения во владении мячом:**

- вращение мяча на одном пальце
- мяч вверху на кисти вытянутой руки. Поднять мяч движением кисти на кончики пальцев с одновременным подъемом на носки
- передавать мяч из руки в руку, вращая его вокруг туловища. То же с небольшим подседом, вращать мяч вокруг ног
- ноги шире плеч. Передавать мяч из руки в руку между ног по восьмерке
- двумя руками перебросить мяч из-за спины через голову вперед и поймать его. То же,

перебросив назад, поймать сзади

- зажать мяч стопами ближе к носкам. Подпрыгнув вверх, выбросить мяч ногами и поймать его. То же, зажав мяч ближе к пяткам, подбросить через голову вперед и поймать его.
- Два мяча подбрасывать поочередно правой и ловить левой рукой, передавая мяч из левой в правую руку
- Подбросить мяч вверх, сесть, встать и поймать мяч
- Ударить мяч в стену, так, чтобы он, отскакивая, ударился в пол.

Перескочить через мяч, разведя ноги, и поймать прежде, чем он упадет на площадку.

Все упражнения можно выполнять на месте и в движении -шагом и бегом

## **2.12. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»**

Тест предназначен для определения технических навыков владения мячом.

Методика выполнения. По сигналу преподавателя от лицевой линии баскетболист начинает ведение мяча правой рукой вокруг области штрафного броска, с двух шагов выполняет бросок мяча в корзину. После попадания снять мяч, выполнить ведение в обратном направлении левой рукой и произвести бросок по кольцу. Попадания мяча в корзину обязательны. Секундомер выключается при последнем попадании мяча в корзину. Оценка определяется временем выполнения

## **2.13. Выполнение контрольных нормативов: «Броски со средней дистанции»**

Тест предназначен для определения навыков точного броска со средней дистанции. Методика выполнения. Броски выполняются с произвольно выбранной точки от щита (4–5 м) одной рукой. Выполняется 10 бросков, отсчет ведется с первого попадания. Оценка выставляется по количеству попаданий.

## **2.14. Выполнение контрольных нормативов: «Штрафные броски».**

«Штрафные броски».

Тест предназначен для определения навыков точного броска с линии штрафных бросков.

Методика выполнения. Выполнить 10 бросков с линии штрафных бросков, начиная отсчет с первого попадания. Оценка выставляется по количеству попаданий.

## **2.15. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре**

Игру на одной стороне площадки проводят следующим образом: повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает занимающимся указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие

поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер-преподаватель вводит некоторые условности и дает занимающимся определенные задания:

1. Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно отрабатывать технику защиты и исправлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближе к сопернику рукой.

При отработке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 4 очка. При борьбе за отскочивший мяч, добивание мяча тоже оценивается 4 очками.

## **2.16. Отработка техники владения техническими элементами в баскетболе**

### **Упражнения для обучения и совершенствования ловли и передач**

(перечисленными выше способами).

Передача в стену.

Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах:

а) по прямой;

б) с отскоком от пола. Здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его;

в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент передачи (в работе участвует только одна нога, вторая – опорная);

г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно, вернувшись в исходное положение, выполнить передачу.

Необходимо следить, чтобы опорная нога не изменяла свое положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на 180°.

Передача и ловля мяча в четверках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны. После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.

Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи или в сторону, противоположную ей. Колонны могут состоять из трех, четырех и большего количества человек. В парах – партнер бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами, совершает поворот и производит передач обратно партнеру.



В парах – передача мяча после выполнения комплекса приемов: ведение, остановка, поворот.

В тройках – передача и ловля мяча между двумя игроками с использованием различных вариантов, третий выступает в качестве защитника.

### **Упражнения для обучения и совершенствования передачи мяча двумя руками от головы.**

В парах – один держит мяч перед грудью: на счет раз – руки с мячом поднять вверх и прогнуться; два – разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперед, выполнить передачу партнеру хлестким движением руками. Партнер ловит мяч над головой с шагом правой ноги назад или в прыжке.

В колоннах (вдоль площадки, на расстоянии 8-10 метров) передача выполняется по прямой. То же, но по диагонали.

То же, но с последующим движением по ходу передачи или в противоположную сторону.

### **Упражнения для обучения и совершенствования передачи мяча**

Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4-5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4-5 метров. Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой.

То же, но перешагивания выполнять левой ногой.

То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой.

Построение в тройках – мяч у первого игрока, он подбрасывает мяч (вперед-вверх), сам ловит в безопорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое – передает мяч второму и становится за ним и т.д.

В тройках второй игрок поворачивается лицом к первому, отступает на шаг в сторону и держит мяч на вытянутой руке напротив первого игрока. Движение начинает первый, выполняет шаг правой ногой, в безопорном положении берет мяч с руки второго, выполняет шаг левой, передачу стоящему напротив третьему игроку и перемещается на его место. Третий игрок, поймав мяч, ведет его на место второго, который по схеме перешел на место первого и т.д.

То же, что и предыдущее упр., но первый совершает несколько шагов к мячу (шагом или бегом), берет мяч у второго, и, взяв его в безопорном положении, делает шаг правой ногой, затем левой и осуществляет передачу третьему.

То же, но второй игрок при приближении к нему первого немного подбрасывает мяч вперед, а первый выполняет ловлю в безопорном положении, шаги с мячом и передачу.

То же, но второй уходит на 2 метра назад и выполняет передачу, перпендикулярную движению первого игрока, который передает мяч третьему после ловли и двух шагов. Передача мяча должна быть выполнена без пробежки.

Передача во встречных колоннах, один в стороне. Первый с места передает мяч второму и выбегает вперед, ловит обратную передачу в движении и передает мяч третьему. Затем то же выполняет третий игрок, но в другую сторону и т.д.

Передача во встречных колоннах. Первый выбегает, получает мяч от второго, выполняет два шага и обратную передачу второму, который уже двигается навстречу первому. Второй

в безопорном положении ловит мяч от первого и передает его третьему игроку, который двигается ему навстречу. После передачи игроки перемещаются в противоположные колонны.

Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперед, игроки двигаются параллельно друг другу. При выполнении передач в движении мяч партнеру передается заведомо вперед, с учетом его передвижения.

Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперед, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется только через центрального (располагается чуть сзади). Упражнение можно закончить броском в кольцо.

То же, но передача выполняется как через центрального игрока, так и без него. Упражнение следует завершить броском мяча в движении, совершенным любым игроком, но без ведения.

Передача и ловля мяча в тройках с последующим перемещением за спину партнера, в продвижении к противоположному щиту, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется первым игроком второму, первый игрок перемещается за спину второго, второй выполняет передачу третьему и перемещается за его спину, третий – первому и бежит на него и т.д.

#### **Упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча.**

Ведение мяча на месте:

- а) попеременно то левой, то правой рукой;
- б) ведение мяча вокруг себя;
- в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колени и возвратиться в И.П., либо последовательно встать на колени и вернуться в И.П.;
- г) ведение мяча сидя на полу – по 5 раз слева и справа;
- д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в И.П. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;
- е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперед, два последующих – назад.

Ведение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении).

Ведение мяча в движении:

- а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнера, с помощью отскока от пола;
- б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;
- в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой)

*Упражнения для обучения и совершенствования бросков.*

В парах – освоить принцип навесного броска с траекторией (передача одной рукой от плеча друг другу по высокой траектории).

На расстоянии одного метра от щита, броски сериями справа, по центру и слева, через щит. То же, но расстояние увеличить.

Броски по точкам (два попадания, переход на следующую точку).

Броски с противодействием пассивного и активного защитника.

### **Броски мяча в движении.**

Этот технический прием включает в себя комплекс из двух шагов и броска мяча любым из перечисленных ниже способов. Прежде чем переходить к обучению броска мяча в движении, необходимо добиться хорошего выполнения этих приемов. Бросок мяча в движении может быть выполнен как после ведения, так и после передачи партнера. Постараться не нарушать ритм двух шагов. Первый шаг выполняется правой, а второй – левой ногой (для «левой» наоборот, и они располагаются с левой стороны от щита). Направление прыжка вперед-вверх. Необходимо избегать поперечных раскачиваний мяча в момент выноса его в исходное положение. Рекомендуется выпускать мяч в наивысшей точке прыжка. Бросок мяча в движении может быть выполнен тремя основными способами. Необходимо обучение начинать с первого и заканчивать последним.

### **Упражнения для обучения и совершенствования броска мяча в движении.**

Обучение двум шагам:

- а) стоя на скамейке, прыгнуть вперед на правую ногу, затем сделать шаг левой (носок повернут вовнутрь), остановиться;
- б) то же, но с имитацией броска (вынести правое колено вперед одновременно с броском);
- в) шагом до скамейки, перепрыгнуть ее правой ногой, шаг левой, имитация броска;
- г) то же, но бегом;
- д) то же, но с ведением мяча (вначале шагом, постепенно увеличивая темп);
- е) во время бега, по сигналу остановка в два шага; ж) то же, но бег с ведением мяча.

Обучение броскам с близкой дистанции, способом через щит.

Тренер-преподаватель или руководитель стоит спиной к щиту на середине трапеции, держит мяч на вытянутой руке, обучающиеся располагаются у центральной линии, справа от щита. Первый игрок бежит, берет мяч с руки, делает два шага и бросок. Мяч может быть у каждого игрока в колонне, но до начала движения игрок делает передачу тренеру, чтобы он занял исходное положение.

То же, но мяч подбрасывается вверх или ударяется о пол.

То же, но мяч передается сбоку.

Ведение на месте – два шага – бросок.

Ведение мяча шагом – бросок в движении. Постепенно переходить на бег во время ведения.

Все то же, с 3 по 7 пункты, но по центру и слева от щита.

Бросок мяча в движении после обводки препятствия.

Бросок мяча в движении при обыгрывании пассивного и активного защитника.

Выполнение броска в условиях, приближенных к игровым действиям.

## **РАЗДЕЛ 3. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

Основной формой работы по лыжной подготовке являются учебные занятия. Каждое учебное занятие имеет конкретные задачи, вытекающие из тематического плана занятий, направленные на выполнение программы по физической подготовке. На занятиях перед

слушателями ставится как ближайшие задачи (на данном занятии), так и последующие (зачетные требования и др.), с тем чтобы создавалось ясное представление о них и мобилизовались силы и стремления к успешному их выполнению.

Важнейшими условиями, обеспечивающими успех обучения на занятиях, является: последовательность, систематичность и доступность.

Программный материал распределяется в тематическом плане, поурочном плане в порядке возрастающей трудности. Каждое занятие нужно строить так, чтобы оно было связующим звеном в общей цепи занятий, продолжением предыдущего занятия и подготовкой к следующему.

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать конкретную обстановку и условия как те, которые можно знать или предвидеть, так и возникающие внезапно.

Каждое учебное занятие, его структура характеризует деление на части и наличие определенных задач в каждой из них.

Учебное занятие по лыжной подготовке имеет продолжительность 2 ак. часа и состоит из трех частей, органически связанных между собой: подготовительной, основной и заключительной.

### **Проведение подготовительной, основной и заключительной частей**

Подготовительная часть решает задачи по организации занимающихся, общее укрепление организма и подготовку его к более напряженной работе в основной части занятия.

В подготовительную часть включается построение, проверка личного состава, проверка формы одежды, лыжного инвентаря, краткое объяснение содержания занятия, выполнение строевых приемов.

Задача общего укрепления организма и подготовка к основной части решается с помощью разминки. Упражнения, включаемые в разминку, должны соответствовать характеру и содержанию основной части занятия.

В занятиях по лыжной подготовке средствами разминки является выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах, ходьба на лыжах по слабопересеченной местности, подготовка учебного круга.

Организационно–методические указания по проведению подготовительной части занятия. Подготовительная часть занятия проводится в течение 20-25 минут. Занятие начинается с построения и рапорта преподавателю. После рапорта проверяется посещаемость, форма одежды, подготовка лыжного инвентаря, кратко объясняется цель и задачи занятия. Успех занятия в значительной мере зависит от состояния и правильности подготовки лыжного инвентаря.

На первом занятии нужно познакомить обучающихся с теми требованиями, которым должны отвечать лыжи, палки, крепления; рассмотреть один из важных вопросов – умение пользоваться лыжными мазями. В начале смазки лыж следует производить под наблюдением и под руководством командира, в дальнейшем самостоятельно до начала занятия.

Перед каждым занятием в подготовительной части необходимо осматривать лыжи, крепления, палки, обувь, одежду и устранять недостатки в их подготовке.

После такой проверки надо выполнять строевые примы с лыжами. Выполнение строевых приемов в подготовительной части занятия проводится после их разучивания в основной части.

Проверив выполнение строевых приемов с лыжами, преподаватель размыкает учебную группу на три шага и подает команду «на лыжи – становись!».

Затем совершенствуются строевые приемы на лыжах на месте. После выполнения этих приемов преподаватель подает команду на движение, предварительно повернув личный состав учебной группы в сторону фланга. Например: «В колонну по одному, за мной, шагом – МАРШ!»

Перед началом движения назначается замыкающий и напоминает ему следующие обязанности: все время двигаться в хвосте колонны и обязательно по лыжам, способствовать тому, чтобы не было отстающих; руководитель движением замыкающей группы и при необходимости оказывать помощь отстающим; при травмах, сильном утомлении, поломке лыж и др., своевременно сообщать о них.

Выполнение строевых приемов, движение к основному месту занятия и прокладку учебного курса используется для разминки.

**Основная часть занятия.** Её задачами является: овладение двигательными и прикладными навыками, а также их совершенствование, развитие физических качеств, воспитание морально-волевых и психических качеств, закаливание, воспитание способности применять усвоенные навыки в сложных условиях. Эти задачи решаются в течение всего занятия. Но особенно при проведении его основной части путем изучения техники ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов, строевых приемов и тренировки в их выполнении при движении по различной местности.

В основную часть учебного занятия включается три основных вопроса: разучивание или совершенствование способов ходов, горнолыжной техники и тренировки на лыжах по пересеченной местности.

Время в основной части распределяется в зависимости от задач и направленности занятия. Первоначально больше отводится времени на изучение техники способов передвижения и меньше на тренировку. После овладения техникой ходьбы на лыжах большая часть времени используется на тренировку.

Продолжительность основной части занятия 50 – 60 минут. Перед началом обучения или первых занятий в каждой учебной группе проводится проверка у всего личного состава умения ходить на лыжах.

Из не умеющих ходить на лыжах создается отдельная группа, которая занимается под руководством второго преподавателя. Наиболее подготовленных лыжников следует привлекать к проведению занятия в качестве помощников преподавателя.

Для проверки умения ходить на лыжах и качественному обучению лыжным ходам рекомендуется учебную площадку выбирать ровную, защищенную от ветра и иметь небольшой уклон 2 – 3. Проложить одну – две параллельные лыжни в виде замкнутого четырехугольника с закругленными углами. В середине лыжню для преподавателя. Здесь он демонстрирует технику, отсюда руководит занятием.

Руководство учебной группой на занятиях осуществляется посредством команд, распоряжений и указаний. Команды должны подаваться четко, ясно, громко.

Во время изучения способов ходов учебная группа выстраивается в одну шеренгу вдоль длинной стороны учебного круга с интервалами в три шага. Преподаватель находится на центральной лыжне. После ознакомления начинается освоение способа ходьбы на лыжах.

Как правило, все способы ходов разучиваются с помощью подготовительных упражнений или по разделениям.

Если разучивание ведется по разделениям. То преподаватель вначале показывает и объясняет движения на каждый счет. А затем подает команду «Упражнение по разделениям. Делай – Раз. Делай – Два. Делай – Три и т.д.». Например: «Имитация бесшажного хода, по разделениям, выпрямиться, вынести руки с палками вперед, делай – раз; обозначить наклон корпуса и толчок палками, делай – Два и т.д.».

Для выполнения упражнений в движении по кругу нужно сначала повернуть взвод в сторону фланга, подав команду «Нале – во» или «Напра – во», а затем подать команду на движение. Например: например: «Обычным ходом (попеременным двухшажным ходом), по кругу дистанция 6 – 8 шагов – шагом – МАРШ!». Индивидуальные замечания и указания по устранению ошибок следует давать на ходу. Останавливать обучаемых нужно только для повторного показа и для сообщения общих ошибок. Для остановки подразделения в определенном месте преподаватель подает протяжно команду «Стой». По этой команде направляющий останавливается. Остальные подтягиваются к нему и останавливаются на дистанции 3 шага. Закончив освоение способов ходов на учебной площадке, преподаватель передвигает учебную группу к заранее выбранному учебному склону. Желательно, чтобы учебные склоны находились рядом с площадкой. В этом случае не будет тратиться много времени на передвижение. Затем необходимо подготовить учебный склон к занятию. Если склон покрыт толстым слоем рыхлого снега, то снег утрамбовывается лыжами путем подъема способом «лесенкой». После подготовки склона, приступают к изучению и совершенствованию приемов горнолыжной техники. При освоении способов подъема занимающихся необходимо выстроить в одну шеренгу интервалом в один шаг фронтом к склону. Преподаватель находится перед строем. Проводя ознакомление с приемом, преподаватель поднимается на середину склона и, встав поперек склона, подает команду на выполнение способа подъема. Первый раз занимающиеся поднимаются в колонну по одному или прямо перед собой по своей лыжне. В дальнейшем для увеличения плотности можно выполнить подъем по 3 – 4 человека или всей учебной группе вместе.

Преподаватель перед тем, как подать команду на выполнение подъема, дает предварительное распоряжение на действие подразделения после подъема. Например: «После подъема на вершину склона выстроиться в одну шеренгу с интервалом в два шага фронтом к подошве склона».

При выполнении подъема в колонну по одному и по одной лыжне подается команда: «Подъем ступающим шагом, справа в колонну по одному, дистанция 5 шагов – ВПЕРЕД!». Если занимающиеся выполняют подъем каждый по своей лыжне, то может быть подана команда: «Подъем «елочкой», справа (слева) или одновременно и справа и слева по одному, дистанция 6-8 шагов – ВПЕРЕД!».

Учитывая простоту способов выполнения подъемов, их можно при изучении выполнить в целом. Только подъем «лесенкой» следует разучивать по разделениям. Для разучивания подъема этим способом в начале подается команда: «Подъем «лесенкой» на три (или два) счета, по разделениям, делай – раз, делай – два, делай – три». Преподаватель находится на середине склона и сообщает занимающимся частные ошибки. После выполнения подъема всеми занимающимися преподаватель становится перед серединой строя и производит разбор выполнения подъема, указывая на общие и на наиболее грубые ошибки.

Согласно методике выполнения техники способов подъемов производится в комплексе с освоением техники спусков, торможений или поворотов. Поэтому после разбора техники подъема проводится изучение или совершенствование какого-либо спуска торможения или поворота.

Для освоения способов спуска учебная группа выстраивается на вершине склона. После ознакомления с приемом, преподаватель проводит изучение стоек спуска на месте, затем становится на середине склона, и дав предварительное распоряжение о построении учебной группы после спуска, командует: «Спуск в основной стойке, справа (слева) по одному, дистанция 5 – 6 метров – ВПЕРЕД!»

Для освоения способов торможения и поворотов группу лучше всего выстраивать на ровной площадке на вершине склона.

При изучении стоек спуска, способов торможений и положений тела в процессе выполнения поворотов на месте подаются команды: «Группа, положение торможения плугом – ПРИНЯТЬ!». Для возвращения в исходное положение подается команда: «Группа, строевую стойку – ПРИНЯТЬ!».

Выполнения упражнений торможений, поворотов при спуске с гор производится по следующим командам преподавателя: «Группа, спуск с торможением (полуплугом) на середине склона, справа по одному, дистанция 6 – 8 шагов – ВПЕРЕД!».

При обучении приемам горнолыжной техники для выполнения плотности и эмоциональности занятий нужно после освоения отдельных способов проводить простейшие соревнования (типа эстафета) по подъему и спуску. Например: подъем обычным шагом, поворот кругом и спуск в средней стойке.

Закончив обучение приема горнолыжной техники, преподаватель приступает к проведению тренировочной части занятия, к передвижению по пересеченной местности с различной скоростью.

На занятиях по лыжной подготовке используются следующие методы тренировки: равномерный, переменный, повторный и контрольный.

На первом занятии проводятся тренировки в равномерном темпе, затем для улучшения скоростной выносливости – переменные тренировки. Для повышения скоростных возможностей обычно применяют повторные тренировки.

С целью определения уровня подготовленности слушателей и приема учебных нормативов используются контрольные тренировки, прикидки.

Длину дистанции, темп движения, пересеченность местности планируется с учетом подготовленности личного состава.

Для повышения скорости движения переменные и равномерные тренировки можно проводить следующим образом: сначала примерно половину времени или дистанции идти в одном направлении, прокладывая лыжню, затем повернуться и возвращаться по проложенной лыжне.

В отдельных случаях переменная тренировка может проводиться по лыжне, проложенной в виде восьмерки, где одна петля больше, другая меньше. В этом случае преподаватель, находясь на пересечении петель контролирует скорость движения. Большая петля проходит медленнее, меньшая – быстрее. Для повторной тренировки прокладывается круг, желательно, чтобы он был изменен, и курсанты знали длину круга.

В этой тренировке занимающиеся принимают старт группами, парами или по одному.

Контрольные тренировки организуются также как соревнования по лыжам. Перед тренировкой нужно провести жеребьевку, выдать номера, проложить, измерить, подготовить и разметить трассу.

После окончания тренировки необходимо каждому участнику сообщить показанное им время.

Основную часть учебного занятия необходимо заканчивать медленной ходьбой. Возвращаясь на базу, преподаватель проводит заключительную часть занятия.

#### **Заключительная часть занятия**

Ее задачами являются: приведение организма в относительно спокойное состояние, подведение итогов занятия. Они решаются на занятиях по лыжной подготовке выполнением спокойной ходьбой на лыжах, медленного бега без лыж, упражнения на расслабление.

После окончания упражнений преподаватель проверяет наличие личного состава, проводит итоги занятия, делает разбор, во время которого указывается как решены задачи учебного занятия, кто освоил учебный материал, кому на что нужно обратить внимание, как справился со своими обязанностями замыкающие. Закончив разбор, преподаватель дает указания по приведению в порядок лыжного инвентаря и по подготовке к следующему занятию. Периодически на отдельных занятиях можно включать проверку величины пульса до и после занятий.

### **3.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный лыжный ход**

#### **Техника безопасности**

- Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии. Неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности.
- Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки или валенки. Следует использовать жесткие крепления (они более надежны) или резиновые, стандартного образца, но не самодельные.
- Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.
- Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме голеностопного сустава.
- Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не сковывающей движений. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть свитер такой длины, чтобы он «перекрывал» брюки даже при сильном наклоне туловища вперед.
- При занятиях в мороз следует обязательно надеть термо-белье.
- Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапку (при сильном морозе лучше две), прикрывающую уши или повязку.



- Получив лыжный инвентарь, надо проверить исправность, развязать лыжи до выхода на улицу(если они связаны вместе). Выйдя на улицу, следует не спешить вставать на лыжи, а дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.
- В случае опоздания на занятие лыжной подготовкой надо предупредить учителя о своем приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Не уходить с занятий без разрешения учителя.
- В течение всего года регулярно выполнять упражнения на выносливость. Низкий уровень выносливости является одной из причин травматизма, ведь утомленный человек менее внимателен и скоординирован.
- Владение правильной техникой выполнения упражнений - лучшая профилактика травматизма. Поэтому следует внимательно слушать объяснения преподавателя, стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения.
- Обязательно выполнять правила поведения на лыжне. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3 - 4м, при спусках - не менее 30м. при спусках не выставлять вперед лыжные палки. Если возникла необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
- После спуска не останавливаться у подножия склона, помня, что за тобой следуют другие лыжники.
- Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
- Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.
- Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.
- При занятиях лыжным спортом нередко случаи обморожения открытых участков лица и шеи. При побелении или потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.
- Если во время занятий(соревнований) ученик по каким - либо причинам был вынужден сойти с дистанции, то он должен обязательно предупредить об этом учителя, инструктора, судейскую коллегия(лично, через контролера или товарища).
- О поломке и порче лыжного снаряжения надо также сообщить учителю.
- Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции и после его окончания. Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.
- Перед входом в помещение счистить снег с лыж, а зайдя в помещение, связать их вместе.
- Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду чтобы не заболело горло.

### **Одновременный бесшажный ход**

Применяется при отличном скольжении и с твердой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении - на пологих спусках, при плохом - на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни, когда

попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение в таких условиях скольжения возможно только за счет одновременного отталкивания палками.

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

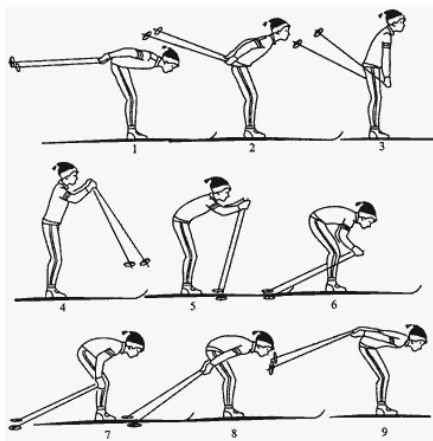


Рис.9 Одновременный бесшажный ход

Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом (рис.9):

1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.
- 2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.
4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.
5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.
6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.
- 7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.
9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.

Цикл движений повторяется.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, и обучение проводится целостным методом. Однако перед началом передвижения по лыжне целесообразно проимитировать движение (наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление) без

палок, стоя на месте. При объяснении следует обратить особое внимание учеников на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений. Это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Палки ставятся на снег активным движением, почти "ударом". Очень важно сразу создать жесткую систему передачи усилия отталкивания на скользящие лыжи (руки - туловище - ноги - лыжи).

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

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

### **3.2. Одношажный классический лыжный ход**

Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

Различают два варианта одновременного одношажного хода. Отличие связано с изменением согласованности в работе рук и ног. Основной вариант - руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим). Стартовый вариант - одновременно с толчком ногой палки выносятся вперед, а отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже. Основной вариант более экономичен (общее время цикла примерно на 0,4 с больше, чем в скоростном), так как частота движений ниже. Естественно, что скорость скольжения в основном варианте чуть меньше, чем в скоростном (на 1-2 м/с).

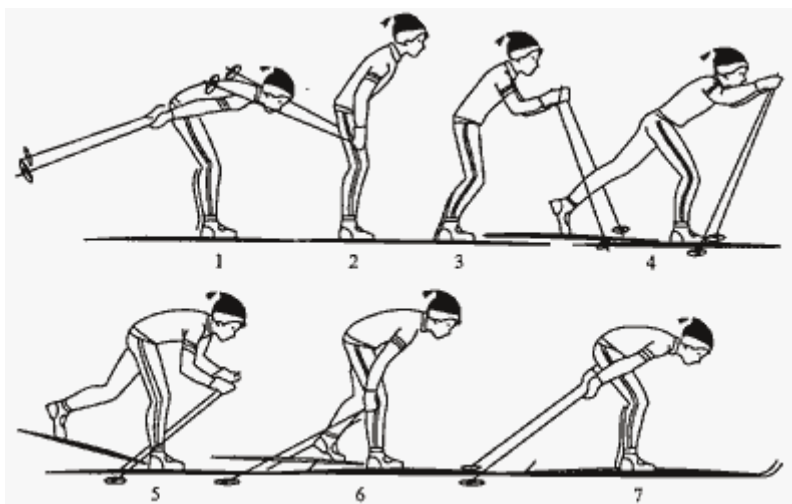


Рис10. Одновременный одношажный ход (основной вариант)

Основной вариант выполняется следующим образом (рис.10):

1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.
2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.
3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.
4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.
- 5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.
7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.

Цикл движений повторяется.

Изучение этого хода начинается целостным методом по общепринятой методике (рассказ - показ - объяснение). Кроме этого, целесообразно имитировать движение в цикле хода без палок - это позволит ученикам освоить ритм движений хода. Затем обучение продолжается при передвижении по учебному кругу.

В обучении этому ходу встречаются некоторые специфические трудности, заключающиеся в согласованности работы рук и ног. Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команды преподавателя "Вынос!" (палок), "Шаг!", "Толчок!" Можно проводить обучение под счет: на "раз" - палки выносятся кольцами вперед; на "два" - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на "три" - толчок палками и приставление ноги. Следует напомнить ученикам известное методическое правило при выполнении данного хода: не начинать толчок ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед. После освоения общей схемы движения переходят к совершенствованию хода в целом - усилению отталкиваний ногами и руками, удлинению скользящего шага и

т.д.

Одновременный одношажный ход предъявляет довольно высокие требования к силе мышц плечевого пояса, поэтому изучение его также необходимо вести в облегченных условиях (под пологий уклон, при хорошем скольжении и твердой опоре для палок). У школьников при выполнении этого хода встречаются следующие ошибки: преждевременный толчок руками, начало цикла шагом с одной и той же ноги, а также все ошибки, присущие одновременному отталкиванию палками, аналогичные одновременному бесшажному ходу.

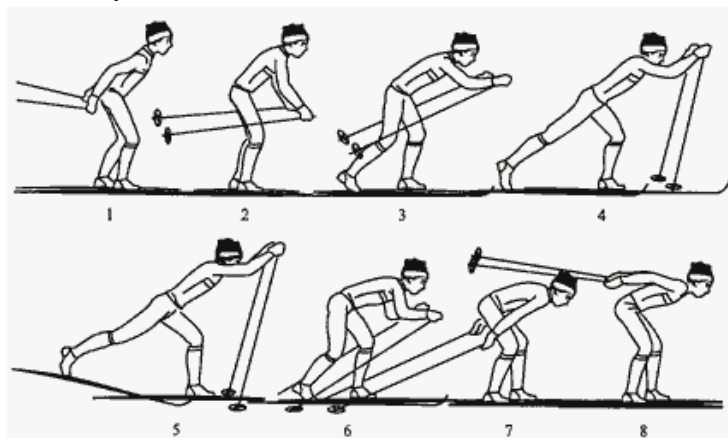


Рис.11 Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)

Вторым вариантом одновременного одношажного хода является "скоростной"(рис.11). Цикл движения начинается с отталкивания ногой и одновременного выноса палок вперед, затем следует прокат на опорной ноге. После небольшой паузы (проката) выполняется толчок руками с одновременным приставлением маховой ноги, далее следует более длительный второй прокат. Этот вариант позволяет быстро набрать скорость, он часто применяется при старте, поэтому его иногда называют еще стартовым. Ввиду одновременности в работе рук и ног школьники довольно легко овладевают координацией этого хода.

Во втором варианте хода очень важно активно ("ударом") поставить палки на снег и сразу резко увеличить давление на них, что способствует уменьшению давления лыж на снег и увеличению скорости скольжения.

Скоростной вариант одновременного одношажного хода последние годы все шире применяется в соревнованиях по лыжным гонкам. Лыжники, перейдя при необходимости на этот ход, могут значительно повысить частоту движений и на коротком отрезке сразу заметно увеличить скорость по сравнению с основным вариантом. В таком случае движения могут даже выполняться с меньшей амплитудой. В этом варианте хода по сравнению с остальными сила отталкивания может повыситься на 20-30 кг, время отталкивания сокращается на 6-8%, скорость скольжения при прокате на двух лыжах больше на 1-2 м/с, а максимум давления на палки после начала отталкивания (постановки их на снег) достигается в 4-5 раз быстрее.

С целью быстрого освоения скоростного варианта одновременного одношажного хода в начале обучения целесообразно проимитировать движения, добиваясь согласованности в работе рук и ног (по времени). Исходное положение для выполнения этого упражнения - положение проката на двух лыжах после окончания толчка палками: на счет "раз" - шаг

ногой вперед и одновременный вынос рук с палками вперед (кольца назад); на счет "два" - одновременный толчок палками (обозначение) и приставление толчковой ноги к опорной. После освоения имитации работы рук и ног ученики выполняют на лыжне весь ход в целом в медленном темпе, но слитно. Затем скорость движений увеличивается.

При изучении данного варианта хода необходимо обратить внимание на энергичный маховый вынос рук вперед и постановку палок в снег ударом кольцами к себе (назад). Быстрый маховый вынос рук и выпад другой ногой увеличивают силу отталкивания опорной ногой. Толчку ногой предшествует быстрое и короткое подседание. В любом варианте хода большое значение имеет энергичный маховый вынос толчковой ноги вперед с быстрым торможением ее около опорной.

### 3.3. Двухшажный классический лыжный ход

Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Ход позволяет передвигаться с достаточно высокой скоростью, хотя он и уступает по этому показателю одновременному одношажному; поэтому сильнейшие лыжники применяют его мало. У лыжников-новичков и школьников он пользуется большей популярностью, особенно в туристских походах и на прогулках. Ход требует твердой опоры для палок. Благодаря наличию в цикле хода двух скользящих шагов и только одного одновременного толчка палками ученики даже с относительно слабым уровнем развития мышц рук и плечевого пояса достигают довольно высокой скорости при передвижении на подготовительной лыжне. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг. Квалифицированные лыжники за один цикл проходят на лыжне от 8 до 11 м со средней скоростью 5-7 м/с.

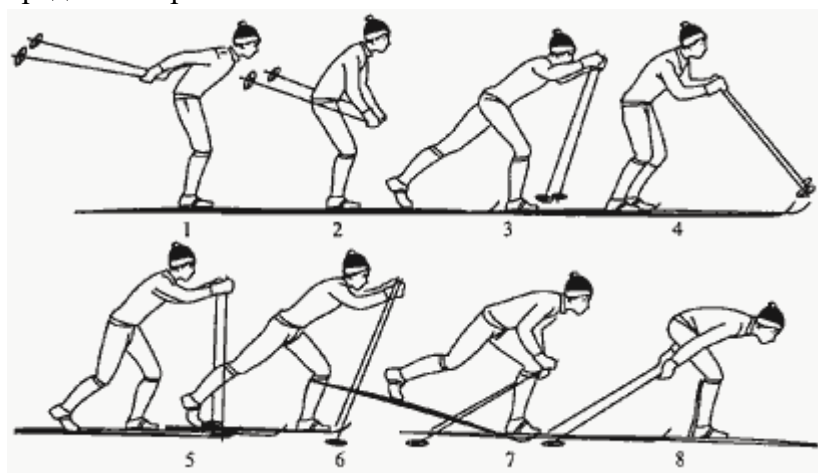


Рис. 12. Одновременный двухшажный ход

Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом (рис. 12):

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.

2-3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.

4-5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед и ставятся на снег.

6. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.

7. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.

8. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.

Затем цикл движений повторяется.

При объяснении или показе следует обратить внимание учеников на следующие детали хода, которые очень важны для достижения высокой скорости скольжения и экономичности движения: в момент проката недопустимо резкое выпрямление, так как это увеличивает давление лыж на снег и сокращает длину скольжения; палки выносятся вперед мягким, расслабленным маятникообразным движением с последующей энергичной постановкой на снег; давление на палки резко увеличивается сразу после постановки их; недопустимо отбрасывание палок назад-вверх после окончания отталкивания.

После объяснения и показа техники данного хода целесообразно вместе со школьниками проимитировать без лыж все движения цикла хода, добиваясь согласованности в работе рук и ног и выполняя все элементы скользящего шага. После этого приступают к выполнению всего хода в целом при передвижении на лыжах. Ученики после показа и объяснения хода обычно довольно быстро осваивают общую схему движений. Дальнейшее изучение идет по пути устранения ошибок в цикле, а также совершенствования отдельных элементов и всего хода в целом.

Нельзя допускать значительного падения скорости в момент скольжения на двух лыжах. Это приведет к неравномерности передвижения и к большей затрате сил. Оба шага в цикле хода должны быть длинными, сочетание сильных отталкиваний ногами и руками позволяет поддерживать высокую скорость передвижения.

Если некоторые лыжники после показа и объяснения за несколько попыток (прохождение 2-3 учебных кругов) не осваивают в общих чертах согласованности движений, целесообразно провести обучение расчлененным методом под счет преподавателя с остановкой и проверкой положения частей тела после первого и второго шага. Затем можно выполнить движения в замедленном темпе под команду учителя. При такой последовательности освоение хода проходит всегда успешно. Указанными методическими приемами можно воспользоваться и при изучении других способов передвижения на лыжах, но прибегать к расчленению движений следует только в крайних случаях, когда целостный метод не дает нужного эффекта.

Наиболее типичной ошибкой при передвижении этим ходом являются короткие "подбегающие" шаги. Внешне это выглядит как разбег перед отталкиванием руками. Данная ошибка

обычно бывает вызвана недостаточно сильным или неверно (больше вверх, чем вперед) выполненным толчком ногой. Исправлению этой ошибки способствует передвижение по лыжне, размеченной ориентирами для отталкивания ногами (на расстоянии скользящих шагов). Кроме того, полезно повторить и другие упражнения для освоения и совершенствования скользящего шага. Встречаются ошибки и в работе рук, что уменьшает силу отталкивания: незаконченный толчок руками "до бедра". Причиной этому может быть неверно усвоенное движение, а также слишком короткие или слишком длинные петли у палок (ученики боятся потерять контроль за палкой и поэтому сжимают ее в кулаке). При исправлении этой ошибки необходимо требовать от учеников убирать руки за спину, как бы стараясь соединить там кисти рук.

Заметно уменьшается сила толчка и при "провале" головы и туловища между рук при постановке палок в начале отталкивания. Появление такой ошибки может быть связано с широкой постановкой палок и, что встречается особенно часто, с сильным сгибанием рук и отведением локтей в сторону до начала отталкивания. Для устранения ошибки необходимо требовать от учеников держать близко друг к другу кисти рук и опущенные локти, а также постоянно смотреть на кисти рук.

Ошибками также являются: чрезмерный наклон туловища (ниже горизонтального) при отталкивании руками, отбрасывание рук с палками вверх после окончания толчка. Последующее выпрямление туловища из низкого положения и перемещение рук с палками вниз вызывают инерционные силы и сокращение длины свободного скольжения. Это надо объяснить ученикам при исправлении указанных ошибок. Недопустимо и сгибание (приседание) ног при одновременном толчке руками - это вызывает снижение силы отталкивания, так как не создается жесткая система фуки - туловище - ноги) для передачи усилий от толчка руками на скольжение лыж. Ошибкой следует считать и быстрый (преждевременный) вынос палок вперед, в этом случае ученики вынуждены удерживать палки впереди в статическом положении, что нарушает общую согласованность движений.

Необходимо объяснить способы постановки палок на снег под различными углами. При хорошем скольжении (под уклон) палки можно выносить кольцами вперед, что позволит своевременно выполнить "навал" туловищем на палки, усилить и удлинить отталкивание. При ухудшении скольжения или при движении по равнине палки ставятся более вертикально с тем, чтобы быстрее перевести их в острый угол, что сразу увеличит горизонтальную составляющую силу толчка. Следует иметь в виду, что, как только палки пройдут вертикальное положение (даже если они выбрасывались кольцами вперед), необходимо сразу увеличить давление на них (начать отталкивание), так как, создавая жесткую передачу усилий по замкнутой цепи "палки - руки - туловище - ноги - лыжи", лыжники уже частично уменьшают давление лыж на снег, а тем самым увеличивается скорость скольжения. В дальнейшем с уменьшением угла отталкивания палками скорость увеличивается за счет возрастания горизонтальной составляющей толчка. Ошибками считаются и широкая постановка палок (кольца ставятся далеко от лыжни), и широкое разведение локтей.

Первоначальное обучение одновременному двухшажному ходу удобно проводить на учебной площадке, имеющей небольшой уклон. Лыжня должна иметь твердую опору для палок. Если часть учеников не смогла сразу освоить общую согласованность движений, можно рекомендовать проводить обучение на обычной скорости, но под счет. На счет "раз" - первый шаг и вынос палок; на счет "два" - толчок другой ногой и постановка палок на снег; на



счет "три" - отталкивание палками с одновременным приставлением ноги. Иногда счет заменяют командами "Шаг - шаг!", "Толчок!" Как только ученики освоят движение без грубых ошибок, можно перейти к совершенствованию хода на учебно-тренировочной лыже, объясняя и показывая ученикам, где лучше применить этот способ передвижения. С первого же занятия по изучению этого хода необходимо приучать учеников делать первый шаг в цикле поочередно с левой и правой ноги.

Как только лыжники освоят ход в целом, необходимо обратить их внимание на согласование движений с дыханием. Это необходимо делать и при изучении других одновременных ходов. Толчок выполняется в момент выдоха, при выпрямлении делается вдох. Такая ритмичность усиливает отталкивание и улучшает вентиляцию легких.

Хороший эффект при обучении всем одновременным ходам дает применение упражнений игрового характера. Например, на хорошо подготовленной лыже на расстоянии 25-50 м устанавливаются ворота; задание: кто пройдет отрезок за наименьшее количество циклов одновременного хода? Длина отрезка зависит от изучаемого хода; естественно, при бесшажном ходе он короче.

Можно устроить небольшие соревнования: учащиеся проходят по параллельным лыжням (отрезок 50-100 м) на скорость (кто быстрее). Это задание можно давать, если ученики хорошо освоили технику хода. Здесь внимание обращается на силу отталкивания. Недопустимо применение этого упражнения при наличии ошибок в цикле хода. Целесообразно применять упражнение и на освоение техники одновременных ходов по ориентирам (флажкам, воротам из палок и др.).

### **3.4. Попеременные лыжные ходы**

**Попеременный двухшажный ход** применяется на равнинных участках дистанции и отлогих склонах (до 2°) при плохом и хорошем скольжении; а при особо благоприятных условиях и на средних склонах (до 5°).

Лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже попеременно (на каждый шаг) отталкивается палками. В повторяющийся цикл движений входят два шага. В каждом шаге различают период скольжения лыжи, когда она движется по снегу, и период ее стояния, когда обеспечивается опора для отталкивания лыжей. В цикле различают пять основных фаз.

**Фаза I** — свободное скольжение. Начинается в момент отрыва лыжи от снега и заканчивается постановкой палки на снег. В свободном скольжении опора на пятку стопы, голень опорной ноги под прямым углом к лыже, бедро наклонено к горизонту на 45—48°, туловище — на 43—47°. Лыжник выносит палку кистью (не выше глаз) над следами от палок на снегу (не над лыжней) и активно, ударом, ставит ее, втыкая в снег.

**Подцель фазы I** — меньше терять скорость и подготовиться к отталкиванию палкой.

**Задачи:**

1. уменьшить трение лыжи по снегу,
2. не затягивать время скольжения,
3. дать отдых мышцам,
4. предупредить потери энергии к моменту постановки палки.

**Требования:**

1. уверенно опираться на пятку стопы опорной ноги, не допуская ускоренных движений частей тела вверх (не делать «активный взлет»),
2. замедлить и остановить движения по инерции рук, туловища и маховой ноги (стопа не выше 15—20 см над снегом) вверх (допустимый пассивный взлет для туловища 2—4°),
3. расслабить мгновенно, насколько возможно, все неработающие мышцы,
4. своевременно, при начале заметного замедления скольжения лыжи, движением туловища (в тазобедренном суставе опорной ноги) воткнуть ударом палку в снег с наклоном около 70°, создав жесткую передачу усилий с палки на лыжу (согнув кисть на 20°, предплечье на 35°, отвести плечо в сторону на 20°, вывести таз вперед, уменьшив его наклон и слегка втянув живот и округлив спину с наклоном ее вперед до 70°) без отталкиваний в сторону.

В свободном скольжении неизбежно снижается скорость, особенно при большом трении скольжения и встречном ветре. Необходимо целесообразное приспособление к условиям и полноценное использование возможностей, созданных в фазе V предыдущего цикла. От постановки палки зависит эффективность последующего отталкивания ею.

Скорость скользящей лыжи в фазе I до 6,5 м/сек при длине скольжения 0,80—1,15 м и времени 0,12—0,18 сек. (Х. Х. Гросс).

**Фаза II** — скольжение с выпрямлением опорной ноги (до подседания). Начинается с постановки палки на снег и заканчивается началом подседания (сгибания в колене) на выпрямившейся опорной ноге. В течение фазы II лыжник энергичным нажимом на палку с наклоном туловища (навал) стремится увеличить или поддержать скорость скользящей лыжи. Опорная нога в это время выпрямляется, подготавливаясь к последующему подседанию.

**Подцель фазы II** — увеличить скорость скользящей лыжи.

**Задачи:**

1. использовать при отталкивании палкой мощные мышцы туловища,
2. обеспечить жесткую передачу усилий с палки на скользящую лыжу,
3. подготовить подседание на опорной ноге,
4. постепенно начать активные махи ногой и рукой.

**Требования:**

1. начать нажим на палку наклоном туловища до 5°, далее движением рукой, сохраняя жесткую передачу усилий (зафиксированы локтевой и лучезапястный суставы), наклоняя палку примерно от 70 до 38° и не допуская ее поперечных отклонений,
2. сохраняя опору на пятку при слегка выдвинутой стопе опорной ноги, не допуская этим преждевременного переката, выпрямить ногу (до 170° в коленном суставе) к концу фазы,
3. начать активные махи рукой и ногой вперед, слегка разогнув стопу («носок на себя»), почти не сгибая ноги и без движения вперед.

В скольжении до подседания особенно важно ускорить скольжение лыжи нажимом на палку, облегчая этим вертикальное давление на лыжу и не допуская преждевременного переката в голеностопном суставе. Создание жесткой передачи усилий (рука — туловище — нога) и выдвигание стопы предупреждают потери энергии (уступающую работу мышц при

амортизации). Место постановки палки зависит от условий скольжения: при лучших условиях — больше вперед, у крепления лыжи; при худших условиях — больше назад, ближе к каблuku ботинка.

Скорость скользящей лыжи в фазе II до 6 м/сек при длине скольжения 1,3—1,5 м и времени 0,20—0,24 сек.

**Фаза III** — скольжение с подседанием. Начинается со сгибания опорной ноги в коленном суставе (подседание перед отталкиванием ногой) и заканчивается в момент остановки лыжи. Лыжник, продолжая отталкивание палкой, заканчивает скольжение и при этом начинает перекат (активное продвижение вперед над опорой).

**Подцель фазы III** — ускорить перекат.

**Задачи:**

1. использовать вес и силы инерции тела (при опускании после взлета) для ускорения подседания,
2. обеспечить возможно большую скорость маха ногой и рукой,
3. быстрее остановить лыжу.

**Требования:**

1. ускорять подседание на опорной ноге (наклон голени вперед на 20—25°) вниз, максимально усилить нажим на палку,
2. энергично усилить мах выпрямленной рукой и мах ногой с поворотом таза вперед, стремясь стопой маховой ноги догнать и даже обогнать к концу фазы стопу другой ноги.

В скольжении с подседанием важно использовать как бы падение тела вниз после взлета, чтобы, сгибая опорную ногу, быстрее вывести тело вперед от опоры. Этому помогают стремительные маховые движения ноги и руки. Особенно эффективен поворот таза, так как этим выводится вперед все тело, кроме опорной ноги и руки. Здесь особенно важно не допустить отставания таза («приседания»).

Движения частей тела вперед с нарастающей скоростью реактивно замедляют скользящую лыжу. К этому добавляются усилия разгибателей бедра опорной ноги, не позволяющих бедру отклониться назад и, следовательно, также вызывающих замедление движения лыжи относительно таза. Все эти движения ускоряют перекат, выводят тело лыжника вперед от опоры, что необходимо для эффективного отталкивания ногой (в фазе V). Здесь же закладывается успех одного из последующих решающих движений — выпада; от скорости маха ногой в фазе III зависит, как будет выполнен выпад (в фазе IV). Так как скорость скользящей лыжи в фазе III падает до нуля, то целесообразно сократить время скольжения лыжи при затухающей скорости.

Скорость скользящей лыжи в фазе III до 1,7 м/сек при длине скольжения 0,10—0,15 м и времени 0,05—0,06 сек.

**Фаза IV** — выпад с подседанием. Начинается с момента остановки скользящей лыжи и заканчивается началом выпрямления опорной (толчковой) ноги в коленном суставе. Лыжа маховой ноги, скользя вперед по снегу, начинает постепенно принимать на себя опору тела. Толчковая нога, сгибаясь в коленном суставе, завершает подседание, но продолжает разгибание в тазобедренном (до вертикального положения бедра)- Создается поза готовности к завершающему усилию отталкивания выпрямлением ноги.

**Подцель фазы IV** — ускорить выпад.

**Задачи:**

1. обеспечить максимальную скорость выпада,
2. завершить подседание для эффективного отталкивания ногой.

**Требования:**

1. начать выпад с момента остановки лыжи, используя опору на палку, для броска тела вперед с поворотом таза, ускоряющим выпад, и наибольшей скоростью маха рукой,
2. усилить «активный перекат», разгибая бедро опорной ноги в тазобедренном суставе и наклоняя таз (изменение наклона бедра около  $20^\circ$ ),
3. резко остановить подседание (сгибание ноги) напряжением мышц, которые немедленно начнут выпрямление ноги, не допуская значительного подъема каблук вверх.

В выпаде с подседанием идет одновременно увеличение скорости передвижения лыжника вперед от опоры (благодаря выпад, броску тела вперед, а также отталкиванию палкой и «активному перекату») и окончание подседания как подготовки к завершающему отталкиванию выпрямлением ноги. Растягиваемые мышцы ноги (разгибатели коленного сустава и сгибатели голеностопного) напрягаются при уступающей работе и подготавливаются к завершающему «взрывному» усилию (в фазе V).

При недостаточном быстром махе ногой к моменту остановки лыжи маховая нога отстает от опорной, выпад запаздывает (от остановки лыжи до начала выпада появляется фаза IV А — стояние лыжи до выпада). Это ведет к потере времени в шаге («потерянное время»), скольжение окончено, а выпад еще не начался. При хорошем махе маховая нога обгоняет опорную еще до остановки лыжи (фаза IIIА — скольжение с выпадом). К моменту остановки лыжи маховая нога уже впереди опорной на 5—10 см. В этом случае длина выпада короче и, следовательно, скорость выше. Такой «опережающий» выпад бывает у ведущих лыжников, а «запаздывающий» у слабо подготовленных. В этой фазе уже начинается главная загрузка выдвигаемой в выпаде лыжи.

Скорость стопы маховой ноги (в выпаде) в фазе IV до  $13 > 0$  м/сек при длине выпада 40—50 см и времени 0,03—0,06 сек. (самая короткая по времени фаза шага).

**Фаза V** — отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. (начинается с ее разгибания в коленном суставе и заканчивается началом отрыва лыжи от снега. Лыжник энергично выпрямляет толчковую ногу, завершая выпад и ускоренный мах рукой, делает рывок туловищем вверх, завершает отталкивание палкой и переносит опору на маховую ногу, чтобы следующий скользящий шаг провести на возможно большей скорости (свободное скольжение уже на другой ноге).

**Подцель фазы V** — ускорить активный взлет.

**Задачи:**

1. обеспечить возможно более высокую скорость лыжи «аховой ноги к концу выпада,
2. направить движение отталкивания «на взлет»,
3. завершить отталкивание палкой и лыжей.

**Требования:**

1. повысить скорость лыжи в выпаде, завершая отталкивание палкой и поворот таза,
2. до конца отталкивания ногой сохранить давление на носок, преимущественно вниз, плавно загружая другую лыжу с опорой на пятку (каблук),
3. стремительно выпрямляя толчковую ногу, направлять усилия вдоль оси ноги («в таз») и вдоль туловища,

4. отчетливо делать ускоренный рывок туловищем вверх (на  $6-7^\circ$ ), усиливая давление носком стопы на лыжу, с тем чтобы он продолжался «затухая» (пассивный взлет) в фазе I последующего шага,
5. отталкивание палкой завершить ближе к началу фазы V выпрямлением руки и палки в одну линию.

В активном взлете все движения важны, однако более других нуждаются в совершенствовании опережающий выпад с наибольшей скоростью лыжи к началу свободного скольжения и отталкивание на взлет с давлением на лыжу больше вниз (в пределах угла трения). Кроме этого крайне важна плавная загрузка лыжи, не допускающая «удара» по лыже (слишком длинный выпад и запоздалая загрузка лыжи).

Подседание и отталкивание лыжей неразрывно связаны в единое действие, протекающее за очень короткое время (в пределах всего 0,2 сек.), когда опорная лыжа проходит всего 10—15 см. Мах рукой, выпад ногой, поворот таза вперед и рывок туловищем вверх также сливаются в единое действие с отталкиванием палкой и лыжей, являясь их органической частью.

Скорость стопы маховой ноги (в выпад) в фазе V до 10 м/сек при длине выпада 50—60 см и времени 0,05—0,06 сек.

Скорость скользящего шага в целом до 6,5 м/сек при длине шага до 3,20—3,50 м и времени 0,50—0,55 сек., темп — до 120 шагов/мин. На периоды скольжения и стояния лыжи приходится соответственно: до 5,5 м/сек и 10,0 м/сек; 2,20-2,50 и 0,8-1,0 м; 0,40-0,45 и 0,09—0,10 сек.

Соотношение длительности периодов скольжения и стояния лыжи у сильнейших лыжников примерно 4:1 (78 и 22%), отталкивание ногой длится 13% времени; темп — 75 шагов/мин; у сильнейших ритм изменяется в сторону относительного укорочения стояния лыжи (83 и 17%) при длительности отталкивания ногой 11% времени шага и темпе 120 шагов/мин.

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

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

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

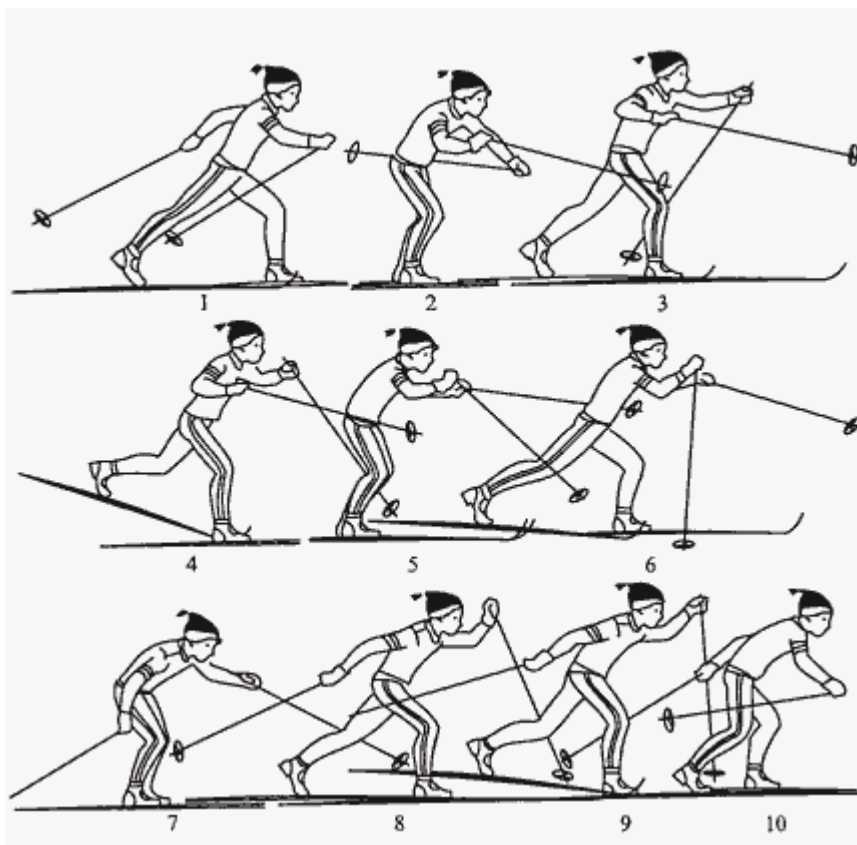


Рис. 13 Попеременный четырехшажный шаг

Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе выполняется следующим образом (рис.13):

1. На первый шаг правой ногой левая закончила отталкивание, вперед выносятся левая рука с палкой (кольцами назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже.
- 2-3. На второй шаг (левой ногой) вперед выносятся правая рука с палкой кольцом назад, а левая выводится кольцом вперед. Характерным для этого хода является скоростное положение палок в данный момент.
4. В момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцом вперед.
- 5-6. С третьим шагом цикла (правой ногой) на снег для отталкивания ставится левая палка.
7. Начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой.
- 8-9. С последним шагом левой ногой правая палка ставится на снег, и правая рука выполняет отталкивание.
10. Закончен толчок правой рукой, начинаются шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой.

Цикл движений повторяется.

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

Основной особенностью хода является сложная координация в работе рук и ног, значительно более медленный (по сравнению с попеременным двухшажным ходом) вынос палок вперед. Каждая палка выносится вперед на три скользящих шага и выполняет толчок

на один шаг, заметно опережая толчок ногой. Созданию ритма хода способствуют подводящие упражнения, например: передвижение шагом без палок, почти без скольжения с подсчетом шагов в цикле хода ("раз-два-три-четыре"). Затем выполняется то же упражнение, но на первые два шага руки с палками опущены, а на третий и четвертый шаги выполняются поочередно легкие "подталкивания" палками. Длина скольжения несколько увеличивается. Необходимо, чтобы школьники поняли ритм цикла хода и то, что отталкивания выполняются поочередно в конце цикла. Затем переходят к обучению этому ходу. В начале следует попытаться обучить данному ходу, применяя целостный метод обучения. Порой это приносит желаемые результаты, учитывая то, что школьники большую часть элементов попеременного четырехшажного хода уже освоили, изучив попеременный двухшажный ход. По существу, обучение сводится к освоению общей схемы координации движений в работе рук и ног. Обучение этому ходу начинается с образцового показа на различных скоростях и объяснения его техники. Затем ученикам предлагается самостоятельно выполнить этот ход в целом на учебном кругу.

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

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

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

В дальнейшем обучение идет по пути устранения ошибок в цикле хода и его совершенствования в различных условиях. После того как лыжники освоят прямолинейный маятникообразный вынос палок, следует их научить другому варианту: вынос палок кругообразным движением, кольцо палки описывает при выносе дугу, а кисть руки идет чуть вовнутрь, в направлении противоположного плеча. Такой способ выноса палок может пригодиться в туристском походе при передвижении с грузом по очень глубокому снегу или низкорослому кустарнику. Здесь не требуется высокое поднимание руки при выносе, что пришлось бы сделать в прямолинейном способе, передвигаясь по глубокому снегу.

Несмотря на все старания, порой остаются несколько человек, которые так и не смогли освоить координацию в работе рук и ног целостным методом обучения. В таком случае целесообразно применить раздельный метод обучения. Учитель вначале сам показывает выполнение движений по разделениям на каждый шаг, одновременно подсчитывая ритм: "раз", "два", "три-и", "четыре-и". Затем лыжники пробуют сами это сделать по команде. Целесообразно впереди шеренги обучающихся поставить лыжника, хорошо владеющего ходом. В этом случае обучение идет успешнее, так как лыжники сразу копируют каждое его движение, а учитель подает команды и поправляет учеников. Вначале движения выполняются с остановками после каждого шага и выноса руки (лыжники проверяют принятое положение), затем слитно, но в замедленном темпе, а в конце обучения скорость увеличивается и постепенно доходит до нормальной. Учитель все это время подсказывает следующие движения и исправляет ошибки.

Движения по разделениям выполняются следующим образом: на счет "раз" - шаг правой в положении одноопорного скольжения (закончен толчок левой ногой и правой рукой) и вынос вперед левой палки; на счет "два" - шаг левой ногой и вынос вперед правой палки; на счет "три" - шаг правой ногой и постановка левой палки на снег; на промежуточный счет "и" - толчок левой палкой, который несколько опережает толчок ногой; на счет "четыре" - вновь шаг левой ногой, на снег ставится правая палка, положение скольжения на левой лыже; на промежуточный счет "и" - толчок правой палкой.

Когда лыжники овладевают полной координацией движений в переменном четырехшажном ходе, можно приступить к его совершенствованию на учебной лыжне с разнообразным рельефом. При совершенствовании хода в целом обращается внимание на усиление толчков руками и ногами и удлинение скользящих шагов (все это повышает скорость передвижения).

При изучении попеременного четырехшажного хода у учащихся могут появляться следующие ошибки: отсутствие согласованности в движениях рук со скользящими шагами, передвижение на прямых или недостаточно согнутых ногах, подпрыгивающий ход, общая скованность движений, непрямолинейный вынос палок, короткие "подбегающие" шаги, напряженный вынос палок.

Устранение указанных ошибок происходит на учебном круге. Учитель останавливает лыжников, делающих ошибки, объясняет и показывает правильные движения. Иногда целесообразно вновь вернуться к расчлененному методу и к движениям под счет или даже повторить скользящий шаг с короткими отталкиваниями палками на третий-четвертый шаг в цикле хода.

### **3.5. Полуконьковый ход.**

**Полуконьковый ход** один из наиболее эффективных способов передвижения на лыжах. Использование его позволяет развивать высокую скорость. Применяется этот ход на равнинных участках, пологих подъемах и спусках, при движении по дуге. Для него нужна лыжная колея, которая обеспечивала бы правильное направление скольжения лыжника при коньковом отталкивании ног. Цикл хода состоит из одновременного отталкивания



руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения. Фазовый анализ движений в цикле хода целесообразно начинать с момента окончания отталкивания ногой. Принцип выделения фаз в цикле хода основывается на временных характеристиках отталкивания ногами, руками и свободного скольжения.

Цикл полуконькового хода включает четыре фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение с отталкиванием руками, скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием ногой и руками, скольжение на двух лыжах с отталкиванием ногой.

Задача № 1: свободное одноопорное скольжение, скольжение с отталкиванием руками

Средства обучения:

1. Имитация. Для начала выведения маховой ноги вперед и в сторону: стоя обозначить скольжение на почти выпрямленной левой ноге, туловище слегка наклонено вперед, кисти рук на уровне головы, ботинок слегка согнуть в коленном суставе правой ноги подвести к левому, а пяточную часть правой лыжи завести над скользящей (левой) ногой.
2. Одновременно с наклоном туловища вперед и обозначением отталкивания руками выведение маховой ноги вперед в сторону на выпад и возвращение в и.п.
3. То же, но при выведении маховой ноги вперед в сторону на выпад сгибания её в тазобедренном коленном и голеностопном суставах и постепенный перенос части массы тела лыжника с опорной ноги с имитацией отталкивания руками;
4. При спуске наискось активное отталкивание нижней лыжей из и.п. для выполнения упр. № 1;
5. Отталкивание ногой отведением при спуске прямо под уклон 2-3 градуса и на равнине.

Задача № 2: научить занимающихся сочетать отталкивание ногой с работой рук

Средства обучения:

1. Повторение упр. 2 применяемого при решении задачи № 1.
2. Полуконьковый ход под уклон 2-3 градуса, на равнине, в медленном темпе без активного отталкивания руками.
3. То же с активным отталкиванием руками.

Задача № 3: совершенствовать технику хода в целом

Средства обучения:

1. Передвижение полуконьковым ходом с различной интенсивностью под уклон, на равнине в пологий подъем.
2. То же со сменой через каждые 8-10 циклов толчковой ноги.
3. Чередование полуконькового и одновременного бесшажного ходов.

### **Методические указания**

При выполнении всех упражнений добиться точности принятого и.п. Контролировать начало отталкивания руками с отведением маховой ноги вперед в сторону на выпад. Отталкивание руками начинать за счет активного наклона туловища, кисти рук проходят на уровне коленных суставов.

### **3.6. Коньковый ход**

Обучение коньковому ходу проходит на ровной, широкой, хорошо укатанной учебной площадке, но снег не должен быть леденистым. Небольшой верхний слой снега должен быть разворошен, чтобы лыжник мог оттолкнуться ребром лыжи.

Сначала при передвижении по лыжне, проложенной по дуге, пробуют оттолкнуться внутренним ребром наружной (по отношению к дуге поворота) лыжи.

Первые упражнения выполняются без палок в ту или другую сторону. Постепенно угол отведения лыжи в сторону увеличивается. Лучше, если первые попытки будут выполняться под пологий уклон или на выкате после спуска со склона средней крутизны. Главное заключается в том, чтобы предварительно набрать скорость (со спуска) или выполнить движения в облегченных условиях (под пологий уклон). Основное внимание обращается на отталкивание ребром лыжи.

Затем переходят к изучению конькового хода в целом, отталкиваясь поочередно правой и левой ногой. При первых попытках угол отведения носка лыжи не должен быть велик; учащиеся как бы поддерживают скорость, набранную при "разбеге". Главное при этих первых попытках - обратить внимание на координацию движений и отталкивание внутренним ребром лыжи.

Вначале обучение проходит без палок, что позволяет легче освоить координацию движений. Более успешно идет обучение, если площадка имеет очень пологий уклон (здесь легче поддерживать скорость движения, даже если толчок еще не освоен должным образом). Необходимо обратить внимание на своевременный перенос веса тела на скользящую лыжу. Затем угол отведения носка толчковой лыжи увеличивается. После освоения этого способа без палок пробуют передвигаться с палками. Сначала с одновременными толчками палками (так легче освоить координацию движений), а затем с попеременными отталкиваниями. Можно варьировать задание - передвижение с одной палкой и с махом другой рукой и наоборот. При отталкивании следует обратить внимание также на небольшой наклон и разворот туловища в сторону движения.

Для более успешного овладения коньковым ходом перед его изучением на снегу целесообразно проимитировать все движения без лыж. Имитация выполняется как шаговая, так и прыжковая. Шаги (прыжки) выполняются вперед - в сторону с низкой (стелющейся) траекторией движений. При этом следует обратить внимание на отталкивание всей стопой (боковой - внутренней частью), а не носком. Носок маховой ноги обязательно разворачивается чуть вперед - в сторону.

В отличие от конькобежцев лыжники выполняют движения в более высокой посадке (наклон туловища значительно меньше). Руки также выполняют имитацию отталкивания (а не размахивания в стороны).

#### **Коньковый ход без отталкивания руками**

Поскольку занимающиеся освоили коньковый ход без отталкивания руками, являющиеся подводящим упражнением при освоении отталкивания ногой необходимо научить их передвигаться этим ходом в более низкой стойке с махами и без махов руками (в группировке) с большей скоростью.

#### **Методические указания**

Вначале совершенствуют коньковый ход с махами руками, добиваясь законченности толчков ногами и длительного скольжения на одной ноге. Научившись сохранять равновесие при скольжении на одной лыже, можно переходить к совершенствованию техники конькового хода без махов руками. Но предварительно нужно научиться группироваться на месте. Сначала занятия проводятся на склонах крутизной 2-4 градуса, затем на более крутых. Использовать ход после спуска для поддержания скорости.

### **Одновременный двухшажный коньковый ход**

Задача № 1: научить согласовывать работу ног и рук

Средства обучения:

1. Имитация по разделениям на два счета и и.п. при котором обозначено скольжение на левой ноге с отведенным в сторону под углом 16-24 градусов носком лыжи, подтянув к ней вторую лыжу, носок которой отведен в сторону под углом 16-24 градусов, кисти рук на уровне бедра левой ноги, туловище наклонено вперед; На счет «и» - отталкивание левой ногой, вынос другой ноги махом вперед – в сторону и постепенный перенос на неё массы тела с одновременным выносом полусогнутых рук вперед (обозначая скольжение на одной лыже). На счет «раз» - обозначение отталкивания руками, отталкивание правой ногой и плавный перенос тела на левую лыжу, руки сзади.
2. Тоже при движении под уклон 2-3 градуса.
3. Слитная имитация хода.
4. Тоже на равнине, на подъеме 2-6 градусов.

Методические указания

Упр. 1 и 2 вначале выполнять без лыжных палок. Палки ставить в снег (кольцами к себе) одновременно раньше ставить палку одновременную толчковой ноге, в данном случае левую.

### **Одновременный одношажный коньковый ход**

Задача № 1: научить занимающихся согласовывать работу ног и рук

Средства обучения:

1. Имитация по разделениям на два счета из и.п., когда обозначено свободное скольжение на согнутой левой ноге с отведением в сторону на 16-24 градусов носок лыжи, другая нога подтянута к оперной и носок лыжи также повернут в сторону на 16-24 градусов, согнутые в локтевых суставах руки вынесены вперед; на счет «раз» - отталкивание левой ногой с выносом другой ноги махом вперед – в сторону и постепенным переносом на неё массы тела, сочетающиеся с имитацией отталкивания руками, на счет «и» - обозначение свободного скольжения на правой лыже – вынос палок (кольцами к себе) согнутыми в локтях руками принятие и.п. на счет «раз».
2. Тоже при движении под углом 2-3 градусов.
3. Слитная имитация хода.
4. Тоже на равнине, на подъеме 2-6 градусов.

Методические указания

В фазе свободного одновременного скольжения выносить руки вперед и готовить ногу к отталкиванию следует плавно. С целью определения эффективности одновременных одношажного и двухшажного коньковых ходов целесообразно проводить хронометраж скорости на одних и тех же участках трассы.

В условиях глубокой лыжни данный ход неприменим, он требует специальной подготовки трасс. В программу зимних праздников можно включать эстафеты и соревнования на коротких отрезках при условии передвижения коньковым ходом. Тщательно подготовить короткую трассу для таких праздников вполне по силам, и это можно сделать без применения машин.

### **3.7. Повороты, торможения в лыжном спорте**

#### **Торможение при спуске на лыжах и методика их обучения**

Торможение применяется для замедления движений при спусках или для остановки, торможение может производиться лыжами («плугом», «полуплугом»), одновременно тем или другим способом, а также крутым поворотом. В исключительных случаях при резкой остановке перед внезапно появившимся препятствием применяется остановка падением. Есть еще способ торможения – боковым соскальзыванием, на наш взгляд изучать его целесообразно на лыжах с полужестким креплением. Поэтому изучение способов торможений производится в следующей последовательности:

- торможение лыжами – «плугом», «полуплугом» (упором);
- торможение палками – сбоку лыж;
- остановка падением.

#### **1. Изучение основных положений (поз) тела при торможениях**

Средства обучения: Выполнение на месте (на ровной площадке) упражнений, имитирующих типичные положения ног, рук, туловища при данном способе торможений.

Выполняя эти упражнения, занимающиеся должны научиться правильной постановке лыж и получить представления о загрузке лыж тяжестью тела.

#### **2. Овладение способом торможения в целом**

Средства обучения:

1. Спуск с горы с принятым на месте положением лыж, палок и тела лыжника, соответствующим способу торможения.
2. Спуск принятием положения для торможения в облегченных условиях в начале, в середине и в конце спуска.
3. Принятие положения для торможения 2-3 раза на протяжении одного спуска. Перед началом разучивания торможения «плугом» и «полуплугом» необходимо как и при изучении способов спусков подобрать необходимый склон. Необходимо обратить внимание на широкое разведение пяток лыж в стороны и на близкое (10-12 см) расстояние друг от друга носков лыж. При торможении («полуплугом») следить, чтобы вес тела находился на согнутой ноге. При всех спусках с торможениями нужно требовать точного соблюдения дистанции и направления спуска.

Торможение палками является вспомогательным способом и должны изучаться после того, как занимающиеся научатся тормозить лыжами.

После разучивания торможения лыжами и палками рекомендуется ознакомить занимающихся со способами одновременного торможения лыжами и палками, также научить правильному падению.

#### **3. Совершенствование в выполнении способов торможения**

Средства обучения:

1. Торможение и остановка при спуске с гор на лыжах по заданию и внезапной команде в различных местах.
2. Многократное повторение способа торможения при постепенном усложнении условий его выполнения (скорость спуска, длина и крутизна склона, состояние снежного покрова, неровности и др.).

При выполнении первого упражнения остановка может быть сделана или по команде, или у заранее обозначенного места.

#### **Типичные ошибки**

Излишнее напряжение мышц и прямые ноги. Резкая постановка лыж на ребра и неравномерность давления на лыжи в положении «плуга». Широкое разведение носков лыж при торможении «плугом». При торможении «полуплугом» недостаточно согнута и не загружена весом тела нога, на которой происходит скольжение. Резкая постановка тормозящей лыжи на ребро при торможении «полуплугом».

#### **Способы устранения ошибок**

При появлении ошибок в выполнении способов торможения устранять их следует путем дополнительного показа, принятия на месте соответствующих поз и положений тела и выполнения способов торможения в облегченных условиях.

#### **Повороты при спуске на лыжах и методика их обучения**

Каждому занимающемуся необходимо хорошо владеть техникой поворотов, чтобы быстро, уверенно, устойчиво и без потери скорости изменить направление своего движения. Повороты могут применяться также и для замедления скорости остановки. Способ поворота зависит от технической подготовленности лыжника, крутизна склона, скорости движения, состояния лыжни инвентаря. Способы поворотов при спуске с гор разучиваются в таком порядке:

- поворот переступанием;
- поворот «плугом»;
- поворот «полуплугом» (упором).

Поворот переступанием изучается в следующей последовательности.

##### **1. Изучение работы ног**

Средства: 1. Поворот переступанием на месте.

2. Движение переступанием по кругу.

Движение производится в стойке лыжника со значительным наклоном туловища внутрь, при этом руки можно развести несколько в стороны. Для выработки уверенности следует избегать большой частоты переступания. Движения по кругу выполнять в разных направлениях. Наиболее удобным местом будет горизонтальная площадка с неглубоким снежным покровом.

##### **2. Овладение поворотом в целом**

Средства обучения: 1. Повороты при различных условиях спуска.

Следует последовательно усложнять условия спуска, применять искусственные препятствия в виде ворот из флажков и т.д.

#### **Типичные ошибки**

Отсутствие уверенности. Недостаточный наклон внутрь поворота. Излишнее отклонение назад.

#### **Способы устранения ошибок**

Ошибки при поворотах переступанием возникают в основном из-за слабого владения лыжами. Поэтому необходимо прибегать к использованию ряда вспомогательных упражнений, направленных на выработку устойчивости. Например: спуск с гор последовательным переносом тяжести тела с одной ноги на другую; передвижением «коньковым» ходом и др.

### **Поворот «плугом» и «полуплугом»**

#### **1. Изучение стойки поворота и загрузки лыж**

Средства обучения: Имитация стойки и выполнение поворотов на мете.

Упражнение выполняется на месте и заключается в изменении загрузки лыж в стойках торможения «плугом» и «полуплугом». При имитации поворота «плугом» лыжник должен перенести вес тела на одну лыжу (внешнюю по отношению к воображаемому повороту и поставить её на ребро).

Многokратным перемещением веса тела с одной лыжи на другую последовательно обозначается поворот в правую или левую сторону. В положении поворота «полуплугом» большая часть должна быть вначале почти разгружена, а затем постепенно загружаться.

#### **2. Овладение поворотом в целом**

Средства обучения: Выполнение поворота в движении.

Поворот «плугом» вначале производится из стойки торможения «плугом» при спуске прямо. Выполняется он закручивающим усилием стопы внешней ноги носком внутрь с одновременным тормозящим упором загруженной лыжи. Положение лыж в «плуге» сохранять в течение всего поворота.

Разучивание поворота «полуплугом» легче начинать с перехода из спуска наискось в спуск прямо для чего в положении торможения верхней по склону лыжей увеличить загрузки её, поставив более плоско опорную лыжу.

#### **3. Совершенствование в выполнении поворота «плугом» и «полуплугом»**

Средства обучения: 1. Выполнение серии свободных поворотов.

2. Спуск с поворотами по заданию.

После овладения отдельными поворотами в одну и другую стороны следует переходить к выполнению серий свободных поворотов (3-4 поворота на 25-30 м спуска) и поворотов по заданию (преодоление ворот, расставленных на склоне).

#### **Типичные ошибки**

Разведение носков лыж при выполнении поворота. Излишне крутая постановка лыж на ребра в «плуге» и тормозящей лыжи в «полуплуге». Неправильное положение туловища. Недостаточный перенос тяжести тела на рулящую лыжу. Слабое закручивание усилие споты внешней ноги в «плуге».

### **3.8. Прохождение спусков в лыжном спорте.**

#### **Спуск на лыжах и методика их обучения**

При передвижении на лыжах по пересеченной местности спуски с гор занимают одно из главных мест. Стойки принято различать по трем основным признакам:

1. По высоте расположения туловища.
2. По ширине расставленных лыж.
3. По расположения центра тяжести тела над опорой.

Стойки разделяют на основную, высокую и низкую. Такое разделение принято условно, так как степень сгибания ног и наклон туловища могут изменяться на протяжении одного спуска.

Обучение спускам с гор в различных стойках проводится в такой последовательности:

- средняя (основная) стойка;
- высокая стойка;
- низкая стойка.

### **1. Изучение основных положений (поз тела при спуске с гор)**

Средства: Выполнение стоя на месте упражнений, имитирующих правильное положение тела, рук, ног лыжника при изучаемом способе спуска.

Упражнение изучается на ровном месте или склоне. При разучивании обращать внимание на точное принятие положений того или иного спуска, на обязательное держание палок кольцами назад. Положение различных стоек принимается по команде, например: «Положение основной стойки на месте - ПРИНЯТЬ».

### **2. Овладение способом спуска в целом**

Средства: Выполнение спуска в облегченных условиях в соответствующей стойке с акцентированием внимания на правильном положении ног, рук, туловища.

Прежде чем приступать к разучиванию спусков на лыжах, необходимо подобрать и подготовить склон, соответствующий по крутизне и длине применению изучаемого способа и степени подготовленности занимающихся. Все спуски начинаются только после команды руководителя занятий. Например: «Спуск в низкой стойке, дистанция 10 шагов, справа и слева по одному – Вперед!». В процессе занятий познакомить обучающихся с тезисом правильного безопасного падения. Для повышения плотности занятий спуск проводить по нескольким лыжам одновременно.

### **3. Совершенствование в выполнении спусков на лыжах**

Средства: Многократное выполнение спуска на лыжах с гор постепенным усложнением условий (увеличение длины, крутизны, неровностей склона, изменение состояния снежного покрова и др.) на учебном склоне и во время тренировок.

Совершенствование в спусках проводить на фоне эмоционального состояния, для чего использовать соревновательный метод в эстафете на быстроту спуска и подъема. Постепенно усложнять спуски, используя разнообразную по рельефу местности.

#### **Типичные ошибки**

Излишнее напряжение ног и туловища. Чрезмерный наклон туловища вперед и прямые ноги. Отклонение туловища назад. Вынос палок кольцами вперед или в стороны. Выбор стойки спуска без учета условий местности.

#### **Способы устранения ошибок**

Ошибки в спусках на лыжах следует устранять путем дополнительного показа правильного выполнения, принятие на месте соответствующих тому или иному способу спуска положений тела и выполнение способа спуска в облегченных условиях.

## **3.9. Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте**

### **Подъем на лыжах и методика их обучения**

Для успешного передвижения на лыжах в условиях пересеченной местности, кроме техники ходов, необходимо также владеть техникой различных способов подъема, спусков, торможений и поворотов.

Подъемы в гору на лыжах различаются как по направлению (прямо, наискось, зигзагом), так и по способу передвижения (обычным шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»).

Примечание того или иного способа зависит от крутизны и длины склона, состояния снежного покрова, технической подготовленности лыжника и смазки лыж (при этом последнее обстоятельство имеет особенно большое значение).

Способы подъема в гору изучаются в следующей последовательности:

- подъем обычным шагом (ступающим и скользящим шагом);
- подъем «полуелочкой»;
- подъем «елочкой»;
- подъем «лесенкой».

Изучение каждого из способов проводится в следующем порядке.

### **1. Овладение способом подъема в целом**

Средства: 1. Выполнение способов по разделениям и под счет (только для подъема «лесенкой»).

### **2. Выполнение способов подъема в целом**

Перед разучиванием способов подъема необходимо подобрать соответствующий склон. При разучивании обращать внимание на правильное сочетание движений рук и ног, на наклон туловища вперед в зависимости от крутизны склона.

Подъем обычным шагом лучше разучивать сначала ступающим, а затем скользящим шагом.

При разучивании подъема «елочкой» обращать внимание на ширину разведения носков лыж и постановку их на внутренние ребра. Чем круче склон, тем шире разводятся носки лыж.

Разучивание способа «лесенкой» необходимо ознакомить слушателей с выполнением его на сет, начиная подъем из различных исходных положений, стоя к склону сначала правым, а затем левым боком. Подъем «лесенкой» разучивается с продвижением вверх, а затем вперед – вверх и назад – вверх.

При разучивании подъема «лесенкой» по разделениям вначале объясняются движения на каждый счет, а затем подается команда: «по разделениям, подъем лесенкой» на три (или два) счета, делай – Раз. Делай – Два. Делай – Три.

### **3. Совершенствование в выполнении подъемов**

Средства: Многократное выполнение подъемов на лыжах в различных условиях (измерение крутизны и длины склона, глубины и плотности снежного покрова, смазки лыж и др.), на учебном склоне и в условиях состязаний.

Совершенствование в выполнении подъемов на лыжах проводится вначале на учебных склонах с подготовленным снежным покровом и по целине, и затем в различных условиях.

Для тренировки в выполнении подъема на быстроту, для повышения эмоциональности и плотности занятий необходимо проводить подъем в виде состязания или эстафеты между отделениями.



### Типичные ошибки

Чрезмерный наклон туловища вперед. Недостаточный упор на палки. Нарращивание сочетания работы рук и ног. Несоответствие избранного способа подъема крутизны, длине склона, состоянию снежного покрова. Недостаточная постановка лыж на ребра. Прямые и напряженные ноги. При подъеме «лесенкой» лыжи ставятся не поперек склона горы, а наклонно и поэтому соскальзывают вниз.

### Способы устранения ошибок

Ошибки при выполнении подъемов в гору различными способами устраняются путем дополнительного показа приема, а также выполнения в медленном темпе (иногда по разделениям и под счет) в облегченных условиях.

## РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ

Уроки или тренировочные занятия (тренировки) различной направленности – основная форма подготовки игроков. Они проводятся, как правило, под руководством тренера в соответствии с расписанием. Однако возможны в иных случаях и индивидуальные занятия. Тренировочные занятия могут иметь различную структуру и направленность в зависимости от решаемых задач, определяемых в свою очередь учебно-тренировочными планами подготовки игроков и складывающимися обстоятельствами. По направленности их обычно делят на *учебные, тренировочные, контрольные и восстановительные*.

На уроке решаются три вида задач:

- **нагрузочные**, повышающие или снижающие работоспособность игроков;
- **дидактические**: обучение технико-тактическим действиям и теоретическим общим и специальным знаниям;
- **воспитательные задачи**.

В уроке выделяют 3 части: **подготовительную, основную и заключительную**.

В начале **подготовительной части** сообщаются задачи урока, решаются необходимые организационные вопросы и осуществляется настрой игроков на плодотворную тренировочную работу. Главная задача этой части урока – подготовка всех функциональных систем организма, прежде всего, опорно-двигательного аппарата игроков к решению задач основной части тренировочного занятия. Она реализуется в процессе выполнения разминочных и других физических упражнений и подвижных игр.

В подготовительной части урока могут решаться и другие задачи: совершенствование отдельных физических качеств игроков, проработка отдельных элементов волейбольных навыков, способов перестроений группы, общеигровых способностей и проч.

В зависимости от задач урока и методов их решения на подготовительную часть отводится от 10 до 20 % общего времени.

**В основной части** урока решаются главные его задачи. На их решение отводится от 75% до 85% общего времени урока. Структура ее построения может быть многообразной, в зависимости от решаемых задач. Наиболее сложные по энергозатратам упражнения выполняются в первой трети основной части урока, пока игроки способны на максимальные двигательные проявления. Исключения составляют лишь упражнения для развития всех видов выносливости, особенно силовой. Их смещают в конец основной части урока и в конец микроциклов.

Нагрузочных пиков в основной части урока может быть несколько, в зависимости от решаемых задач и функционального состояния игроков. Они перемежаются более спокойными упражнениями технико-тактической направленности. В уроке различают общую плотность (педагогически оправданные действия) и моторную (непосредственное выполнение упражнений).

**В заключительной части** урока постепенно снижают функциональную активность игроков малоинтенсивными упражнениями или играми «на внимание». Приводят организм в спокойное состояние, постепенно переключают игроков на повседневную деятельность. На это уходит обычно от 2-х до 5 минут.

Упражнения в группе необходимо выстраивать так, чтобы в них одновременно могли участвовать все игроки без очередей (текущие смены игроков в упражнении помогают решить эту проблему), прерываясь только для разрешенного короткого отдыха.

Недопустимо одним игрокам давать упражнения у сетки, а других ставить за площадкой для выполнения передач или подач в стенку, чтобы не мешали «основным» и хоть чем-то были заняты. Так формируется чувство неполноценности и неуверенности у «запасных» игроков, что не способствует росту их спортивного мастерства и взрослению личности.

В беговых упражнениях, особенно в эстафетах, нельзя игрокам перемещаться до стены и обратно – возможны падения на стену и серьезные травмы. Надо использовать стойки или другие предметы, которые нужно оббегать по кругу. Можно также использовать линии разметки на полу.

Типичными построениями в занятиях волейболом являются упражнения в парах, в тройках и в четверках, размещенных поперек зала (иногда – вдоль), и в шеренгах. Такое размещение игроков позволяет работать более продуктивно, чем при поточном методе.

**Обеспечение продуктивного психологического климата на уроке.** Творческое отношение к делу, новые упражнения, мажорность, наличие юмора на уроке, сотрудничество с игроками, уважение их личности, обеспечение успеха формируют продуктивный психологический климат в процессе тренировочной работы. Помимо дидактических задач, параллельно решаются и воспитательные задачи – воспитывает сама атмосфера творческого труда, дух сотрудничества и взаимопомощи в команде, которую должен стремиться выстраивать каждый тренер.

Мастерство тренера должно обеспечивать проведение тренировок в таком режиме, чтобы каждый игрок чувствовал себя ценным для команды и для тренера, игроком основного состава, если не сегодня, то наверняка завтра.

Большое значение для эффективной тренировочной работы имеет соответствующая мотивация игроков. Знаменитый тренер сборной Дании Майк Тролле справедливо считает, что продуктивная мотивация создается правильным соотношением возможностей игрока и предъявляемых ему требований – это создает предпосылки для успеха. Заниженные требования не стимулируют процесс совершенствования. При завышенных требованиях игроку очень трудно добиться успеха, что делает его неуспешным и неуверенным в своих силах спортсменом.

**Выбор места.** Тренер во время тренировки должен занимать такое место в спортивном зале, которое позволяло бы постоянно держать в поле зрения всех занимающихся. Спиной даже

к одному игроку располагаться нельзя. Исключения могут составлять ситуации, когда тренер лично показывает игровой прием всем игрокам, или участвует в упражнении, где он вынужденно находится в середине группы. В последнем случае тренер для контроля может увеличивать поле обзора за счет поворотов головы. Такие правила дают возможность постоянно видеть всех занимающихся в спортзале, позволяют тренеру своевременно предостерегать юных игроков от травм и оказывать всем методическую помощь, контролируя процесс становления навыков. Эти правила не должны нарушаться и при необходимых перемещениях тренера по залу.

Оказывая методическую помощь одному или нескольким игрокам, тренер также должен располагаться лицом к группе, постоянно наблюдая при помощи периферического зрения за всеми занимающимися. Это повышает эффективность тренировочной работы и ограждает от возможных травм игроков.

**Подаваемые команды.** Для хорошей организации группы во время проведения тренировочных занятий, особенно с новичками и юными игроками, тренеру необходимо знать и уметь грамотно пользоваться всеми командами при перестроениях. Знать и уметь подавать строевые команды под левую ногу, громко, четко, с ударением на последний слог и некоторой паузой перед ним. Большинство команд и способов перестроений осваивают на учебном предмете «Гимнастика». В работе с взрослеющими игроками перестроения проводятся в более свободном режиме, без счета.

После команды «Стоп!» или свистка, останавливающего упражнение, тренеру уже нужно занимать такое положение в зале, чтобы его все видели. Во время небольшой паузы необходимо дождаться приемлемой тишины для того, чтобы то, что говорит тренер, могли услышать все игроки. Если звук голоса тренера в зале резонирует и потому плохо слышится, он может жестом или командой подзывать игроков ближе к себе на время методических указаний.

После объяснений начинать большинство упражнений игрокам лучше вразнобой, т.е. не одновременно. Команда: «Вразнобой начинаем» без акцента на последнем слоге. Так тренер сможет увидеть большее количество выполненных повторов изучаемого приема разными волейболистами и оказать им большую помощь.

**Демонстрация** игровых приемов как реализация важного принципа наглядности. Большую методическую помощь новичкам оказывает периодический показ тренера или лучших, но разных исполнителей из числа игроков с текущими комментариями тренера. Такой способ ведения тренировочных занятий дисциплинирует и повышает интерес к обучению. В дополнение современная видеотехника, позволяющая оперативно фиксировать и показывать способы выполнения любого игрока, поможет закреплять эффективные механизмы движений и действий, и своевременно исправлять возможные ошибки, уменьшать их количество. Значительно ускоряют процесс обучения разнообразные **приемы активизации интереса и внимания** новичков. Интерес к занятиям повышается, когда обеспечивается успех в обучении, когда есть элементы игры и состязательности. Дети всегда внимательны, если им интересно, если есть стремление научиться, если присутствуют элементы новизны, наглядности и, если они ощущают реальное продвижение вперед.

Речь тренера на тренировке должна быть короткой, емкой, содержательной и желательно убедительной, и образной. Нельзя объяснять долго и нудно – это ведь не лекция, а практи-

ческое занятие. Основные фразы методических указаний лучше сформулировать до остановки упражнения. Не нужно забывать и о соответствующей эмоциональной окраске речи и жестах – эмоциональное воздействие слов чрезвычайно велико и часто имеет большее влияние, чем логика рационально выстроенных фраз.

Общий **порядок в группе** должен обеспечиваться не за счет строгости и мер полицейского характера, а, прежде всего, за счет организованности и формирования интереса к занятиям, а также создания условий для **успеха** новичкам в результате осмысленной работы. За счет умения тренера «зажечь», увлечь каждого достижением цели повышения мастерства. Если на занятия дети ходят как на праздник – постоянный успех в обучении будет обеспечен.

Эффект подобных занятий существенно увеличивается, если эмоционально «окрашивать» нагрузочные упражнения элементами интереса, новизны, состязательности и игры. В рамках такого подхода игроки значительно легче переносят большие объемы работы и высокую интенсивность нагрузок.

Хороший эффект в работе с детьми приносят **частые переключения на другие задания и упражнения с возвратом к основной задаче** в процессе одной тренировки. Простые и понятные логические объяснения упражнений и эмоциональное окрашивание речи, чему способствуют артистические способности тренера, его юмор, а также мажорный тон общения, в большой мере способствуют успешному обучению приемам игры в волейбол и росту спортивного мастерства игроков. Тренировочный эффект от такого способа проведения занятий будет значительно более высоким.

**Распределение нагрузки.** Способность игроков концентрировать внимание снижается из-за усталости, поэтому сложным приемам надо учить в начале тренировки, не применяя «нагрузочных» упражнений. Надо также избегать эффекта снижения уровня эмоциональной «свежести» и способности к самоотдаче, часто наблюдаемого при выполнении тренировочной разминки в виде азартной продолжительной игры в футбол или других чрезмерно интенсивных и продолжительных упражнений. Тогда в основной части тренировки у игроков не хватает обычно физических и эмоциональных сил, а также концентрации внимания для выполнения упражнений с полной самоотдачей, тем в большей степени, чем длиннее и интенсивнее была разминка. Причем эта закономерность наблюдается и в командах мастеров.

**Инвентарь.** Различный дополнительный инвентарь (помимо мячей) должен стать привычной необходимостью. Его должно быть столько, сколько необходимо для обеспечения разнообразных упражнений всех игроков команды. Использование разнообразного дополнительного оборудования помогает лучше организовать группу, повысить интерес к упражнениям за счет новизны и сложности, а также качество обучения.

#### **4.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу**

Передача

*Обучающийся должен:*

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч — двумя руками снизу на предплечья;

- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

*Обучающийся должен:*

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

*Во время игры обучающийся должен:*

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

*Нельзя:*

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелки, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

## **4.2. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками**

### **Стойки волейболиста**

В волейболе бывают основная стойка (стопы ног параллельны друг другу, расстояние — на ширине плеч, вес тела распределён на обе ноги), устойчивая стойка (одна нога спереди, вторая сзади), неустойчивая стойка (стопы ног параллельны друг другу, как у основной, при этом вес тела приходится на переднюю часть стоп).

Также в волейболе выделяют 3 основные стойки в зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах (рис. 14):

1. Высокая
2. Средняя
3. Низкая



Рис. 14

Из всех трёх стоек можно выполнить следующие технические действия:

- Приём передача мяча сверху и снизу
- Перемещение в любом направлении по площадке.
- Выполнения прыжка (нырка), чтобы дотянуться до мяча.

Основную стойку волейболиста можно считать единственной, если не принимать во внимание позу подающего и игрока, ожидающего передачи, для нанесения атакующего удара сверху.

И всё же некоторое разнообразие существует:

Игроки, находящиеся вдоль боковых линий, выставляют одну ногу впереди (ту, что ближе к разметке). Такое положение стоп позволяет корпусу немного поворачиваться внутрь площадки, что благоприятствует более точным передачам на связующего. Также можно вносить коррективы по высоте (на высокую, среднюю и низкую) при помощи степени сгибания колен.

### Методика обучения стойкам и перемещениям

В волейболе на начальном этапе предусматривается многократное повторение поз в статичном положении.

После усвоения этого приёма, можно переходить для динамического закрепления. Спортсмены совершают разнообразные групповые перемещения (приставными и обычными шагами, бег трусцой) боком, лицом или спиной вперёд и т.д., а по команде тренера (голосом, свистком) принимают необходимую позу.

Усложнять выполнение можно при помощи кувырков, перекатов, отскоков, подпрыгиваний, а также после выполнения определённых заданий.

**Стойка волейболиста** настолько элементарное и легко выполнимое упражнение, что недооценивается многими новичками. Однако не доведённое выполнение её до автоматизма не позволяет спортсмену полностью продемонстрировать свой игровой потенциал. Каждая из перечисленных стоек выполняется практически одинаково, главное различие только в её высоте. Волейболист должен ставить стопы на ширине плеч (чуть шире), ноги полусогнуты в коленях, верхняя часть тела наклонена вперёд, а опора должна осуществляться на переднюю часть ног, то есть стоять практически на пальцах. Руки полусогнуты перед собой на уровне груди. Игрок должен быть максимально сконцентрирован на мяче, чтобы в нужный момент быстро совершить перемещение либо приём мяча.

Для *усовершенствования техники стоек* игроков можно использовать различные перемещения, даже в процессе разминки. Например, выстроить учеников на лицевой линии и задавать им условия передвижения к сетке и назад определённым способом. Первое упражнение — приставным шагом в высокой стойке, второе зигзагом — в средней, третье — спиной вперёд в низкой. Затем можно усложнять, дополняя всевозможными перекатами (на грудь, на бок, на спину), резкими ускорениями, прыжками, скачками, подпрыгиваниями вверх, поворотами, разворотами и т.п.

## **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 шаг.

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 делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

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

Основные виды перемещений к мячу:

- а) вперед: левая – правая (правая – левая); перемещение приставными шагами;
- б) в сторону: перемещение приставными шагами; перемещение скрестными шагами;
- в) назад: скрестными шагами назад под углом 45 градусов; шагами назад; поворот на 180 градусов и бегом;
- г) сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, прием подачи и нападающих ударов, блок, удары по переходящим мячам): перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага), перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом, перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом, поворот, бег, остановка приставным шагом.

Когда игроки перемещаются в сторону на три и более шага, скрестный шаг является наиболее пригодным для перемещений.

Среднее время перемещения на 3 метра в сторону, под углом 45° (по результатам измерений в женских командах мастеров): используя приставной шаг – 1,51 сек, используя скрестный шаг – 1,42 сек.

## **Остановки:**

Классификация остановок:

**выпадом, приставлением ноги (шагом), скачком, на две ноги (прыжком).**

Требования к перемещениям и остановкам:

1. Определив точку встречи с мячом, перемещаться быстро.
2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи.
3. Перед передачей желательно останавливаться.

Подводящие упражнения к перемещениям:

1. Бег:
  - лицом вперед,
  - приставными шагами в сторону,
  - скрестными шагами в сторону,
  - спиной вперед.
2. Бег лицом, или спиной вперед, или приставными шагами:
  - с высоким подниманием бедра или с захлестом голени.
3. Прыжки с продвижением вперед:
  - отталкиваясь ногами поочередно,
  - отталкиваясь ногами одновременно,
  - в приседе.
4. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.
5. Бег с заданиями, выполняемыми по звуковым или зрительным сигналам:
  - с изменениями направления, способа перемещения, или ускорениями,
  - с остановками различными способами.
6. Старты из различных исходных положений и стоек.
7. Челночный бег:
  - одним способом (лицом вперед, или приставными шагами и т. д. ),
  - различными способами (сочетание).
8. Упражнения для развития специальной ловкости.

Обучение

Перемещение изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения;

Перемещение из различных и. п. с ловлей мяча, наброшенного партнером;

3) Закрепление перемещений в играх и игровых приемах:

а) челночный бег с различными способами перемещений и его варианты;

б) «Эстафеты»;

в) игра «Салки» (правила те же, но вместо бега – перемещение по заданию);

г) игра «Перехвати шар» – на двух сторонах площадки играют по две команды.

Одна команда владеет надувным шаром и, подбивая его, перемещается в пределах своей площадки заданным способом. Задача второй команды, перемещаясь этим же способом, перехватить шар. Запрещено выходить за пределы площадки, касаться игроков противоположной команды, перемещаться другим способом. Вышедший шар за пределы площадки, возвращается в игру противоположной командой. За каждый перехват шара команде начисляется очко. Игра ведется определенное учителем время или до определенного количества очков. При нарушении правил игры шар передается другой команде. Вводится в игру шар подбиванием его любому из партнеров. Дважды подряд одному и тому же игроку подбивать мяч нельзя.

Типичные ошибки при перемещениях и остановках:

1. Низкая скорость перемещения.
2. Недостаточное количество шагов.
3. Низкая частота бега.
4. Излишне широкие шаги.



5. Неточный выход под мяч.
6. Нет остановки.
7. Нет поворота в направлении передачи.
8. Перемещение на прямых ногах.
9. Неправильное сочетание перемещений с принятием стоек.

### **Верхняя передача в волейболе**

Пас, или верхняя передача, является одним из самых сложных элементов волейбола, потому как требуется определенная искусность для его выполнения. Однако, этот элемент является несомненно очень полезным навыком для всех игроков на площадке.

Двигайтесь под мяч.

Очень важно занять правильное положение под мячом таким образом, чтобы мяч был направлен непосредственно в область лба. Расположите вашу толчковую ногу чуть впереди другой ноги и разверните плечи в том направлении, куда вы хотите направить мяч. Колени держите слегка согнутыми.

Положение рук.

Задолго то того, как мяч достигнет вас, поднимите руки над головой и готовьтесь к приему мяча. Разверните ладони наружу, а большие и указательные пальцы расположите так, чтобы они образовали нечто вроде треугольника над вашим лбом. Кисти должны быть расположены на расстоянии примерно в 20 см от лба, пальцы разведены и напряжены.

Локти наружу.

Очень важно, чтобы ваши локти были разведены наружу до того, как мяч достигнет вас и во время выполнения верхней передачи.

Пасуйте при помощи пальцев.

Принимайте и пасуйте мяч только при помощи пальцев. То, сколько пальцев вы задействуете для выполнения верхней передачи, будет зависеть исключительно от величины ваших кистей. Мяч не должен контактировать с вашими ладонями.

Провожайте мяч кистями.

Во время паса (выброс мяча) разгибайте руки в локтях, а затем продолжайте движение при помощи кистей. Также не забывайте работать ногами во время выполнения верхней передачи, так как это позволит вам лучше сохранять равновесие и регулировать силу полета мяча.

Дополнительные советы.

- Старайтесь минимизировать вращение мяча. При выполнении хорошей верхней передачи, мяч не должен вращаться вообще.
- Принимайте и пасуйте мяч обеими руками равномерно. Перенос усилия на одну из рук может придать дополнительное вращение мячу, а также вы рискуете совершить такую техническую ошибку, как «двойное касание».
- Не задерживайте мяч руками при верхней передаче. Это также является технической ошибкой.
- Верхняя передача выполняется плавно, избегайте резких движений. Тренируйте верхнюю передачу как можно чаще.

– Провожая мяч руками, держите кисти достаточно близко друг к другу. Не выбрасывайте кисти в сторону.

### **Нижняя передача мяча**

Передачу мяча снизу выполняют одной и двумя руками. Отбивание одной рукой снизу применяют только в тех случаях, когда мяч летит далеко от игрока, который не успевает подбежать и выполнить передачу двумя руками. Передачи одной рукой менее точны, чем двумя (площадь касания мяча в первом случае меньше, чем во втором).

*Способ приема мяча двумя руками снизу и его передача* зависит от скорости полета в сторону принимающего игрока. По общему правилу волейболист принимает среднюю стойку ноги на ширине плеч (одна на полстопы впереди другой), согнуты в коленях, руки перед туловищем. Перед приемом необходимо определить направление полета и скорость мяча. После этого незамедлительно занять место на площадке, куда направлен мяч, и принять положение, наиболее соответствующее складывающейся ситуации. Вне зависимости от способа соединения рук волейболиста между собой, наибольшая точность нижней передачи достигается при приеме на предплечья выше кистей в область так называемых «манжет».

Прием мяча имеющего небольшую скорость полета осуществляется из средней стойки плавным распрямлением соединенных кистей рук навстречу мячу с завершением фазы приема выпрямлением ног и туловища игрока.

Прием мяча имеющего большую скорость полета на уровень пояса принимающего осуществляется из более высокой стойки, при этом отсутствует движение рук навстречу мячу и выпрямление ног. При соприкосновении мяча с руками волейболиста, чтобы смягчить удар, игрок совершает незначительное движение ногами, направляя тело игрока вверх-назад.

Прием мяча имеющего большую скорость полета ниже уровня пояса принимающего осуществляется из более низкой стойки, чем в первом случае, при этом туловище перемещается еще ниже за счет сгибания коленных суставов, а руки при соприкосновении с мячом, для смягчения удара, перемещаются вниз-назад.

К обучению нижней передаче мяча приступают, когда учащиеся достаточно овладеют навыками передач мяча сверху.

### **Основные ошибки и методы их устранения.**

- соприкосновение рук с мячом производят фалангами больших пальцев, а не предплечьями;
- руки согнуты в локтевых суставах в момент касания мяча;
- встречное движение рук не соответствует скорости полета мяча;
- соприкосновение с мячом осуществляется одной рукой («срезка»).

Указанные ошибки устранимы при своевременном объяснении учителем и многократном выполнении передач в специальных упражнениях.

### **Подготовка к приему подачи.**

- Прием подачи является ключевым элементом в волейболе. Перед подачей, ноги должны быть согнуты в коленях и расположены на ширине плеч. Правая нога чуть впереди левой.
- Следите за подающим и будьте готовы предугадать возможное направление куда будет подан мяч.

- Двигайтесь к мячу.
- Держа руки разведенными, начинайте быстро передвигаться к мячу. Вновь займите исходное положение с ногами, согнутыми в коленях и расположенными на ширине плеч. Будьте готовы к контакту с мячом.
- Создайте платформу.
- Соедините кисти, полностью вытянув руки вперед и вниз. Сведите локти вместе создав тем самым прочную, крепкую платформу для приема мяча.
- Создайте ровную поверхность, путем сведения локтей настолько близко друг с другом, насколько это возможно.
- При осуществлении контакта с мячом, держите руки параллельно бедрам.
- Принимайте мяч предплечьями таким образом, чтобы соприкосновение с ним произошло чуть выше кистей.
- Оставайтесь как можно ниже и держите плечи опущенными. При приеме мяча нельзя стоять вертикально ровно.
- Сведите движения к минимуму.
- При контакте с мячом не дергайтесь, а просто придайте нужное направление мячу путем изменения угла наклона рук. Не сгибайте руки при приеме мяча.

Дополнительные советы.

Сгибание рук при осуществлении нижней передачи приведет к риску потери контроля мяча. В большинстве случаев, силы полета мяча будет достаточно для того, чтобы придать ему нужное направление путем изменения угла положения рук. Для того, чтобы придать мячу дополнительную скорость, слегка поднимите плечи вверх при приеме или чуть-чуть поднимитесь при помощи ног.

Убедитесь, что вы закончили движение и ваши ноги находятся в устойчивом положении перед приемом мяча. Дополнительные движения собьют точность вашего приема.

Каких-либо особых требований по положению кистей при приеме не существует, выберите наиболее удобное для вас. Некоторые игроки предпочитают накладывать кисти друг на друга ладонями вверх, другие предпочитают обхватывать одной кистью другую, сжатую в кулак. В любом случае, держите большие пальцы прижатыми друг к другу и направленными вниз.

Принимайте мяч предплечьями. Если мяч попадет в большие пальцы и кисти, будет значительно труднее доставить мяч до цели.

### **4.3. Стойки в волейболе, перемещения по площадке**

#### **Подводящие упражнения для изучения стоек и перемещений волейболиста**

1. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.
2. Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки различными способами; после остановки и поворота; с последующим падением. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом и спиной по направлению. Расстояние вначале – 1-2 м, затем – 3-6 м.
3. Упражнения в парах: один игрок бросает мяч вверх-вперед, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху

двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место.

4. Упражнения в тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.

5. Упражнения с падениями и перекатами после перемещений делают вначале на мягкой опоре, со страховкой, на небольшой скорости.

6. Очень осторожно надо подходить к обучению перемещениям спиной вперед, особенно с последующими падениями. В эти упражнения рекомендуется вводить имитацию приемов с падением, затем ловлю и броски набивного мяча.

Упражнения по технике

В упражнениях по технике совершенствуют навыки основных способов перемещения: отдельно каждого способа, сочетаний способов между собой, в сочетании с выполнением приемов с мячом.

1. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Чем ниже «посадка» и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.

2. Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.

3. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещение различными способами, остановки.

4. Передачи сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед-вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача над собой и т.д. Более сложное задание – передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо, влево.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (например, при передачах, приеме и т.п.).

В упражнениях по технике совершенствуют навыки основных способов перемещения: отдельно каждого способа, сочетаний способов между собой, в сочетании с выполнением приемов с мячом.

1. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Чем ниже «посадка» и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.

2. Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.

3. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещение различными способами, остановки.

4. Передачи сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед-вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача над собой и т.д. Более сложное задание – передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо, влево.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (например, при передачах, приеме и т.п.).

#### **4.4. Поддача мяча: нижняя прямая и нижняя боковая**

Поддача в волейболе

Поддача в волейболе — это нечто гораздо большее, чем просто ввод мяча в игру.

Искусство поддачи – единственный элемент в игре, успех которого зависит исключительно от одного человека, – подающего. Умелой подачей можно с успехом решить одну из игровых задач, а именно: подать навылет, – выиграв эйсом очко для команды; подать так, чтобы соперник не смог организовать любую эффективную атаку; или при помощи поддачи, лишить соперника возможности провести одну из атакующих комбинаций, дав тем самым больше шансов собственным блокирующим и игрокам задней линии.

##### **Нижняя поддача**

Когда используется нижняя поддача мяча в волейболе:

- Недостаточно силы и координации, чтобы подать другие типы подач.
- Во время начальных тренировок при ознакомлении с азами волейбола;
- Когда молодой игрок волнуется и не может подать основную подачу;
- При растяжении плечевых суставов или выбитом пальце
- (распространенные травмы у волейболистов).

##### **Техника нижней поддачи в волейболе**

###### **1. Положение ног и туловища**

Поставьте ноги на ширине плеч. Выдвиньте левую ногу вперед (у левшей выдвигается правая нога), а после согните ноги, находясь в полу приседе. Теперь вы устойчиво стоите на ногах и обладаете достаточно подвижностью, чтобы сориентироваться, если неудачно подбросите мяч. Верхнюю часть туловища направьте немного вперед, чтобы повысить вероятность попадания мяча в площадку.

###### **2. Кисть**

При выполнении нижней подаче в волейболе требуется сжать кисть в кулак. Большой палец отведите в сторону. Если он располагается сверху кулака, то траектория мяча окажется непредсказуемой, и он улетит в аут. Рекомендуется образовать ровную плоскость кулака, поскольку удар приходится именно на эту часть.

###### **3. Положение рук**

При выполнении подачи рука должна двигаться параллельно полу. Вторым условием является соблюдение прямой линии, начиная с момента замаха и заканчивая маховым движением в сторону площадки. Поддача под заднюю линию выполняется при отведении руки до уровня плеч. Амплитуда движений руки позволит регулировать дальность полета мяча.

Если вы желаете направить мяч на трехметровую линию, то отведите руку на 90 градусов (перпендикулярно площадке).

4. Подбрасывание мяча перед тем, как начать подавать закрепостите руку. Для успешного ввода мяча в игру требуется, чтобы рука была прямой. Бросок мяча осуществляется на высоту не более 20 сантиметров. Ориентиром послужит грудная клетка. Игрок должен подбрасывать мяча на уровне этой части тела.

###### **5. Поддача**

Маховые движения рукой необходимо производить плавно. Когда рука доходит до уровня пояса (при условии согнутых ног и наклона туловища вперед) требуется остановить движение руки, иначе мяч попадет в потолок.

Изучив технику нижней прямой подачи, спортсмен может начинать изучение других игровых элементов или попробовать поэкспериментировать с разными вариациями подачи на тренировках.

#### **4.5. Подача мяча: верхняя прямая**

##### **Планирующая подача**

У данной подачи нет вращения и мяч планирует по воздуху, непредсказуемо меняя направление полета, что не дает возможности сопернику предугадать траекторию и создает трудности при приеме. Если вы рассчитываете на эйс при выполнении планирующей подачи, необходимо подавать мяч как можно ближе к верхнему краю сетки и с более высокой скоростью, чем обычно, что увеличивает риск ошибки на подаче.

Особенности выполнения

Средняя сила удара.

- Короткий подброс мяча. Поскольку удар по мячу во время выполнения планирующей подачи производится примерно на высоте вытянутой руки подающего, мяч поднимается (без вращения), а не подбрасывается.

- Минимальное движение ног. Многие игроки выполняют планирующую подачу с места. Другие делают один шаг, чтобы путем переноса веса тела увеличить силу и дальность полета мяча.

- Четкое место контакта с мячом. Выполняя планирующую подачу, необходимо наносить удар точно в центр задней части мяча (экватор). Мяч должен находиться перед игроком, на уровне плеча бьющей руки. Контакт с мячом производится открытой напряженной ладонью.

Плюсы.

- Доступность для игроков любого возраста и уровня.

- Легко контролируемый подброс мяча (точнее подъем мяча с небольшим подбросом).

- Возможность тщательно подготовиться к подаче.

- Непредсказуемая траектория полета мяча, усложняющая прием.

Минусы.

- Полет мяча может быть не столь планирующим, как ожидается. Несмотря на то, что технически подача выполнена правильно, внешние факторы, например потоки воздуха в зале или уровень влажности, могут помешать добиться желаемого планера.

- Поскольку планирующая подача является одной из самых популярных, любая команда уделяет значительное количество времени для тренировки приема данной подачи, поэтому ваши оппоненты могут быть весьма подготовлены к планеру.

- При выполнении укороченной планирующей подачи (в район 3-хметровой линии), бывает сложно достичь планирующего эффекта из-за недостаточного расстояния полета мяча.

При правильном выполнении, планирующая подача в волейболе может стать грозным оружием. В идеальной планирующей подаче мяч летит без какого-либо вращения. Собственно название говорит само за себя. Мяч должен раскачиваться, «нырять» во время полета, пла-

нируя, «пльвя» по воздуху, скажем как морской буй в открытом океане. Хорошо выполненная планирующая подача может значительно затруднить прием соперника из-за своей непредсказуемости.

Все инструкции, приведенные ниже, предназначены для праворуких подающих. Если вы левша, делайте все в обратном порядке.

Исходное положение:

Поставьте левую ногу слегка впереди и перенесите вес тела на правую ногу. Встаньте лицом по направлению к тому месту, куда вы хотите подать и разверните плечи, как бы формируя воображаемый квадрат с целью. Возьмите мяч в левую руку, а правую отведите назад таким образом, чтобы кисть оказалась напротив уха, а локоть над плечом позади вас (схожее с положением при стрельбе из лука).

### **Подбрасывание мяча**

Без вращения, подбросьте мяч вертикально в воздух примерно на 30-60 см выше вашего плеча. Подбросив мяч в сторону или за голову, вы значительно снизите точность подачи.

### **Шаг для подачи**

Сделайте небольшой шаг вперед левой ногой и в момент наклона, для осуществления подачи, перенесите вес тела с правой на левую ногу. После удара по мячу, переведите инерционное движение вашего тела на то место, куда встанет носок вашей правой ноги.

### **Удар по мячу**

Плавным движением поднимите и отведите назад правую руку, а затем выбросьте ее вперед и нанесите удар по мячу ладонью. Снимайте мяч высоко, на одной линии с вашим бьющим плечом. В противоположность нападающему удару, не сгибайте кисть во время контакта с мячом и не сопровождайте мяч после удара. Это как примерно «дать пять» кому-нибудь вытянутой вверх рукой. Кисть при этом не сгибается, не продолжает движение вперед, а просто останавливается после контакта с ладонью товарища.

### **Дополнительные советы**

Траектория полета хорошей планирующей подачи должна быть как можно ниже к верхнему краю сетки. Во время тренировки, выберите место между верхним краем сетки и кончиком антенны и старайтесь подавать в этой плоскости.

Удар по мячу должен сопровождаться глухим шлепком (почти как звук хлопка). Если вы слышите звук похожий на удар по чему-то твердому, вероятнее всего вы попали по мячу пальцами или ребром ладони.

Планирующая подача не эффективна если мяч вращается.

Минимизировать вращение можно следующим образом: 1) убедитесь, что мяч не вращается, когда вы его подбрасываете для подачи; 2) Удар по мячу должен производиться ровной, гладкой поверхностью ладони.

Убедитесь, что вы стоите на достаточном расстоянии от лицевой линии при выполнении подачи, дабы избежать заступа во время шага вперед. Как только освоитесь с выполнением планирующей подачи, попробуйте отойти подальше от лицевой линии. Планирующая подача из глубины, подхватывается большим потоком воздуха, что значительно затрудняет ее прием. Некоторые игроки подают с расстояния 3 или даже 6 метров от лицевой линии.

### **Подача с передним вращением**

Описание.

При выполнении данной подачи, игрок контактирует с мячом как бы накатывая кисть по верх мяча, придавая ему переднее вращение во время полета, что позволяет мячу неожиданно падать на площадку. Подброс мяча выше, чем при планирующей подачи и на одной линии с бьющей рукой. Популярность данной подачи снизилась в последние годы, поскольку многие тренеры считают выполнение силовой подачи в прыжке более грозным оружием. Однако, спортсменам, испытывающим проблемы с правильным подбросом мяча для выполнения подачи в прыжке, можно посоветовать взять на вооружение подачу с верхним вращением.

Особенности выполнения.

- Высокая скорость движения руки. Чем быстрее движение подающей руки, тем глубже может быть послан мяч и тем резче и неожиданнее он упадет на площадку. Чем медленнее движется ударная рука, тем выше дуга и меньше скорость полета мяча, что дает больше возможностей оппоненту подготовиться к приему.

- Высокий подброс мяча. Необходимо выполнять акцентированный подброс мяча, слегка вперед от себя, на одной линии с плечом бьющей руки. При правильном подбросе мяча, возникает момент, когда подающий может придать ускорение мячу при помощи всего тела. Это особенно важно, поскольку усилить подачу движением ног крайне сложно (обычно подающий делает один шаг навстречу мячу). Как правило мяч подбрасывается не бьющей рукой.

- Сильная верхняя часть тела. Так как большая часть силы удара, при выполнении этой подачи, придается за счет работы верхней части тела, а ноги задействованы минимально, игроку необходимо уделить больше внимания силовому развитию именно верхнего отдела.

Плюсы.

- Легче подобрать правильный подброс мяча, чем скажем при подаче в прыжке.

- Мяч достигает площадки быстрее, чем при планирующей подаче, может подаваться глубже в площадку с невероятной скоростью и силой и при этом не выходить за.

- Легче подать мяч между принимающими игроками, что позволит сбить прием.

Минусы.

- Выполнение данной подачи может привести к травмам бьющего плеча из-за прилагаемых усилий и скорости удара.

- Данная подача может быть относительно легка для приема соперником, поскольку мяч не меняет направления при полете и принимающим игрокам зачастую не надо перемещаться, чтобы принять мяч.

## **Планирующая подача в прыжке**

Описание.

Данная подача напоминает планирующую подачу, с тем лишь отличием, что контакт с мячом происходит тогда, когда подающий находится в воздухе, что позволяет подавать с более высокой точки, чем при подаче стоя. Планер в прыжке технически более сложен, чем планер стоя, поскольку труднее подобрать разбег и соответствующий подброс мяча. Однако вооружившись этой подачей, вы получите значительное преимущество, так как соперник не ждет от подачи в прыжке свойств обычного планера и соответственно может оказаться не готов к качественному приему.

Особенности выполнения.



- Быстрое или умеренное движение руки. Игроки с быстро сокращающимися мышечными волокнами, более успешны в выполнении низколетающей, быстрой, планирующей подачи в прыжке, но игроки выполняющие подачу с умеренной скоростью движения руки, также могут легко дезориентировать соперника.

- Короткий подброс мяча. Мяч поднимается (без вращения), а не подбрасывается перед игроком, на одной линии с бьющим плечом. Подброс обычно выполняется не бьющей рукой, хотя некоторые игроки подбрасывают мяч и обеими руками.

- Четкая работа ног. Традиционно прыжок для планирующей подачи завершается шагом правая – левая нога (для правой). У тех, кто не придерживаются данного шаблона, зачастую возникают проблемы при выполнении планирующей подачи в прыжке. Игрок толкающийся с задней ноги (то есть заканчивающий разбег шагом левая – правая нога, являясь правой) значительно затрудняет себе выполнение данной подачи.

**Плюсы.**

- Планирующая подача в прыжке придает больше силы полету мяча и создает траектории, затрудняющие прием игрокам противоположной команды.

- подача в прыжке оставляет меньше времени принимающему игроку для прочтения направления полета мяча и соответственно меньше времени на своевременное реагирование.

- Исполнение такой подачи оказывает значительно меньшее негативное влияние на плечо бьющей руки, в то же время позволяет осуществлять гораздо более сильный удар, с пересечением мячом пространства над сеткой по плоской траектории.

- Планирующая подача в прыжке может ввести противника в заблуждение. Когда противник видит, что вы разбегаетесь для прыжка на подачу, он зачастую делает шаг или два вперед, предполагая, что будет выполнена подача в прыжке с передним вращением, при которой мяч быстро упадет на площадку. Как только защищающийся игрок продвинулся вперед, у подающего появляется тактическое преимущество, особенно когда летящий мяч «танцует», меняет направление и может спланировать в грудь или лицо принимающему, выбравшему неправильную позицию.

**Минусы.**

- Поскольку удар по мячу выполняется во время прыжка и, для достижения эффекта планера, должен быть нанесен точно в центр задней части мяча, вероятен риск срезки при ударе. Срезка может привести к тому, что мяч будет легко принят соперником и доведен до связующего.

- Подброс мяча двумя руками может быть помехой для выполнения хорошего планера, так как мяч подбрасывается с середины тела по направлению к бьющему плечу.

- Бывает сложно замаскировать выполнение планера от соперника, потому как обычно подающий игрок выдает свои намерения, подбрасывая мяч по направлению слегка за себя, или опускает локоть бьющей руки для того, чтобы направить мяч в район трехметровой линии.

- При попытке сильно подать вглубь площадки, существует риск того, что мяч спланирует далеко в аут.

### **Силовая подача в прыжке**

**Описание.**

При выполнении данной подачи, игрок вновь контактирует с мячом как бы накатывая кисть поверх мяча, придавая ему переднее вращение во время полета, но теперь мяч снимается в наивысшей точке, что усложняет прием команде соперника. Подброс мяча более сложен, чем при выполнении подачи с передним вращением стоя. Подающий должен подбросить мяч придав ему переднее вращение достаточно высоко и далеко вперед от себя, дабы осталось достаточно времени для разбега, прыжка и удара. Отточив все элементы, вы станете обладателем мощного и крайне эффективного оружия. Несмотря на то, что траектория полета мяча более предсказуема, чем при выполнении планирующей подачи, скорость, с которой мяч опускается на площадку, создаст гораздо больше проблем принимающей команде.

Особенности выполнения.

Высокая скорость движения руки. Быстро сокращающиеся мышечные волокна необходимы для выполнения качественной силовой подачи. Умеренное движение руки недостаточно для настоящей силовой подачи. Чем быстрее происходит мах для удара по мячу, тем ровнее и быстрее мяч пересечет плоскость над сеткой и упадет на площадку соперника, оставляя принимающим игрокам меньше времени на реакцию. Быстрая работа ног, быстрый разбег. Быстрый разбег необходим для быстрого удара по мячу, дабы придать ему верхнее вращение и высокую скорость полета.

- Высокий, четкий подброс мяча. Высота подброса будет варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей подающего игрока (рост, быстрота ног, преобладание быстро или медленно сокращающихся мышечных волокон и т.д.), но в любом случае подброс мяча должен быть высоким. Естественно, необходимо тщательными тренировками подобрать высоту подброса и количество шагов необходимых для разбега. Разбег перед прыжком должен завершаться шагами правая – левая нога (для правшей) и левая – правая нога для левшей. В отличие от всех других видов подач, подброс мяча при силовой подаче, как правило, осуществляется бьющей рукой, поскольку так гораздо легче придать нужную траекторию полета, – вверх – вперед на одной линии с бьющей рукой. При подбросе, мячу придается переднее вращение

Плюсы.

- Мяч снимается высоко и с большой скоростью, не оставляя достаточно времени оппонентам для реакции.
- Данная подача способна изменить динамику матча, заставляя связующего, при плохой доводке мяча, отдавать высокие передачи на край сетки, не используя быстрые атаки.

Минусы.

- Данная подача довольно рискованна, из-за сложности выполнения правильного подброса мяча. Достичь стабильности в выполнении силовой подачи в прыжке невероятно трудно.
- Выполнение этой подачи требует значительных физических затрат и может ослабить спортсмена во время тяжелого, затяжного матча.
- Подающий не всегда может придавать желаемое направление полету мяча.
- Из-за сложности исполнения (данный элемент имеет наивысший коэффициент по ошибкам, чем любая другая подача) есть вероятность того, что неудачное исполнение данной подачи может привести к снижению эмоционального настроя игрока и привести к неуверенной игре при выполнении других игровых элементов.

Задача игрока при силовой подаче в прыжке состоит в том, чтобы придать мячу максимальную скорость полета при боковом или прямом вращении, чтобы не дать соперникам времени на обдумывание своих действий и совершить ошибку вследствие силы воздействия мяча на руки принимающего и непредсказуемости его отскока.

При выполнении верхней прямой подачи в прыжке игрок отходит на 3—4 метра от лицевой линии, подбрасывает мяч вперед-вверх, разбегается, прыгает и наносит удар по мячу, завершаемый резким движением кисти вперед как при нападающем ударе, только посылает мяч по более пологой траектории («накатом»), приземление происходит в пределах площадки.

#### **4.6. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.**

##### **Прием**

При помощи грамотного приема нужно дать высокий четкий пас в третий номер на расстоянии 1-го метра от сетки. Далее третий номер дает пас нападающему игроку.

##### *Нижний прием подачи*

Элементы приема:

Исходная позиция. Ноги параллельно друг другу и согнуты в коленях. Вес тела чуть смещен на носки — чтобы быть готовым сделать быстрый шаг вперед. Руки параллельно полу и перпендикулярно корпусу. Держим зрительный контакт с мячом. Следим за рукой подающего: куда она направлена при подаче, туда и полетит мяч. Как только подающий игрок подбрасывает мяч, принимающий игрок начинает короткие переступания, чтобы увеличить стартовую скорость.

Постановка рук. Руки должны максимально плотно соприкоснуться: прямо локтями. Желательно, чтобы между руками не было ни малейшей щели. Вытянутые и сведенные вплотную руки образуют треугольную платформу приема. Очень важно, чтобы предплечья располагались в одной области. Точка касания мяча — манжеты — нижняя часть предплечий. Платформу следует формировать непосредственно перед обработкой мяча — заранее, а не в самый момент приема.

Соединение кистей и пальцев:

кулак одной кисти обхватывается пальцами другой руки. Большие пальцы вплотную друг к другу, но не накладываются друг на друга! Предплечья должны располагаться в одной плоскости.

Контакт с мячом. Во время касания движения ног должны быть завершены. Необходим зрительный контроль за мячом вплоть до момента касания. При сильной подаче или гасе не должно быть встречного движения — тогда тяжело контролировать траекторию мяча. Прием должен происходить как можно дальше от корпуса игрока и как можно ниже к поверхности поля

При скорости подачи мяча в профессиональном волейболе более чем 30 м/сек. и времени самого полета менее 0,5 секунды у принимающего просто нет времени на перемещение. В таком случае принимать приходится поворотом корпуса и платформы приема.

##### **Прием нападающего удара**

Элементы приема:

Готовность. Как только нападающий прыгает на удар, либеро готовится принимать мяч в предполагаемом месте. Ноги параллельно друг другу и согнуты в коленях. Голова приподнята, спина пряма. Следим за рукой нападающего, а после удара — за мячом.

Обработка мяча. Держим зрительный контакт с мячом. Не делаем встречного движения — просто подставляем руки для приема. Сила удара поглощается отведением рук чуть назад при приеме мяча.

Точка контакта с мячом — низко от пола и подальше от корпуса.

#### **Распространенными ошибками являются:**

- Прием мяча не на нижнюю часть предплечий, а на кисти и костяшки рук.
- Встречное движение на мяч, отчего полет мяча непредсказуем.
- Отсутствие работы ногами — при приеме они должны быть полусогнуты, а при контакте с мячом чуть распрямляться, задавая направление мячу.
- Неплотно прилегающие друг к другу руки.

#### **Верхний прием**

Редко профессионалы используют верхний прием подачи и нападающего удара, т.к. мяч летит с такой силой и скоростью, что успеть принять и проконтролировать его можно только нижним приемом.

Но любители очень часто принимают мяч сверху. Элементы такого приема:

Позиция. Ноги чуть присогнуты. Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены. Держим зрительный контакт с мячом. Идем под мяч таким образом, чтобы он находился прямо над лбом. Вытягиваем руки вверх. Локти разведены наружу. Руки разведены таким образом, что образуют как бы ковш. Кисти напряжены и жестко зафиксированы. Указательные и большие пальцы как бы формируют треугольник — ими мы и будем осуществлять прием. Большие пальцы направлены в нос, а не навстречу мячу.

#### **Положение кистей**

Контакт с мячом. Разгибаем ноги, отрабатываем корпусом. Принимаем мяч ровно в треугольник, сложенный пальцами. Держим зрительный контакт. При верхнем приеме задействованы в основном три пальца на каждой руке — большой, указательный и средний. Остальные пальцы стабилизируют положение мяча, но не направляют его. Разгибаем локти. Важно! Верхний прием осуществляется именно пальцами, а не ладонями. Прием должен быть беззвучным и мягким.

Передача мяча. Мягко приняв мяч на пальцы, мы даем пас ровно ото лба. Пружиним ногами, чуть выпрямляемся и провожаем мяч руками. Выпрямляем руки. Так же беззвучно и мягко даем пас.

Главный нюанс здесь — стараться полностью обхватить мяч пальцами. Тогда мы сможем полностью контролировать его траекторию.

Скорость и направление мяча определяется силой разгибанием локтей и активностью работы пальцев.

#### **Распространенные ошибки верхнего приема**

- Прием и обработка мяча ладонями, а не пальцами.
- Сведенные вместе пальцы. Хотя они должны быть разведены максимально широко друг от друга, чтобы полностью охватывать мяч.
- Отсутствие работы ногами.

- Прием на расслабленные кисти и пальцы. Такой мяч может выскользнуть из рук или же произойдет неудачный пас.
- Опоздывание — игрок задерживается и не успевает ровно прибежать под мяч.
- Пас не ото лба, а от груди — очень распространенная ошибка. Такой мяч крайне сложно контролировать, т.к. теряется работа пальцев, кистей и ног. Старайтесь принимать мяч всегда над головой!
- Игрока не разгибает локти, не выпрямляет корпус при передаче.
- Неправильная форма ковша — большие пальцы выставлены навстречу мячу.
- Локти и предплечья расположены параллельно друг другу.
- Отсутствие должного зрительного контроля за мячом.

### **Нападающий удар**

Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выигрывание очка в свою пользу. Все предыдущие действия игроков были направлены (или должны были быть) на подготовку его совершения. От того насколько точны и выверены были действия игроком при подготовке нападающего удара во много зависит, достигнет ли его выполнение своей цели. Это один из самых сложных элементов волейбола. Высота съема мяча, скорость паса, постоянно изменяющиеся условия игры, вероятность возникновения ошибок на подготовительном этапе, противодействие противника требуют от нападающего хорошей физической подготовки, владения техникой и приложения морально-волевых качеств.

На обучение нападающему удару отводится достаточно продолжительное время, что связано с необходимостью привить игроку такие качества, которые бы позволили ему не теряя возможности корректировать свое местоположение в пространстве относительно площадки, сетки, блокирующих игроков противоположной команды суметь выпрыгнуть на совершение удара в том месте на сетке, где было бы наиболее удобное положение мяча для удара с минимально возможным противодействием соперника.

Различают несколько вариантов совершения нападающих ударов.

Наиболее распространенный это прямой удар «по ходу», где движение мяча совпадает с направлением разбега игрока при прыжке. Кроме того, существуют боковые удары, удары с переводом и обманные. Реализация каждого из этих ударов зависит от складывающейся игровой обстановки и выбираются волейболистом самостоятельно. Разнообразие применения этих ударов определяет успех в преодолении обороны противника. Отсутствие такого разнообразия влечет к тому, что блокирующие подстраиваются под игру нападающего и сводят на нет его усилия.

### **Описание нападающего удара «по ходу»**

Техника выполнения нападающего удара. Пошаговая инструкция

- Начальная точка.

Располагайтесь позади трехметровой линии. Важно, чтобы у вас было достаточно большое пространство для разбега, который является ключевым пунктом для успешного осуществления нападающего удара. Подберите разбег и прыжок таким образом, чтобы контакт с мячом произошел в самой верхней точке вашего прыжка.

- Обмен информацией.

Дайте знать связующему о том, что вы готовы к атаке. Если все игроки атаки, включая играющих на задней линии, голосом подадут сигнал о готовности атаковать, связующий будет точно знать кому можно пасовать, а кто не готов.

- Взмах рук.

Сделайте мах руками назад непосредственно перед прыжком, а затем с силой выбросьте руки вперед во время прыжка. Таким образом вы придадите ускорение вашему телу по направлению вперед-вверх во время прыжка, а поднятые вверх руки готовы к удару по мячу.

- Лицом к связующему.

Прыгайте всегда лицом к связующему. Ваши плечи должны формировать воображаемый квадрат по направлению к связующему, что намного облегчит выполнение нападающего удара.

- Снимайте мяч высоко.

Удар по мячу должен осуществляться полностью вытянутой рукой в самой высокой точке вашего прыжка. Мяч должен находиться на одной линии с плечом вашей бьющей руки.

- Движение кисти.

Кисть должна быть напряжена, пальцы немного разведены. Удар по мячу должен быть завершен движением кисти вниз. Придание нисходящей траектории мячу в большей степени, если не полностью, зависит от сгибательного движения кисти во время удара, а не от маха ударной руки.

- Сопровождение удара.

При ударе по мячу продолжайте движение тела, сгибаясь в направлении удара.

- Сфокусируйтесь на том месте, куда бьете.

Выберите место куда вы хотите направить мяч после удара, в независимости от того, «дыра» ли это в блоке противника, или определенная часть площадки. Сфокусируйтесь на этом месте во время удара, а не просто наносите произвольный удар.

- Равновесие при приземлении.

Приземляйтесь на носочки и сохраняйте равновесие при приземлении. Важно, чтобы вы были готовы к блокированию (или приему мяча в падении, если вы на задней линии) и не выключались из игры.

#### **Дополнительные советы**

- Прыгайте вертикально вверх. Не смещайтесь вперед вовремя прыжка, так как это может привести к касанию сетки. Также вы рискуете потерять равновесие при приземлении.
- При ударе задействуйте все ваше тело. Используйте мышцы брюшного пресса. Усиление крутящего момента может быть достигнуто путем продолжения движения плеча в момент удара.
- При ударе мяч должен быть на одной линии с плечом вашей бьющей руки.
- Удары поперек туловища или «из-за головы» могут привести к ошибкам в атаке.
- При правильно проведенной атаке, мячу придается верхнее вращение, что является результатом сгибания кисти во время удара.

## 4.7. Блокирование нападающего удара

Задача блока погасить силу удара нападающего соперника. В идеале мяч не должен попасть в игровую зону команды. Иначе пушечный удар защита поднять не сможет. Поэтому так важно умение ставить правильный блок в волейболе.

### Как ставить блок в волейболе правильно.

Представление о технике блокирования дает нижеследующий рисунок (рис.15):

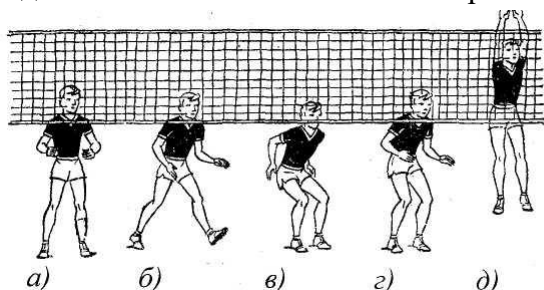


Рис.15

Игрок у сетки постоянно находится в такой стойке. Руки и ноги слегка согнуты. Глаза следят за происходящим на площадке соперника. После определения места атаки он быстро перемещается туда.

Двигаться можно приставными, скрестными, обычными шагами. Главное, чтобы последний шаг был стопорным. Стопорящий шаг останавливает инерционность движения.

После остановки нужно занять положение полуприседа. Локти отвести назад. Приготовиться к прыжку.

При высокой и средней передаче выпрыгивают позже нападающего.

При прострелах и ударе на взлете прыгают в одно время с нападающим.

Выпрыгивание начинают с движения локтями, стараясь держать их в пределах корпуса. Затем резко разгибают ноги, совершают прыжок.

Руки аккуратно проносят перед сеткой, не задевая ее. Затем их максимально вытягивают вверх. Разводят и напрягают пальцы. Кисти продвигают на сторону противника, стараясь не коснуться сетки. Ноги выпрямляют, а корпус в тазобедренных суставах слегка сгибают. Это предотвращает касание сетки туловищем.

Приземляются на обе ноги. Руки опускают, не затрагивая сетку.

Касание блока в волейболе мячом не засчитывается за первый удар. Поэтому допустимы еще три касания по мячу, после которых он передается на сторону соперника. Это правило не распространяется на пляжный волейбол. Там по-прежнему отскок от блока засчитывается за первое касание.

### Разновидности волейбольных блоков

В зависимости от игровой ситуации и техничности членов команды применяются следующие виды блоков.

#### Одиночный

В этом случае блок мяча в волейболе проводит один игрок передней линии.

Из-за низкой эффективности одиночный блок профессиональными командами используется очень редко. Блокированием закрывается определенная зона площадки. О номере зоны игрок специальным жестом за спиной сообщает своему партнеру.

#### Двойной

Это наиболее популярный вид блокирования. Его еще называют стандартным. Двойной блок проводят два игрока передней линии. Обычно центральный и один из крайних блокирующих. Такая защита требует умения работать в паре. При недостаточном владении техникой можно покалечиться самому и поранить партнера по команде. Синхронные перемещения блокирующих при отработанной технике напоминают танцевальные движения.

### **Тройной**

Это сложный, но эффективный вид защиты. Она выполняется всеми тремя игроками передней линии. При правильном определении направления атаки она надежно закрывает площадку. Сложность постановки в том, что мало времени для одновременного пристраивания игроков друг к другу. Но зато пробивать блок сопернику очень трудно.

По своим тактическим свойствам как индивидуальное, так и коллективное блокирование бывает зонным или ловящим.

При зонном — прикрывается определенная зона. Тем самым сокращается угол атаки нападающего.

Ловящее блокирование — выполнять сложнее. Оно дает результат только при верном определении направления атаки. Иначе на площадке образуется неожиданная «дырка», которую защитники не успевают прикрыть.

### **Что должен уметь блокирующий игрок**

Скорость мысли блокирующего сопоставима с быстродействием компьютера. За считанные доли секунды нужно учесть:

- рост пасующего,
- скорость передачи, которую он сделал,
- из какой глубины проводилась передача,
- в прыжке это произошло или нет,
- какова техника нападающего,
- заметить правша он или левша,
- оценить его рост и прыгучесть,
- проанализировать удаленность мяча от сетки.

Поэтому помимо врожденных способностей важно научиться этому элементу игры.

## **4.8. Прием мяча от сетки**

Мячи от сетки принимать, конечно, трудно и редко можно видеть, что игроки выполняют этот прием без технической ошибки. Мячи, идущие в сетку, волейболисты стараются часто сразу переправить на сторону противника, хотя это бывает тактически невыгодно в ряде случаев (когда мяч идет в сетку первым ударом).

Поэтому игрок, принимая мяч от сетки, должен быстро оценить, каким ударом он принимает мяч — вторым или третьим. Если игрок делает второй удар, он обязательно должен оставить мяч на своей стороне и постараться поднять его высоко около сетки с тем, чтобы можно было бы произвести третьим ударом нападающий удар или в крайнем случае третьим ударом мяч переправить на сторону противника с тактическим замыслом и в другой обстановке (все игроки команды тогда уже будут готовы к дальнейшей игре).



Если игрокам тренер дает твердую установку — оставлять мячи, принятые от сетки вторым ударом, на своей стороне и технически подготовит игроков к ней, то команда начнет выигрывать мячи, которые она раньше проигрывала за счет технических ошибок или за счет того, что право на нападающий удар незаслуженно отдавалось противнику. При приеме же мяча от сетки третьим

ударом у игрока остается только один выход — переправить мяч на сторону противника.

Поэтому в учебной работе надо совершенствовать два вида приемов от сетки — вторым и третьим ударами с тем, чтобы игроки были подготовлены к любому варианту этого важного приема.

При выполнении этого приема необходимо учитывать место удара мяча о сетку, так как от этого зависит направление отскока мяча от сетки.

Если мяч ударяется о верхний край сетки, он опускается почти вертикально вниз; если удар происходит в нижний край сетки, мяч отскакивает далеко в поле и т. д. Это очень важно. Исходное положение для приема меняется. В первом случае игрок должен занять место у самой средней линии, во втором случае действия его облегчены, и он может стоять на один-два шага от сетки.

Мячи от сетки часто проигрываются из-за того, что игроки стараются принимать их обязательно приемом сверху, хотя основным способом приема мячей от сетки шлетя прием снизу. Поэтому всякую тенденцию игроков к верхним передачам в этих случаях следует пресечь и твердо сказать игрокам: «Мяч от сетки принимать только нижними передачами!» (Некоторое количество мячей от сетки иногда выгодно принимать способом верхней передачи. Однако такие случаи в игре редки и ими можно пренебречь).

Чтобы выполнить правильно прием мяча от сетки, рекомендуется запомнить три условия.

1. Мяч принимать снизу. Когда возможно — пользоваться более точным и надежным способом приема снизу приемом двумя руками, а в остальных случаях — приемом снизу одной рукой. Ударяющей частью должна являться твердая часть кисти или предплечья: удары раскрытой ладонью (ладонями) и здесь ведут к ошибкам.

2. Исходное положение — у самой сетки. Игроки имеют обыкновение располагаться в двух-трех шагах от сетки и поэтому не могут принять, мячи, которые опускаются почти вертикально вниз. Если же игрок занял исходное положение у самой средней линии, ему удобно принять вертикально

падающие мячи, а если мяч и отскочит далеко в поле, принимающему легко исправить свою ошибку за счет резкого выпада в глубь площадки или броска. Ведь такой мяч находится после отскока в воздухе больше времени, чем вертикально падающий.

3. Не торопиться! Ударное движение должно выполняться не по субъективным расчетам игроков, а в зависимости от их зрительных объективных ощущений.

Например: мяч идет в сетку. Игрок, рассчитав в уме место и время отскока мяча от сетки, вслепую «машет» руками; его расчет оказывается неверным, мяч падает на землю. Надо не торопиться и ударное движение делать после того, как игрок увидел мяч, отскакивающий от сетки.

Удары по предварительному расчету, как правило, неудачны, так как почти невозможно сделать расчет правильно (различное натяжение сетки, разные углы и сила удара мяча в сетку и т. д.).

#### 4.9. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу

**Передача мяча сверху назад через голову (спиной в направлении передачи), стоя на месте и после передвижения:** содействовать своевременному передвижению под мяч (вертикально) и согласованной работе рук, туловища и ног при передаче над собой и назад через голову (стоя спиной направлению движения мяча).

а) передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх, стоя на месте и после передвижения;

б) чередование передач над собой с передачами вперед-вверх.

Упражнения выполняются во встречных колоннах;

в) передача мяча назад через голову в тройках

г) передача мяча сверху над собой, поворот кругом и передача, стоя спиной к направляющему противоположной колонны (во встречных колоннах).

Прием мяча двумя мячами снизу, отскочившего от нижнего края сетки: разучить прием.

а) демонстрация особенностей отскока мяча от различных частей сетки (верхней, средней, нижней);

б) имитация приема мяча двумя руками снизу, стоя у сетки. Учащиеся располагаются в колоннах (по 3 – 4) в 3 м от сетки. По сигналу направляющие передвигаются к сетке, на расстоянии 1 м от нее, повернувшись боком, имитируют прием мяча. Обратить внимание учащихся на разворот рук (предплечий) в сторону площадки и согласованную работу с ногами и туловищем;

в) исходное положение то же, но слева (справа) от каждой колонны располагается ученик с мячом и посылает его (броском) в нижний край сетки (рис. 2). После приема мяча ученики меняются местами против часовой стрелки. (Нижний трос должен быть обязательно обмотан. Иначе не будет должного отскока мяча.

#### 4.10. Обучение технике передачи мяча на месте и после перемещения

Основу упражнений составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов.

1. В парах. Прием мяча после передач партнера, стоя на месте и после передвижения в различных направлениях.

2. Чередование передач и приемов мяча в зависимости от траектории его полета.

3. Обоюдный прием через сетку на различном расстоянии с разной траекторией.

4. Прием мяча над собой.

5. Прием мяча, отскочившего от сетки.

6. В тройках.

Студент под номером 1 выполняет нападающий удар в студента номер 2, тот выполняет прием мяча студенту номер 3; студент номер 3 выполняет передачу мяча студенту номер 1 для нападающего удара.

При обучении приему подачи могут возникнуть технические ошибки:

– сгибание рук в локтевых суставах во время приема мяча.

– большое встречное движение рук вперед – вверх.

– неточный выход навстречу мячу.

Для исправления этих ошибок применяются следующие упражнения:

- прием мяча наброшенного партнером.
- прием мяча с облегченной подачей. Мяч отбивается под углом 90°.

### **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).

## **4.11. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков**

Всего в волейболе насчитывается шесть позиций. Условно площадка каждой команды делится на два ряда по три сегмента, которые в сумме и дают шесть зон. Несмотря на то, что игроки меняются местами по часовой стрелке, нумерация позиций идет против часовой стрелки.

Ваша роль в команде (либо амплуа) с переходами не меняется. Специалисты выделяют пять амплуа:

**Связующий.** Роль связующего заключается в том, чтобы передать мяч другому игроку, которому, в свою очередь, необходимо отправить мяч на площадку противника. Как правило, связующий делает второе касание мяча; если же связующий не имеет возможности сыграть в нужный момент, он зовет на помощь других игроков. Если случается так, что лидер касается мяча первым, то он предупреждает своих партнеров по команде, что ему уже нельзя больше прикасаться к мячу.

**Доигровщик.** Как правило, нападающий 2 темпа (доигровщик) - это игрок с хорошей физической подготовкой, так как он должен обладать быстрой реакцией не только в нападении, но и в приёме мяча. В основном, игроки нападают с краев сетки из-за трехметровой зоны площадки (вторая и четвертая зона), так, чтобы противник не смог принять или отразить нанесённый удар. Удачная расстановка

доигровщика, позволяет связке вывести его на пас без блока. Э тот игрок бьет по мячу с края сетки (правша бьет с левой стороны, левша — с правой).

**Центральный блокирующий.** Это, как правило, самый высокий и самый сильный член команды, который стоит на позиции «впереди посередине» и блокирует каждый удар. Этот игрок также участвует во всех блокировках.

**Диагональный.** Этот игрок, как правило, не участвует в приеме мяча, а лишь атакует с задней линии.

**Либеро.** Это амплуа появилось в 1996 году. Игрок либеро стоит на задней линии, в атаках он, как правило, участия не принимает, его основная роль — защита. Форма этого игрока немного отличается от формы других игроков.

Либеро отлично владеет мячом, неплохо пасует. Если центральный блокирующий перемещается на заднюю линию, либеро может занять его место.

Для каждого игрока, в зависимости от его амплуа, существует позиция на площадке, которая для него является наиболее удобной и выгодной. Так, центральный блокирующий лучше всего сможет проявить себя тогда, когда он будет стоять в зоне «впереди посередине». Для связующего наиболее оптимальная зона — «впереди справа», для доигровщика — «впереди слева», для либеро и диагонального — в заднем ряду, хотя чаще всего либеро удобнее играть на позиции «сзади посередине».

А вообще такое деление условно. А более точно - есть нападающие 1 темпа (центральные) и нападающие 2 темпа (диагональные и доигровщики). Темп – это скорость розыгрыша атаки (1 темп – быстрый розыгрыш (1-2 с) с низкого паса, 2 темп – удар с высокого паса на который уходит больше времени). Темп атаки чаще всего определяет связующий, который выполняет решающий пас нападающему игроку. В каждой команде своя схема игры. Бывает, что 2 нападающих второго темпа не участвуют в приёме, а на приёме вообще стоят либеро, доигровщик и центральный.

Игроки меняются позициями после потери подачи своих соперников. Потеря подачи — это когда подавала вторая команда, а очко заработала ваша. Перемещение игроков происходит по часовой стрелке. Если подачу делала команда-противник, а очко выиграла ваша команда, тогда игроки начинают менять позиции, при этом игрок, который стоял в зоне «впереди справа» перемещается в зону «сзади справа», то есть становится новым подающим. Если подает ваша команда и вы выигрываете очко, то меняться позициями не нужно, игроки остаются на своих местах.

С позиции 1 игрок перемещается на позицию 6 («сзади посередине»), затем на позицию 5 («сзади слева»), затем на 4 («впереди слева»), затем на 3 («впереди посередине»), затем на 2 («впереди справа»), затем вновь возвращается на исходную позицию 1.

После того, как команда получает право подать мяч, игроки меняются позициями один раз. Следующая смена позиций будет тогда, когда команда противников вновь потеряет мяч, а ваша команда заработает очко.

В зависимости от вашей позиции и мастерства вы можете либо остаться в игре, либо попросить замены в тот момент, когда достигнете зоны, играть в которой вам не очень удобно. Если вы — игрок переднего ряда (связующий, доигровщик или центральный блокирующий), то после того, как вы переместитесь в задний ряд, вас может заменить игрок заднего ряда (либеро или диагональным). Но вы можете и остаться в игре.

Начинать движение вы можете только после того, как подающий отправил мяч за сетку. Например, если вы связующий и стоите в зоне «вперед слева», то переместиться в зону «вперед справа» вы сможете только после того, как подающий прикоснется к мячу. То же касается и других амплуа. Центральная блокирующая постарается побыстрее занять позицию «вперед посередине», доигровщик устремится в переднюю левую часть площадки и так далее.

*Подающий*, тот человек, который подает мяч

Только помните, что вы не можете начать перестановку до тех пор, пока мяч не вступит в игру.

Игроки могут менять позиции, правда, игроки задней линии переступать линию атаки права не имеют. Они могут блокировать, атаковать, но только не возле сетки. Иногда во время игры связной как будто бы прячется за спинами своих друзей по команде. Дело в том, что связной выжидает момента, когда он сможет лучше всего проявить себя возле сетки.

### **Индивидуальные тактические действия в нападении**

Индивидуальные тактические действия связаны с техникой выполнения основных приемов и групповыми тактическими действиями игроков. В них входят действия без мяча – выбор места и с мячом – при второй передаче, подаче и нападающем ударе. Обучение тактике в той или иной мере осуществляется в подготовительных, подводящих упражнениях, усиливается в упражнениях по технике и в наибольшей мере – в упражнениях по тактике и двусторонней игре в волейбол.

### **Подготовительные упражнения при передачах**

1. В ответ на сигнал: ускорение во время перемещения различными способами; остановка во время ускорения; изменение способа перемещения; изменение направления перемещения; изменение способа и направления перемещения.
2. Во время перемещения различными способами ловля и броски набивного мяча: в ответ на сигнал (сигналы) выбор направления броска.
3. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действий партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания мяча, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

### **Подводящие упражнения.**

Когда занимающиеся научатся уверенно выполнять подводящие упражнения, в них включают элемент выбора действий в ответ на сигнал или по ситуации (расположение игроков, предметов и т. п.). Задания при выборе действия не должны быть слишком сложными.

1. Во время перемещения различными способами имитация: второй передачи в ответ на сигнал, стоя на площадке и в прыжке; приема снизу, нападающего удара.
2. Передача подвешенного мяча после перемещения: вверх-вперед, над собой, назад – в зависимости от сигнала.
3. Подбросить мяч над собой и выполнить передачу вверх-вперед или назад в опорном положении и в прыжке в зависимости от сигналов за сеткой.

### **Упражнения по технике.**

Основная задача – повышение надежности навыка и качества второй передачи.

1. Чередование передач (по заданию, сигналу) в опорном положении и в прыжке, различных по высоте и расстоянию, у сетки и из глубины площадки, в положении лицом и спиной по

направлению передач.

2. В парах передачи над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя): в зависимости от действий партнера изменение высоты передачи над собой или передача в определенном направлении.

3. Передачи в мишень на стене (щите), наблюдая за световым табло. Соблюдая точность попадания, надо правильно называть цифры, загорающиеся на табло.

4. Передачи в зоны 3, 4, 2, находясь у сетки между зонами 3 и 2. Направление передачи зависит от того, в каком месте на сетке зажигаются лампочки (по заданию послать мяч туда или не посылать).

Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике в сочетании с теоретической подготовкой создают прочную основу для овладения навыками индивидуальных тактических действий при передачах.

#### **Упражнения по тактике.**

Суть упражнений по тактике сводится к тому, чтобы создать условия, при которых занимающийся должен выбрать действия, оценивается их эффективность.

1. Игрок находится в зоне 6 (5, 1), его партнеры – в зонах 4, 2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник – передачей с собственного подбрасывания, ударом одной рукой, ударом в прыжке. При высокой и средней траектории – первая передача на удар нападающему (в зону 4 или 2), при низкой – связующему для второй передачи; от удара стоя – попытка сверху двумя руками направить мяч связующему на удар или для откидки; от удара в прыжке приемом снизу послать мяч связующему. Характер чередования способов посылки мяча через сетку принимающему игроку в зоне 6 (5, 1) заранее неизвестен. То же, но игрок на задней линии располагается в зонах 5, 1.

2. Связующий игрок в зоне 3, нападающие в зонах 4 и 2, по другую сторону сетки – блокирующий. Во время первой передачи связующему игроку (мяч посылают ему с задней линии) блокирующий игрок меняет свое место у сетки. Если блокирующий находится в поле зрения связующего – передача назад за голову, если не видит – передача нападающему, к которому он обращен лицом.

3. То же, но блокирующих игроков трое. Средний игрок во время первой передачи смещается вправо и влево. Связующий направляет мяч на один блок: если он видит одного блокирующего, передача в эту зону (стоя лицом); если видит двоих, передача назад (стоя спиной).

4. Игрок, выполняющий первую передачу, располагается на задней линии (в зонах 6, 5, 1), мяч через сетку ему посылают передачей, ударом одной рукой; в зависимости от траектории прием осуществляют сверху или снизу. Связующий поочередно выходит из зон 1, 6, 5 к сетке – мяч первой передачей надо точно направить ему. Зона выхода вначале обозначается еще до удара по мячу, затем – при переходе его через сетку и, наконец, непосредственно перед приемом.

#### **Подготовительные и подводящие упражнения при подачах**

1. В парах, у одного гандбольный мяч: в ответ на определенный сигнал выполнить бросок мяча снизу одной рукой (нижняя подача), сверху, стоя лицом (верхняя прямая), или боком (боковая). То же, «подача» из-за лицевой линии через сетку (нижний трос не закреплен) на точность в зоны.

2. Мяч установлен в держателе: в ответ на сигнал чередование способов подач (верхняя прямая, боковая).

#### **Упражнения по технике.**

Цель упражнений – повышение надежности подачи при высокой точности. Тактическую направленность упражнениям придают задания по способу и направлению подачи в ответ на сигнал.

1. Чередование способов подач, подач на силу и точность (в опорном положении, в прыжке).

2. Подача на точность: на игрока, располагающегося в различных точках площадки, между двумя игроками (в зонах 6-1, 6-5 и т. п.).

#### **Упражнения по тактике.**

Основная задача упражнений по тактике – научить волейболиста выбрать способ подачи и направление с учетом конкретной игровой обстановки, чтобы выиграть очко или затруднить прием мяча, затруднить команде соперника реализацию ее тактического плана.

Волейболист за лицевой линией – подающий, на противоположной площадке 6 человек в расстановке (команда соперника). Подающий чередует способы подачи в различные зоны, стремясь затруднить прием мяча. Один из 6 игроков поднимает руку – подача на этого игрока; вместо кого-либо из 6 игроков вышел другой («замена») – надо точно подать на «вошедшего в игру»; один игрок из зоны 1 (6, 5) бежит к сетке («выход») – подать на этого игрока.

#### **Подготовительные упражнения при нападающих ударах**

1. С набивным мячом (масса 1 кг) в руках – прыжок вверх, замах из-за головы и в ответ на сигнал бросок с заключительным движением кистями вниз-вперед или вверх-вперед. То же, но бросок через сетку.

2. В ответ на сигнал в прыжке бросок через сетку двумя руками по ходу разбега или с поворотом туловища влево (вправо).

#### **Подводящие упражнения**

1. С теннисными мячами – прыжок и в ответ на сигнал бросок правой или левой рукой, бросок по сигналу через сетку.

2. Метание мячей из поролонки при противодействии блокирующего – учащегося с блок-щитками на кистях: сильный бросок или «обман» в зависимости от того, прыгает блокирующий или нет.

3. Блокирующих с блок-щитками двое: в том направлении бросить мяч, где «нет блока».

#### **Упражнения по технике**

1. Чередование нападающих ударов и «обманов», выбор способа нападающего удара в ответ на сигнал.

2. Нападающие удары различными способами на точность – в ответ на световой сигнал в зонах площадки.

3. Нападающие удары по ходу или с переводом. У верхнего края сетки световой сигнал имитирует блок, - мяч надо послать мимо «блока» (сигнал вначале появляется в момент разбега, затем – в момент отталкивания и прыжка); сигнал появился – обман, не появился – удар.

#### **Упражнения по тактике.**

Нападающий удар или «обман» - в зависимости от того, поставлен блок или нет, блокирующий на подставке; из двух блокирующих один не ставит блок или только немного выставляет руки над сеткой – в этом направлении выполнить удар

### **Индивидуальные тактические действия в защите**

Индивидуальные тактические действия в защите предполагают умение определить действия соперника и своевременно выбрать место при приеме подачи, нападающего удара и на страховке, для блокирования, умение выбрать способ приема мяча (снизу, сверху, с падением и т.д.), определить направление атакующего удара и преградить путь мячу при блокировании.

### **Подготовительные и подводящие упражнения при выборе места и способа приема мяча**

1. Двое нападающих на передней линии бросают набивной мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку в прыжке. Два защитника должны своевременно выбрать место и поймать мяч.
2. Два-три мяча подвешены на разной высоте – для приема снизу двумя руками, сверху двумя руками или снизу одной рукой с последующим падением. По сигналу игрок выполняет тот или другой прием (соответственно сигналу).

#### *Упражнения по технике*

1. Прием мяча снизу двумя руками от верхних подач, сверху двумя руками от нижней прямой подачи. Поддачи чередуют (принимателю способ известен). Упражнения выполняют в парах или на подаче находятся несколько занимающихся.
2. Трое занимающихся стоят за линией нападения в зонах 4, 3 и 2 и наблюдают за четвертым, стоящим в зоне 3 на противоположной стороне площадки. Последний выполняет передачи над собой и, выбрав момент, посылает мяч через сетку в прыжке передачей в зоны 4, 3 или 2. Стоящий там игрок старается вовремя выйти к мячу и принять его.
3. Прием мяча от нападающих ударов снизу двумя руками, снизу двумя и одной с падением, сверху с падением. Нападающие удары через сетку выполняет преподаватель или занимающийся, стоя на подставке.

### **Упражнения по тактике**

1. Преподаватель (партнер) чередует верхние подачи и нижние («силовые» и «наделенные»), игрок стремится заранее определить, какая будет подача, и соответственно ей занять наиболее удобное положение для приема мяча.
2. Преподаватель подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) или обманный удар, т. Е. передачей посылает мяч за 2-3 м от занимающегося, тот соответственно принимает мяч от удара или осуществляет страховку.
3. Индивидуальное действие в нападении (последовательно в зонах 4, 2, 3), сочетание 2-3 вариантов (нападение с первой передачи или откидки, со второй передачи удар или обман и т.д.) и защита от них.

### **Выбор места и определение направления удара при блокировании**

В блокировании техника и тактика выступают в неразрывном единстве: техника – правильная постановка рук на пути мяча (расстояние между ладонями, положение по отношению к сетке и т. П.); тактика – определение места у сетки для прыжка, момента выноса рук, направления, которое надо закрывать блоком. Суть блокирования и состоит в своевременной постановке рук над сеткой на пути мяча.



#### Подготовительные и подводящие упражнения

1. Нападающий перемещается у сетки и после остановки имитирует удар в различных направлениях. Блокирующий должен своевременно выбрать место и в прыжке «закрыть» блоком определенное направление.
2. Блокирование, стоя на подставке. На кисти рук надеты блок- щитки. Мячи из поролона бросают через сетку занимающиеся из зон 4, 3 и 2 (по сигналу). Блокирующему неизвестно, из какой зоны будет выполнен бросок, но известно направление. То же, но блокирующий знает зону, из которой будет выполнен бросок, но не знает направление.
3. Упражнение 2, но без подставки.

#### Упражнения по технике

1. Блокирование из исходного положения в зоне 3 нападающих ударов «по диагонали» из зон 4 и 2 поочередно. То же, но удары выполняют по «линии».
2. Блокирование в двух направлениях атакующих ударов, которые игроки выполняют подряд из зон 4, 2 и 3.
3. Упражнения 1 и 2, но удары выполняются основными способами с различных по характеру передач, блокирующим игрокам известны их действия.

#### Упражнения по тактике

1. Блокирование нападающих ударов и заданном направлении; зону, откуда последует удар, «задают» по сигналу: вначале соседние зоны, затем –крайние.
2. Блокирование ударов, выполняемых из одной зоны различными способами (прямой, с переводом, боковой, слабой рукой) в двух направлениях, не известных блокирующему. То же, из двух зон.
3. Трое нападающих и связующий выполняют различные взаимодействия (завершающий удар в известном направлении). Блокирующий должен выйти в соответствующую зону и осуществить блокирование. Передачи высокие, скоростные.

### 4.12. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков

#### Групповые тактические действия в нападении

В групповые тактические действия входят взаимодействия 2-5 игроков, решающих часть общекомандной задачи. Все эти действия проявляются в определенных комбинациях:

- между игроками задней и передней линии при игре связующего игрока на передней линии;
- между игроками задней и передней линии при выходе связующего со второй линии;
- принимающих подачу игроками и нападающий удар – с нападающими;
- нападающих игроков с нападающими при имитации атакующего удара и передаче в прыжке партнеру.

#### Подготовительные и подводящие упражнения при первых передачах

1. Занимающиеся располагаются в зонах 4, 3 и 2 у линии нападения. Набивной мяч у игрока в зоне 4 (3, 2), он подбрасывает мяч над собой, в это время один из двух его партнеров выбегает к сетке – после ловли надо бросить мяч этому игроку.
2. Один игрок (на приеме) на задней линии, трое – в зонах 4, 3 и 2, на противоположной стороне площадки игрок с набивным мячом, который бросает его через сетку. В то время, когда мяч пролетает над сеткой, один из трех игроков передней линии выходит к сетке. Поймав мяч, надо бросить его этому игроку – он ловит и возвращает его через сетку.

3. То же, но с волейбольным мячом – передачи.

#### **Упражнения по технике.**

1. Один игрок в зоне 6 (1, 5) – на приеме подачи, трое – в зонах 4, 3, 2 у сетки. В зоне 6(1,5) игрок принимает подачу и наблюдает за игроками передней линии, из них кто-нибудь поднимет руку – ему надо послать мяч.

2. То же, что 1, но при взаимодействии с выходящим к сетке игроком задней линии.

#### **Упражнения по тактике.**

Основная их направленность – выбор действий в соответствии с конкретной обстановкой (расположение своих игроков, игроков соперника и т.д.). Например, упражнения на взаимодействие игроков при приеме подачи с игроком задней линии, вышедшим к сетке (на основе упражнений, изложенных ранее).

#### **Подготовительные и подводящие упражнения при вторичных передачах**

Эти упражнения представляют взаимодействия игроков, где вместо волейбольного используется набивной мяч (броски и ловля) или волейбольный мяч (передачи после подбрасывания над собой).

#### **Упражнения по технике**

1. Пасующий стоит у сетки на границе зон 3 и 2, второй игрок – в зоне 3, третий – в зоне 4. Второй выходит на удар в зону 3 с низкой передачи, пасующий посылает мяч на удар в зону 4, в зоне 3 игрок имитирует атакующий удар.

2. То же, но добавляется один блокирующий в зоне 3. Если из зоны 3 партнер выходит в зону 2 и блокирующий смещается туда же, передача в зону 4; если блокирующий смещается к игроку в зону 4 («сильнейшему»)– передача назад за голову вышедшему в зону 2 игроку зоны 3.

#### **Упражнения по тактике**

В отличие от упражнений по технике, здесь взаимодействия игроков представлены так, как это имеет место в игре, и строятся они на выборе действия с учетом обстановки, которая создается перед приемом. Задания чередуют постепенно, ставя игроков в условия ограниченного времени и увеличивая число позиций при выборе.

Упражнения, направленные на овладение навыками взаимодействий игроков задней и передней линий, строятся так же, как и упражнения, в которых взаимодействуют игроки передней линии, только нападающих трое, а передачу выполняют при выходе из 1, 6, 5. Взаимодействия игроков задней линии выражаются в том, что связующий, вышедший к сетке, выполняет подачу для атакующего удара задней линии.

Блокирующий вначале один, затем их двое и, наконец, трое. Здесь уже к упражнениям добавляются индивидуальные действия при второй передаче.

Блокирующие моделируют различные ситуации: какая-либо зона не защищена; в одной зоне «слабый» блокирующий; малоподвижные блокирующие; закрывают групповым блоком «ход», «линии» открыты и т.д.

#### **Подготовительные и подводящие упражнения при сочетании первых и вторых передач**

В этих упражнениях, по аналогии с предыдущими разделами, применяется набивной мяч и волейбольный – при упрощении условий (ловля, подбрасывание над собой).

#### **Упражнения по технике**

1. Мяч направляют через сетку игроку задней линии, он передает его пасующему, который выполняет передачу на удар, нападающий завершает упражнение нападающим ударом; направления передач с задней линии пасующему или на удар – из зон 6, 5, 1 в зоны 3, 2, 4 (первая передача) и из каждой зоны нападения в две другие (в опорном положении

или в прыжке); обязательно чередовать варианты ведения игры, технически четко выполнять упражнения.

2. Чередование вариантов на основе упражнения 1 по заданию, сигналу.

### **Упражнения по тактике**

1. Игрок задней линии, принявший мяч, направленный через сетку, по сигналу посылает его одному из игроков передней линии. Тот по сигналу выполняет передачу одному из двух оставшихся игроков, который и завершает упражнение нападающим ударом. То же, но сигналом для пасующего служит блокирующий: если он поднял руки, то в эту зону не нужно направлять мяч для удара.

2. Мяч посылают в зону 6 через сетку. Выход осуществляют игроки зоны 1 (6, 5) по сигналу. Выходящий игрок выполняет передачу нападающему в зону 4, 3 или 2 (в зависимости от очередного сигнала).

3. То же, но передачу выполняют в зависимости от расположения блокирующих (смещаются, поднимают или не поднимают руки).

### **Командные тактические действия в нападении**

#### **Учебная игра, двусторонняя игра**

В процессе обучения командные тактические действия служат конечным пунктом, однако в игре они являются исходным пунктом организации всех действий волейболистов в нападении, служат как бы ключом к ним: 1) вначале определяют систему, которой команда будет придерживаться в игре; 2) на этом основании выбирают групповые действия, наиболее результативные в данной ситуации; 3) на заключительной стадии на первый план выступают индивидуальные тактические действия, которые завершаются посредством технического приема, прежде всего, атакующего удара.

Вначале изучают систему игры через игрока передней линии. При этом вторую передачу выполняет игрок зоны 3, затем зон 2 и 4. По мере овладения нападающим ударом и передачей в прыжке изучают второй вариант – нападение с первой-передачи и откидки. Систему через выходящего изучают на более поздних этапах обучения.

Навыки взаимодействий игроков в команде формируют с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований. Все упражнения по командным действиям выполняют 6 человек - «команда».

#### **Подготовительные и подводящие упражнения**

Они предваряют упражнения по технике и тактике, только выполняются с набивным мячом (ловля и броски) и с волейбольным – после ловли и подбрасывания над собой. Из зоны защиты бросок набивного мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из зоны 4 (2) – через сетку; мяч в зону защиты бросают с противоположной стороны поочередно во все зоны; после броска через сетку игроки «атакующей стороны» делают переход. То же, но передачи волейбольного мяча после ловли и подбрасывания его над собой. Такие упражнения позволяют создать представление о командных действиях задолго до освоения технических приемов.

#### **Упражнения по технике.**

Их цель – надежное техническое обеспечение выполнения тактических действий. Например, прием подачи и первая передача в зону 3; вторая передача(по заданию), стоя лицом или спиной по направлению передачи в зоны 4, 2. То же, но прием подачи и первая передача в зону 2; игрок зоны 3 выходит в зону 2 и выполняет нападающий удар с передачи назад, за голову.

### **Упражнения по тактике**

1. Прием подачи и первая передача в зону 3, если игрок этой зоны стоит у сетки, или в зону 2, если игрок зоны 3 оттянут, т.е. стоит у линии нападения. Прием подачи, первая передача в зону 3 (2,4), вторая передача в соответствии с сигналом преподавателя. В зоне, куда мяч направлен второй передачей, игрок выполняет нападающий удар.
2. Прием подачи, первая передача в зоны 2, 3, 4 – игроки выполняют нападающий удар в том случае сначала, если противник не организовал групповой блок или выполняет откидку, потом, если организован групповой блок (игроки на стороне соперника создают соответствующую ситуацию).
3. Прием подачи, первая передача на границу зон 3 и 2, выход игрока зоны 1, вторая передача на удар в зону, где находится «слабейший» блокирующий, который меняет свое место у сетки.
4. То же, но передача «на один блок» - средний блокирующий смещается во время первой передачи к кому-либо из крайних, вторую передачу надо направить в зону, напротив которой остался один блокирующий. В таких командных упражнениях обязательно используют групповые действия (взаимодействия 2-5 игроков) соответственно системе нападения.

### **Групповые тактические действия в защите**

Групповые тактические действия – это взаимодействия 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего удара.

### **Подготовительные и подводящие упражнения при взаимодействии игроков задней линии**

В организации подготовительных (с набивным мячом) и подводящих (с волейбольным мячом) упражнений много общего; ловлю и броски набивного мяча заменяют ловлей волейбольного мяча и передачей после подбрасывания над собой. Как и в предыдущих разделах, эти упражнения предваряют упражнения по технике и тактике.

### **Упражнения по технике.**

Игроки располагаются в зонах 1, 6, 5. От сетки выполняют удар в зону 6, где игрок принимает его, оставляя над собой или направляя в сторону. В зависимости от направления полета мяча страховку выполняет игрок зоны 5 или 1, направляя мяч к сетке. То же, но удар направляют в зону 1 (5); страхует игрок зоны 6.

### **Упражнения по тактике**

Игроки располагаются в зонах 1, 6, 5; нападающие удары или обманы со своего подбрасывания (с передачи) выполняют игроки зоны 4 (3, 2) в кого-либо из них. Защитник принимает мяч в зависимости от направления полета мяча, страховку выполняет игрок соседней зоны.

### **Подготовительные и подводящие упражнения при взаимодействии игроков передней линии**

Упражнения из раздела, посвященного индивидуальному блокированию, но блокируют двое (в исходном положении трое).

### **Упражнения по технике**

1. По сигналу игроки выполняют атакующие удары из зон 4 и 2. Блокирование соответственно осуществляют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3 (основной блокирующий по установке – средний или крайний). Направление удара известно.
2. Три блокирующих в зонах 2, 3, 4. В зависимости от того, из какой зоны (4 или 2) будет

выполняться нападающий удар, блокирование осуществляют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3, закрывая основное направление. Игрок, не участвующий в блокировании, выполняет страховку или оттягивается к линии нападения и принимает мяч от удара.

#### **Упражнения по тактике**

1. Нападающий удар по заданию с передачи связующего выполняют игроки из зон 2, 3, 4. Блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3 в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар, направление удара неизвестно. Основной блокирующий – игрок зоны 3 или 2 (4).
2. Нападающий удар с передачи из зоны 3 по сигналу выполняют игроки зон 2 и 4. В зависимости от того, из какой зоны выполняется нападающий удар, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Соответственно страховку (или прием в защите) выполняют игроки зон 4 или 2.

#### **Подготовительные и подводящие упражнения при взаимодействии игроков передней и задней линии между собой**

##### **Упражнения по технике**

1. Нападающий удар или обман из зон 4 и 2 поочередно; в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар (обман), блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Страхует игрок зоны 6, не участвующий в блоке.
2. Нападающие обманные удары поочередно выполняют из зон 4 и 2; в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3, страхуют игроки зон 1 или 5.
3. Игроки зон 2 и 3 блокируют; обман из зоны 4 за блок или в зону 3, удар в зону 4. Мяч принимает игрок зоны 1 или 4. То же, но в зоне 2 (с соответствующими участниками).

##### **Упражнения по тактике**

Атакующие удары с передачи из зоны 3 выполняют по сигналу из зон 4 и 2; блокируют соответственно игроки зон 2 и 3 или 4 и 3; страхует игрок зоны 6 (5, 1); в зависимости от зоны атаки игроки занимают соответствующую исходную позицию и выполняют три вида действий, на которые делается акцент: блокирование, страховка и прием от удара.

#### **Командные тактические действия в защите**

##### *Учебная игра, двусторонняя игра*

Содержание командных действий в защите обусловлено особенностью нападающих действий команды соперника, исполнительным мастерством игроков, особенностью игровой ситуации.

#### **Расстановка игроков при приеме подачи**

Если для отдельного игрока успешность приема подачи во многом зависит от выбора места и принятия исходного положения, то для команды в целом важнейшее значение имеет определение позиции каждому игроку в системе «команда», т.е. расстановка игроков при приеме подачи.

При выборе способа расстановки игроков учитывают следующее:

- положения правил игры относительно расстановки игроков;
- особенности игроков, выполняющих подачу и «свои» возможности на приеме;
- какие тактические действия – командные и групповые - «своя» команда предполагает применить в конкретном расположении игроков – по установке;
- комплектование команды (игрового состава) по количеству игроков, выполняющих функции связующих, нападающих (4+2, 5 + 1).

При организации нападающих действий через игрока передней линии существуют три основных положения: первое – когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; второе – когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, при этом игрок зоны 3 может находиться в середине площадки и в зоне 2; третье – когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4.

Чаще игрок зоны 3 располагается в зоне 4, а игрок зоны 4 – у сетки около боковой линии, после приема мяча он перемещается в зону 3 для второй передачи. Если команда в этих позициях готовится играть в нападении с первой передачи и откидки, то игроки, которым направляется первая передача, стоят несколько дальше от сетки, чтобы иметь возможность выполнить разбег для нападающего удара.

При организации нападающих действий через игрока задней линии, выходящего к сетке, существует три основных варианта расположения игроков: первый – когда выход осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока зоны 2; второй – когда выход осуществляет игрок зоны 6 (здесь может быть два варианта: выход из глубины площадки, когда игрок зоны 3 участвует в приеме мяча, и вблизи сетки, когда в приеме подачи участвуют 4 игрока); третий – когда выход осуществляет игрок из зоны 5 (здесь также два положения: выход вдоль линии и из глубины площадки, игрок зоны 4 участвует в приеме мяча; игроки зон 4 и 5 стоят у сетки).

Существуют и другие варианты расстановки – их применяют команды с учетом своих возможностей, а также для того, чтобы затруднить сопернику организацию защитных действий. Идеальным считается вариант, когда в приеме подачи участвуют два игрока, а остальные готовятся к нападающим действиям (три нападающих и один связующий). В этих условиях возможны любые действия, в первую очередь при скоростных передачах и сложных комбинациях в нападении.

### **Система игры в защите углом вперед**

Подготовительные и подводящие упражнения.

Эти упражнения строят по схеме упражнений по технике и тактике, только применяют набивные (ловля и броски) и волейбольные мячи (ловля и передача с собственного подбрасывания).

#### **Упражнения по технике**

1. Атакующими ударами из зон 2, 3 поочередно мяч направляют в зоны 5 и 1, где защитники принимают мяч. Блокирующие дают нападающим возможность послать мяч в заданном направлении.
2. Нападающие удары «накатом» выполняют из зон 4, 2 и 3 (поочередно), атакующие удары в зону 6 к лицевой линии. Принимают мяч поочередно игроки зон 5 и 1. То же, что упражнение 1, 2, но «обман» после имитации удара, защита на основе упражнений из групповых взаимодействий.
3. Упражнения по технике нападения в различных сочетаниях, известных защищающейся команде.

#### **Упражнения по тактике**

1. Трое нападающих располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий – у сетки на границе зон 2 и 3. Во время первой передачи связующему преподаватель подает сигнал, в соответствии с которым вторую передачу направляют одному из нападающих. Из любой зоны мяч ударом направляют в зону 5 (1), игрок этой зоны принимает мяч. Игроки передней линии осуществляют (имитируют) блокирование. То же, с обманными ударами.
2. То же, но направлений ударов из каждой зоны два: в зоны 5 и 1, где игроки принимают мяч.
3. Чередование ударов в зоны 1 и 5 с накатами в зону 6, принимают эти мячи игроки зон 5 и 1.

### **Система игры в защите углом назад**

Подготовительные и подводящие упражнения.

Построение упражнений по схеме упражнений по технике и тактике, применяются набивные и волейбольные мячи.

#### **Упражнения по технике**

1. Нападающие располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий – у сетки. Второй передачей мяч направляют поочередно нападающим во все три зоны – прием мяча от удара (блокирующие пропускают мячи в заданном направлении).
2. То же, но нападающие имитируют удар и обманывают: из зоны 4 – в зоны 2 и 3, из зоны 2 – в зоны 4 и 3, из зоны 3 – в зону 6. На страховке принимают мяч соответственно игроки зон 1, 5 и 6. То же, но за блоком принимает мяч не крайний защитник, а игрок, не участвующий в блоке.

#### **Упражнения по тактике**

1. Нападающие располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий – у сетки. По сигналу вторую передачу направляют одному из нападающих, направление удара для всех одно – зоны 1, 6. Блокирующие дают нападающим возможность послать мяч в нужном направлении.
2. То же, но удары выполняют в двух направлениях – в зоны 5 и 1, затем 6, 1 и 6, а в дальнейшем трех – зоны 5, 6, 1.
3. Расположение то же, нападающие выполняют удар либо «обман» - из зоны 4 удар в зону 5, «обман» в зону 6 или 4. От удара мяч принимает игрок зоны 5, страхуют игроки зоны 6 или 4 (соответственно). При ударе и «обмане» из зоны 3 мяч принимает и страхует игрок зоны 5.
3. То же, но удар выполняют в зону 1, «обман» - в зону 2 или в угол зоны 1; принимает или страхует игрок зоны 1, «обман» в угол страхует игрок зоны 6. При нападении из зоны 2 защищаются игроки зон 5 и 6. Вариант этих упражнений: крайний защитник остается только для приема мяча; страхует игрок, не участвующий в блокировании. При нападении из зоны 3 с переводом влево принимает мяч от удара игрок зоны 1, страхует игрок зоны 6.

### **4.13. Двухсторонняя игра с применением судейства**

#### **Ошибки и нарушения в волейболе**

Касание сетки — это ошибка. В предыдущей редакции правил была приписка, что это относится только к верхнему тросу. Но в нынешней редакции все вернулось на свои места. Это правило жестко судится во избежание травм игроков.

2. Переход средней линии тоже судится очень внимательно. Любой заступ стопой за среднюю линию очень травмоопасный момент. При фиксировании судья незамедлительно отдает мяч соперникам.
3. Мяч на одной стороне может быть подбит только 3-и раза. Но есть один момент. Так, блок за касание не считается, т.е. если команда коснулась мяча при прыжке на блок, то у игроков по-прежнему есть 3-и касания что бы отправить мяч на сторону соперника.
4. Запрещена игра открытой ладонью. Что бы избежать этой ошибки игроки должны успевать сложить руку в кулак или подбить мяч тыльной стороной ладони.
5. Игрок задней линии не может атаковать мяч в прыжке с передней линии. А если быть точнее, то игрок не может заступить перед прыжком на линию нападения, но он может приземлиться в трехметровой зоне перед сеткой.
6. Если при подаче или при атакующем ударе мяч задевает трос, то это не ошибка. Уже давно отказались от этого правила, что позволяет проводить более длительные и интересные розыгрыши.

7. Игроки на площадке должны четко следовать расстановке, каждый игрок идет друг за другом.
8. Касание антенн является ошибкой. Мяч всегда должен пролетать в игровом пространстве, создаваемом внутри антенн. Касание или перелет с внешней стороны антенн замечается судьей.
9. Мяч можно принять любой частью тела. В том числе ногой и головой. Но движение должно быть жестким и в одно касание. Такое движение не должно привести к задержке мяча.
10. Касание мяча на стороне соперника считается ошибкой. Что бы этого избежать нужно ударить мяч в момент, когда он будет на нейтральной территории (на тросу) или просто не переносить руки на сторону соперника.
11. Волейбол основан на духе спортивного соперничества. Игроки, которые агрессивны или нецензурно выражаются, могут быть наказаны очком или дисквалифицированы с поля

#### Контакт с мячом:

- Обе команды могут касаться мяча не более трех раз, до тех пор, пока не перекинут его в противоположную зону. Исключение составляют блоки, они не идут в счет касаний.
- Один и тот же игрок не должен дотрагиваться до мяча больше одного раза, до тех пор, пока не перекинут мяч в противоположную зону. Исключение - блоки, они не идут в счет касаний.
- Игрок не может ловить или удерживать мяч в руках.
- Нельзя блокировать или отбивать подачу соперника.
- Касаться мяча до того, как он перелетит на вашу сторону, не допускается правилами.
- Игроки заднего фланга не могут касаться мяча на передних флангах. Они защищают площадку только сзади. При атаке они должны совершить прыжок.
- Очень важно! Удачной атака считается только тогда, когда мяч пролетел сверху сетки.
- Разрешено отбивать мяч, отскочивший от сетки. Фолом считается, если он коснется сетки за пределами антенн.
- Мяч должен пролететь между антеннами (или их подобием) при подаче с другой, или атаке команды противника.
- Подсчет очков:
- Очко засчитывается команде в случае, если при подаче мяч упал в границах площадки противника. А также в случае, если он упал после неудачного проведения защиты противником.
- Очко не засчитывается, если мяч приземлился за пределами площадки противника (без касания игроков противника), ударил антенну, ударил сетку за пределами антенн.

#### Нарушения:

- Не допускается атака задним защитником с передних позиций.
- (Не допускается игроку заднего фланга проходить на передний фланг для отбивания мяча).



- Не допускается блокирование мяча игроком заднего фланга.
- Нельзя блокировать через сетку.
- Нельзя касаться два раза мяча после того, как он окажется на вашей стороне площадки (то есть, когда вы его принимаете).
- Игрок не может дотрагиваться до сетки, если мяч в игре.
- Исключение: он отскакивает от сетки и не перелетает на сторону противников.
- Нельзя заступать за линию, когда подаешь.
- Отбивать мяч через сетку можно в случае, если противник использовал три касания мяча. В других случаях это запрещено.

#### **4.14. Техника прямого нападающего удара**

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: **разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.**

Прямой нападающий удар характеризуется сочетанием сложных по координации движений. Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2-3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади вперед-вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх назад, прогибается в груди и поясице, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется в определенном направлении. После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.

#### **Ошибки**

Типичными причинами ошибок при обучении технике нападающего удара являются:

- а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
- б) обучающийся неправильно представляет движение в техническом приеме;
- в) неверно ощущает мышечные восприятия;
- г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;
- д) нет систематичности, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;

#### **Подводящие упражнения**

1. Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360.

2. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется.
  3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара.
  4. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке.
  5. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу.
- . Нападающий удар с передачи.

#### **Упражнения по технике**

1. Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3. в зону №3 мяч направляется из зоны №4,6,5.
2. Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.
3. Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.
4. Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.
5. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.
6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с высоких передач из зоны 3; прямой по ходу, с переводом вправо, на точность, рукой.
7. То же из зон 2 и 3, но нападающие удары выполняются со средних и низких передач.
8. Чередование нападающих ударов различными способами с различных по высоте передач.

#### **4.15. Отработка техники прямого нападающего удара в игре**

**Упражнения для совершенствования техники нападающего удара** начинаются с удара по мячу в зоне 4 при передаче из зоны 3. Это наиболее легкое и у многих команд, к сожалению, единственное упражнение для совершенствования нападающего удара, к тому же в силовом выполнении. Требования можно варьировать, повышать и тем самым приближать к игровой ситуации путем:

- а) изменения зоны передачи (благодаря чему нападающий принимает длинные, диагональные и отвесные пасы) и тренировки во всех зонах нападения;
- б) применения различных видов и вариантов удара при различной удаленности от сетки и полном использовании ее ширины.
- в) введения маркировки цели. Лишь тот, кто умеет пласировать мяч, будет технически хорошо выполнять точные нападающие удары.

Выполнять эти упражнения можно также под звуковой сигнал тренера или другого игрока. Проведение таких упражнений, связанных с совершенствованием технических умений и навыков, имеет смысл, хотя и не должно быть слишком интенсивным (при 12 игроках каждый из них должен выполнять на тренировке максимум один удар в минуту). Более целесообразным как для повышения интенсивности, так и для совершенствования тактики являются следующие комплексные упражнения, специально разработанные для нападения.

Упражнение с блоком:

- а) блокирующие (одиночный или двойной блок, смотря по численности игроков) непрерывно подпрыгивают, стараясь любым способом перехитрить нападающего игрока;
- б) блокирующие подпрыгивают не при всяком нападающем ударе. Нападающий игрок должен прибегать к обманным действиям, если блокирующие подпрыгивают, в противном же случае выполнять нападающий удар (блокирующие должны при этом подпрыгивать полностью и действительно стремиться к блокированию мяча, а не к обману любой ценой нападающего);
- в) оба блокирующих игрока ставят (по взаимной договоренности) одиночный или двойной блок. Задача нападающего при одиночном блоке заключается в преодолении его наиболее целесообразным видом удара, при двойном блоке - в применении обманных действий.

#### **Упражнения с игроками площадки:**

- а) Принимающий игрок располагается в глубине центра игровой площадки. В тот момент, когда нападающий прыгает, принимающий игрок перебегает вправо или влево. Задача нападающего заключается в том, чтобы попасть в незащищенную половину глубины площадки;
- б) те же, что и в п. «а», но защитник перебегает от центральной точки игровой площадки в зону 1 или в зону 5.

#### **Упражнения с игроками блока и площадки.**

Если все перечисленные выше упражнения посильны при необходимой концентрации игроку среднего класса, то при такой двойной комбинации трудности мгновенно возрастают вдвое. Поэтому рекомендуется повышать требования постепенно, начиная, например, с двойного блока и одного игрока площадки, причем последний меняет свою позицию, как описано выше. В этом случае перед нападающим могли бы открыться, в частности, такие варианты решения:

-при отсутствии блока или при одиночном блоке нападающий удар производится по незащищенной площадке (в зависимости от позиции, занимаемой блокирующим игроком площадки);

-при двойном блоке производится удар кистью рук или обманный удар (в зависимости от качества передачи для нападающего удара и позиции блокирующего) по незащищенной части площадки.

Для дальнейшего усложнения упражнений вводят дополнительных игроков площадки (вплоть до полной комбинации защиты) постепенно сокращая пустоты на игровой площадке.

Технику и тактику нападающего удара совершенствуют при выполнении всех комплексных упражнений, предназначенных для совершенствования коллективной тактики нападения

### **4.16. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.**

#### **Передача мяча сверху**

Передача — технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара

При выполнении передачи над собой должны соблюдаться следующие требования:

- норматив сдается в ограниченном пространстве (круг диаметром 3 м, или квадрат 3х3 м);
- передача мяча над собой осуществляется на высоту не менее 1,5 м от рук сдающего;
- не допускается выполнение передач различными способами в одном подходе;
- не допускаются значительные искажения в технике выполнения передачи.

#### **Распространенные ошибки:**

1. Игрок выполняет передачу с техническими ошибками (бросок, захват мяча и т.д.). Причины: неправильный выход игрока к месту встречи с мячом; отсутствие зрительного контроля при выполнении удара по мячу.

2. При передаче игрок не может точно направить мяч вперед. Причины: слишком медленные или слишком резкие движения рук при выполнении удара по мячу; руки не вытягиваются в направлении движения мяча.

#### **Передача мяча снизу**

При выполнении передачи над собой должны соблюдаться следующие требования:

- норматив сдается в ограниченном пространстве (круг диаметром 3 м, или квадрат 3х3 м);
- передача мяча над собой осуществляется на высоту не менее 1,5 м от рук сдающего;
- не допускается выполнение передач различными способами в одном подходе;
- не допускаются значительные искажения в технике выполнения передачи.

Распространенные ошибки при выполнении норматива:

1. Игрок выполняет прием мяча с техническими ошибками (мяч прокатывается по рукам, останавливается и т.д.). Причины: неправильный выход игрока к месту встречи с мячом; неправильное расположение рук при приеме мяча; отсутствие зрительного контроля при выполнении удара по мячу.

2. Игрок не может точно направить мяч своему партнеру. Причины: слишком резкое движение рук при выполнении удара по мячу; руки не вытягиваются в направлении движения мяча.

#### **4.17. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.**

При выполнении подачи должны соблюдаться следующие требования:

- подача осуществляется в пределах лицевой линии площадки и выполнена в зону, указанную преподавателем;
- во время выполнения подачи не допускается заступ в площадку, бросок мяча, двойное подбрасывание мяча, подача двумя руками.

Подача считается неправильной, если:

- мяч упадет за пределами площадки;
- коснется игрока подающей команды;
- производится броском или толчком;
- выполнена двумя руками;
- коснется какой-либо части подающего после подбрасывания.

Распространенные ошибки при выполнении норматива таковы:

1. Игрок при подаче не попадает кистью по мячу, мяч при этом летит в разные стороны. Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи (в сторону, за голову или далеко впереди себя и т.д.); отсутствие зрительного контроля за движением руки при ударе.

2. При подаче мяч не долетает до сетки. Причины: медленное движение руки к мячу при ударе; при ударе по мячу кисть расслаблена.

3. При подаче игрок не попадает мячом в площадку соперника. Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи; рука не вытягивается в направлении движения мяча при подаче.

#### **4.18. Учебная игра с применением изученных положений.**

1. Групповое (двойное) блокирование: закрепить выполнение приема при нападающих ударах по ходу из зон 4 и 2 в упрощенных условиях и содействовать овладению согласованными действиями при групповом (двойном) блокировании в стандартных условиях.

а) блокирование (двойное) нападающих ударов по ходу из зон 4 и 2 (упражнение 2 «Г»). То же, но блокирующие располагаются каждый в своей зоне.

Передвижение среднего для организации группового блокирования начинается в тот момент, когда мяч начинает отделяться от рук передающего игрока.

б) то же, но нападающий удары выполняются после розыгрыша мяча на 3 касания.

Мяч в игру вводится с противоположной стороны площадки передачей сверху

2. Командные тактические действия в нападении со второй передачи игрока передней линии (зона 3): сообщить о расположении игроков на площадке при приеме мяча после подачи соперника, о характере и основных направлениях первых и вторых передач при командных взаимодействиях игроков, способствовать овладению взаимодействием при организации атакующих действий в зонах 4 и 2.

а) расстановка учащихся на площадке при приеме мяча по сигналу после неоднократных переходов (смена зон);

б) демонстрация основных (типичных) моментов тактических действий:

связующий в зоне 3 и между зонами 3 и 2; траектория и направление вторых передач;

в) взаимодействие игроков посредством бросков набивного мяча весом 1 кг. То же, но выполняя передачи волейбольным мячом. Мяч в игру вводится передачей игроков противоположной стороны площадки, стоящих в зоне 6. На одной стороне площадки учащиеся располагаются для приема мяча с подачи. На другой – в зоне 6 в колонну по одному. Из зоны игрок выполняет передачу для атаки сначала в том направлении (зона 4 или 2), куда он обращен лицом, затем – назад через голову. Смена мест (переход) – сначала после двух разыгранных мячей, затем после каждого разыгранного мяча с подачи. Когда принимающая команда выполнит все переходы (6), стороны меняются ролями. Усложнение задания – розыгрыш мяча после подачи с укороченного (к сетке) расстояния

### 3. Командные тактические действия в защите по системе

«углом вперед»: ознакомить.

Учебная игра. Проводится полными составами команд (может проводиться и на площадках укороченных размеров). Цель в игре – добиться розыгрыша мяча на три касания и закрепить выполнение приема мяча одной рукой снизу в падении назад перекатом на спину. Задание в игре – применить передачу двумя руками сверху назад через голову (спиной по направлению передачи).

## 4.19. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе

Комплекс упражнений

### Общеразвивающие упражнения:

Исходное положение, руки вперед, движение прямыми руками в горизонтальном положении и в вертикальном положении.

В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны - вверх с сопротивлением партнера.

### Подготовительные упражнения:

Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед – вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед – вверх, в выпаде вперед – в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, тела и рук.

То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком.

При большом количестве учащихся броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

### Подводящие упражнения:

1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы преподавателя.

2. Прием подвешенного мяча: вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения.

3. Прием мяча, брошенного партнером: вначале принимающий находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимают на уровне пояса.

4. То же, но с «недобросом» мяча принимающему. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками.

5. Приемы мяча в стену: упражнение можно использовать только после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема.

### Упражнения по технике:

Основу упражнений составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов.

1. В парах. Прием мяча после передач партнера, стоя на месте и после передвижения в

различных направлениях.

2. Чередование передач и приемов мяча в зависимости от траектории его полета.
3. Обоюдный прием через сетку на различном расстоянии с разной траекторией.
4. Прием мяча над собой.
5. Прием мяча, отскочившего от сетки.
6. В тройках.

Студент под номером 1 выполняет нападающий удар в студента номер 2, тот выполняет прием мяча студенту номер 3; студент номер 3 выполняет передачу мяча студенту номер 1 для нападающего удара.

При обучении приему подачи могут возникнуть технические ошибки:

- сгибание рук в локтевых суставах во время приема мяча.
- большое встречное движение рук вперед – вверх.
- неточный выход навстречу мячу.

Для исправления этих ошибок применяются следующие упражнения:

- прием мяча наброшенного партнером.
- прием мяча с облегченной подачей. Мяч отбивается под углом  $90^\circ$

Передача мяча сверху назад через голову (спиной в направлении передачи), стоя на месте и после передвижения: содействовать своевременному передвижению под мяч (вертикально) и согласованной работе рук, туловища и ног при передаче над собой и назад через голову (стоя спиной направлению движения мяча).

- а) передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх, стоя на месте и после передвижения;
- б) чередование передач над собой с передачами вперед-вверх.

Упражнения выполняются во встречных колоннах;

- в) передача мяча назад через голову в тройках

г) передача мяча сверху над собой, поворот кругом и передача, стоя спиной к направляющему противоположной колонны (во встречных колоннах).

Прием мяча двумя мячами снизу, отскочившего от нижнего края сетки: разучить прием.

- а) демонстрация особенностей отскока мяча от различных частей сетки (верхней, средней, нижней);

б) имитация приема мяча двумя руками снизу, стоя у сетки. Учащиеся располагаются в колоннах (по 3 – 4) в 3 м от сетки. По сигналу направляющие передвигаются к сетке, на расстоянии 1 м от нее, повернувшись боком, имитируют прием мяча. Обратить внимание учащихся на разворот рук (предплечий) в сторону площадки и согласованную работу с ногами и туловищем;

в) исходное положение то же, но слева (справа) от каждой колонны располагается ученик с мячом и посылает его (броском) в нижний край сетки. После приема мяча ученики меняются местами против часовой стрелки. (Нижний трос должен быть обязательно обмотан. Иначе не будет должного отскока мяча.

Прямой нападающий удар с разбега: ознакомление. После объяснений и показа пробное выполнение нападающего удара с использованием подвесных мячей (мячей на резиновых амортизаторах, подвесных теннисных мячей на кронштейне).

Учебная игра – 4 x 4 (один под сеткой, трое в линию) на площадках укороченного размера с использованием удлиненной сетки.

Прием мяча одной рукой снизу с последующим падением назад перекатом на спину: разучить технику падения без приема мяча.

а) многократное выполнение выпадов вперед – вправо (вперед – влево) с поворотом туловища в сторону падения;

б) лежа на округленной спине, покачивание и подъем маховым движением прямой ногой на согнутую в колене;

в) то же, что и в «а», но с седом на пятку впереди стоящей ноги с последующим падением назад перекатом на спину;

г) выполнение падения в целом, стоя на месте и после передвижения вперед (шагом и медленным бегом) и в стороны (приставными шагами);

д) выполнение падения по сигналу. Учащиеся располагаются в колоннах. По сигналу (первому) нападающие начинают передвижение установленным способом, по второму – выполняют падение, поднимаются и занимают место в конце колонны.

2. Прямой нападающий удар: разучить прыжок толчком обеими после разбега в 1, 2, 3 шага в сочетании с имитацией удара по мячу.

а) многократное повторение прыжка толчком обеим после одного шага (шаг –наскок). То же, но с касанием ориентира на высоте обязательно прямой рукой несколько впереди над головой;

б) нападающий удар по подвижному мячу после одного, двух, трех шагов.

Основное внимание учащихся обратить на энергичное отталкивание и удар по мячу прямой рукой впереди над головой.

3. Приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от сетки: закрепить правильное движение при приеме мяча двумя руками снизу, отскочившего от нижнего края сетки; содействовать правильному выбору места для приема мяча в зависимости от особенностей его отскока.

а) То же, но броски мяча выполняются целенаправленно: сначала в среднюю, затем в верхнюю часть сетки. То же, но броски мяча – произвольно, в различные части сетки.

4. Учебная игра с заданием

1. Прием мяча одной рукой снизу в падении назад перекатом на спину: разучить технику падения с приемом мяча.

а) имитация приема мяча одной рукой снизу в падении назад перекатом на спину;

б) с теннисным мячом в руке выпад вперед - влево (левой вперед – вправо), в момент падения бросить мяч вперед – вверх и выполнить перекаты на спину;

в) прием снизу подвешенного мяча в падении перекатом на спину, стоя на месте и после передвижения. Основное внимание учащихся во всех упражнениях акцентируется на мягком приземлении;

г) прием мяча, брошенного партнером или посланного верхней передачей, одной рукой снизу в падении назад (перекатом). Усложнением упражнения будет изменение направления передачи мяча. Расположение учащихся при выполнении перечисленных упражнениях – в колоннах.

2. Прямой нападающий удар: разучить прием в целом.

а) нападающий удар с разбега в 1, 2, 3 шага по подвешенному мячу. Обратить внимание учащихся на правильный ритм разбега и своевременный выход под мяч;



- б) бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Основное внимание на ритм разбега;
- в) нападающий удар через сетку по подвесному мячу. Вначале учащиеся располагаются в 1 – 1,5 м от сетки, а по мере овладения согласованными движениями (наскок - удар) – до 3 м;
- г) нападающий удар по ходу из зоны 4 с передачами из зоны 3.
3. Учебная игра 4 x 4. цель – добиться розыгрыша на 3 касания, закрепить выполнение приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от сетки.

## **РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

### **5.1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике**

#### **Инструкция по технике безопасности**

1. К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы и обуви. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь – подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов.

При выполнении упражнений с неудобной или имеющей неподходящий размер спортивной одеждой и обувью возможно искажение техники упражнения и ухудшение устойчивости занимающегося, что повышает травмоопасность его работы. Спортивная обувь должна быть не только удобной, но и обеспечивать жесткий контакт с полом и максимальную устойчивость в ходе выполнения упражнений с отягощениями. При использовании неподходящей обуви, при выполнении упражнений со значительными весами, возможно нарушение стабильности опоры и ухудшение устойчивости спортсмена, что не только затрудняет выполнение упражнения, но и повышает риск получения травмы. При работе со значительными весами рекомендуется использовать специальную обувь для силовой тренировки или хотя бы кроссовки. Следует избегать применения в качестве обуви сланцев, тапочек и другой подобной обуви, так как она не обеспечивает минимально необходимой устойчивости занимающегося и практически не фиксируется на стопе, что может стать причиной получения травмы.

2. Перед началом тренировки из ротовой полости необходимо удалить все посторонние предметы, такие как жевательная резинка, конфеты и т. д. Запрещено слушать музыку на тренировке через наушники.

При выполнении упражнений с отягощениями, особенно в положении лежа, занимающийся может подавиться посторонним предметом, находящимся в ротовой полости, что может привести к его удушению и гибели. При прослушивании музыки через наушники в процессе тренировки, занимающийся может не услышать предупреждение другого занимающегося, к которому он повернут спиной и который, например, потерял равновесие и роняет на него отягощение. Несоблюдение подобного требования, в данном случае, может привести к травме или даже гибели занимающегося.

3. При наличии каких-либо травм, заболеваний или плохом самочувствии необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю до начала тренировочного занятия.

Запрещено приступать к занятиям в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, при значительном недосыпе. Если в ходе тренировочного занятия занимающийся получил травму или плохо себя почувствовал, то следует немедленно прекратить работу и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Учитывая высокий уровень нагрузки в ходе тренировочных занятий, к работе допустимо приступать только в состоянии нормального функционирования всех основных систем организма. При наличии каких-либо заметных нарушений в их функционировании необходимо отказаться от тренировок до устранения возникших проблем. Недопустимо приступать к занятиям при каких-либо заболеваниях, повышенной температуре, сильной простуде, болевых симптомах (зубная боль, головная боль, боли в животе или в области груди), различных воспалениях, ожогах кожных покровов, тошноте и головокружении, повышенном или пониженном артериальном давлении. Выполнение физической работы в подобном состоянии только усилит негативное состояние организма и повысит нагрузку на сердечно-сосудистую систему, что может привести к очень серьезным последствиям, вплоть до летального исхода. По этой же причине необходимо сразу же прекращать тренировочную работу при плохом самочувствии. К первым признакам того, что тренировочная нагрузка является чрезмерной и необходимо немедленно остановить тренировку можно отнести: возникновение головокружения, потемнение в глазах, тошнота и рвота, боль в области груди, живота, печени, левой руки или под левой лопаткой, сильное покраснение или побледнение кожных покровов лица. Игнорирование подобных признаков и продолжение работы может привести к развитию терминальных состояний и создать угрозу жизни занимающегося. Также, запрещено приступать к тренировке в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Причем, в данном случае, от тренировки следует воздержаться не только в состоянии опьянения, но и после непосредственного

употребления любых доз алкоголя. Помимо того, что это создает дополнительную нагрузку на сердце занимающегося, алкоголь или наркотики могут значительно ухудшить его координацию и реакцию, а также негативно сказаться на адекватности его поведения, что в итоге может привести к получению травмы. Также следует воздержаться от тренировки в состоянии похмелья, так как это тоже создает дополнительную нагрузку на сердце, что в совокупности со значительной физической нагрузкой может стать причиной возникновения серьезных проблем со здоровьем. По этой же причине следует воздержаться от тренировки или значительно снизить уровень нагрузки при сильном (3–4 часа) недосыпании или каких-либо нарушениях сна.

4. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать только после предварительной разминки.

Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки не только снижает эффективность работы, но и значительно повышает риск получения травмы. В рамках силовой тренировки необходимо проводить в начале занятия общую разминку, а также непосредственно перед выполнением каждого сложного упражнения, выполняемого со значительным по массе отягощением.

5. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать тренера-преподавателя и тщательно выполнять все его указания касательно техники упражнений, параметров тренировочной нагрузки, рекомендаций по работе с оборудованием и инвентарем. Запре-

щено приступать к занятиям в отсутствии тренера-преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

Самостоятельное изменение техники упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой или работа с незнакомым оборудованием без контроля тренера-преподавателя чревато получением травмы или переутомлением.

6. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в готовности инвентаря к работе. Перед подъемом штанги или гантелей необходимо убедиться, что на обоих концах их грифов симметрично распределен нагрузочный вес и зафиксирован замками. Замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, места хвата должны не иметь заусенцев, рукава тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны. Перед работой на тренажере необходимо убедиться, что стопорный ключ, который фиксирует груз, вставлен до конца и надежно зафиксирован, рукоятки надежно пристегнуты к концу троса и не отцепятся в ходе работы. Невнимательность и небрежность при подготовке инвентаря к работе, а также незамеченная неисправность оборудования могут не только сорвать выполнение упражнения, но и спровоцировать получение травмы. При несимметричном распределении нагрузочных дисков на грифе штанги или гантели, а также при их ненадежной фиксации, может произойти нарушение центровки снаряда и возникновение несимметричной нагрузки на суставы и позвоночник выполняющего упражнение, что не только усложнит выполнение упражнения, но и может привести к получению травмы.

Если не убрать с поверхности грифа или рукояти тренажера заусенцев, то они, в ходе работы, могут порезать кожу. При заклинивании рукавов грифа тяжелоатлетической штанги, при выполнении некоторых упражнений, можно травмировать запястья поэтому перед работой, необходимо убедиться в том, что рукоять грифа штанги свободно вращается в обе стороны. Перед тем как выполнять подъем груза на тренажере, необходимо убедиться в том, что стопорный ключ, который цепляет груз к тросу, полностью вставлен в соответствующий паз, в противном случае, в ходе работы, он может выскочить и сбросить груз, что может привести к травме из-за резкой смены нагрузки. По этой же причине необходимо надежно пристегивать рукоятки тренажера к тросу.

7. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что на полу рядом с занимающимся нет посторонних предметов. Следует избегать подъема отягощения если рядом с занимающимся находятся посторонние люди и не следует близко подходить к занимающемуся, который выполняет какое-либо упражнение. Во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо нанести на кожу ладоней рук мел или магнезию или использовать кистевые ремни. Если штанга установлена на стойках, то диски для нее следует одевать и снимать попеременно для обоих концов грифа, избегая значительного преобладания массы отягощения на одном из концов грифа. После окончания упражнения снаряд необходимо аккуратно поставить на пол, а не бросать его.

Непосредственно перед выполнением какого-либо упражнения необходимо очистить пространство вокруг себя от посторонних предметов, к которым относится все, что не связано с выполнением данного упражнения. Рядом на полу не должны лежать другие отягощения или части от них. Также, необходимо отодвинуть на безопасное расстояние не задейство-

ванный в работе вспомогательный инвентарь. Если рядом находится посторонний предмет, масса которого не позволяет быстро его отодвинуть, то следует отойти от него на безопасное расстояние и только потом приступать к работе. При игнорировании данного правила, в ходе работы, можно споткнуться об посторонний предмет и потерять равновесие. Учитывая то, что в этот момент занимающийся удерживает значительное по массе отягощение, это может привести к получению травмы. Также, при опускании снаряда на пол, он может удариться или зацепиться о посторонний предмет, что приведет к его отклонению от заданной траектории движения и временной потере над ним контроля, что чревато получением травмы. Кроме всего прочего, непосредственно перед работой, необходимо следить за тем, чтобы рядом с занимающимся не находились посторонние люди, которых он может случайно задеть поднимаемым отягощением. Подобная ситуация опасна получением травмы для обеих сторон, так как выполняющий упражнение может непреднамеренно ударить постороннего человека отягощением и при этом, из-за столкновения отягощения с посторонним предметом, потерять контроль над отягощением и также получить травму.

После окончания упражнения поднимаемое отягощение, по возможности, следует контролировать и поставить на пол, а не бросать. Неконтролируемое опускание снаряда на пол, помимо того, что повреждает пол и создает сильный шум, может привести к его отскоку от пола в непредсказуемом направлении, при этом отягощение может сильно ударить по ногам самого занимающегося. Исключением в данном случае может быть выполнение упражнений из арсенала тяжелоатлетического спорта, где аккуратное опускание штанги создает повышенную нагрузку на позвоночник, в этом случае следует выполнять подобные упражнения на специализированных помостах. Перед выполнением упражнений с отягощением необходимо принять меры по

усилению сцепления ладоней рук с ним. Для этого необходимо натирать ладони рук магнезией или мелом, также можно использовать специальные кистевые ремни (лямки). В крайнем случае, перед выполнением каждого подхода, можно насухо вытирать ладони рук и гриф штанги или гантелей. Если пренебречь данным правилом, то, в ходе работы, может произойти срыв захвата или смещение кистей на грифе штанги, что приведет к потере контроля над снарядом и получению травмы.

Подготавливая штангу к работе следует также соблюдать определенные меры предосторожности. Если гриф штанги установлен на стойках, то одевать на него диски следует попеременно на каждую сторону – сначала на один конец грифа, затем на другой, затем повторить последовательность, пока на гриф не будет надето необходимо количество дисков. Если не соблюдать данную последовательность и одевать на один из концов грифа сразу по два-три диска, то гриф штанги может перевесить с нагружаемой стороны и он опрокинется со стоек и при этом может кого-нибудь очень сильно ударить и травмировать.

8. При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно – не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать и т. д.

Следует помнить, что тренажерный зал это не место для игр – неадекватное поведение в помещении набитом железом может закончиться серьезной травмой полученной по соб-

ственной неосмотрительности, от ваших действий также могут пострадать другие занимающиеся.

## **5.2. Комплекс упражнений с гантелями**

### **Дельтовидные мышцы:**

1. Жимы гантелей от плеч с разными положениями кистей (вперед, параллельно).
2. Подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты).
3. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть).
4. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть).
5. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя о колено, попеременно.
6. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье, хват ладонями внутрь, вперед.
7. Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя), двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх. Выпрямление рук, лежа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, плечо фиксировано вертикально, двигаются только предплечья.

### **Мышцы спины:**

1. Тяга гантели к поясу в наклоне, другая рука в упоре (колени, табурет).
2. Отведение гантелей назад – вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 секунды.
3. Лежа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад-вверх.

### **Грудные мышцы:**

1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона).
2. Отведение выпрямленных рук назад, лежа на горизонтальной скамье (так называемый «пуловер»).
3. Жим тяжелых гантелей, лежа, с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно).

### **Мышцы живота:**

1. Подъем туловища из положения, лежа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены.
2. Подъем ног, в положении лежа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой.

### **Мышцы спины:**

1. Наклон вперед, гантель в руках за головой.
2. Имитация рубки дров с гантелью в руках.

### **Мышцы бедра:**

1. Приседание, руки с гантелями у плеч или опущены вниз.
2. Сидя на высокой скамье, выпрямлять ногу с гантелью, прикрепленной к ступне.
3. Лежа на животе, сгибать ноги с гантелями, прикрепленными к ступням.

### **Мышцы голени:**

1. Подъем на носки, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч.
2. Подъем на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, в другой опущенной – гантель.

### 5.3. Круговая тренировка с гирей

Комплексы упражнений

1-я станция. Рывок каждой рукой (30—40 процентов от максимума).

2-я станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз).

3-я станция. Подъем двух гирь на грудь (5—10 раз).

4-я станция. Жим двух гирь от уровня головы (5—10 раз).

5-я станция. Лазание по канату с помощью ног (3 раза).

6-я станция. Толчок двух гирь (50—60 процентов от максимума).

7-я станция. Подъем переворотом на перекладине (3-5 раз).

Затем снова начинать с первого упражнения. В зависимости от периода подготовки и контингента занимающихся можно повторить этот цикл 2—3 раза.

### 5.4. Упражнения со штангой/ бодибаром.

1. Наклоны со штангой/ бодибаром за головой (10—15 раз в одном подходе).

2. Приседания со штангой/ бодибаром на плечах (6—10 раз в одном подходе).

3. Выпрыгивания со штангой/ бодибаром на плечах (до 6—8 раз).

4. Швунг толчковый из-за головы (5—8 раз в одном подходе).

5. Рывок в стойку с виса, гриф ниже колен, хват штанги средний (4—6 раз).

6. Поднимание на носки штангой/ бодибар за головой (до 8-10 раз подряд).

7. Вращение туловищем, штангой/ бодибаром на плечах (по 6—8 раз в каждую сторону).

8. Рывок в полуприсед, хват широкий (4—6 раз).

9. Тяга, гриф штанги/ бодибар ниже колен (6—8 раз в одном подходе).

10. Жим штанги/ бодибара от груди стоя, хват чуть уже среднего (6—8 раз в одном подходе).

11. Швунг толчковый от груди, чуть отклонив туловище назад (6 раз в одном подходе).

### 5.5. Техника коррекции фигуры. Выполнение упражнений для развития мышц живота

Упражнения для укрепления мышц живота.

Эти комплексы упражнений направлены на укрепление мышц живота, и при соблюдении правил аэробной тренировки — на сжигание жира в области работающих мышц.

Перед выполнением упражнений надо провести разминку. Лучшие варианты разминки — бег 15—30 минут, танцевальная программа, велотренажер или велосипед.

Разминка проводится на пульсе 120—150 ударов в минуту, это способствует активизации аэробных путей энергообеспечения с окислением жиров.

Каждый комплекс выполняется около 5 минут, после чего надо растянуть мышцы живота. Далее можно выполнять следующий комплекс упражнений, повторить этот же или выполнить упражнения для укрепления других мышечных групп. Общее время занятий, направленных на укрепление мышц, обычно составляет 20—40 минут (не считая разминки). Темп

выполнения упражнений для мышц живота — 40—45 повторений в минуту. На усилии делается выдох, при принятии исходного положения — вдох.

Упражнения внутри одного комплекса выполняются из одного и того же исходного положения (или очень похожих) и плавно переходят из одного в другое. Выполняются они без остановок при смене упражнений.

При выполнении упражнений из исходного положения лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой — очень важно, чтобы поясница была плотно прижата к полу во время всего выполнения упражнения:

Для этого попытайтесь выгнуть спину (поясницу) за счет напряжения мышц живота и небольшого приподнимания ягодиц от пола. Попробуйте между поясницей и полом поместить свою ладонь — она не должна туда пролезать.

Упражнения надо выполнять до чувства сильной усталости в работающих мышцах, при длительной работе мышцы могут начать дрожать — это нормально, еще немного и можете отдыхать. Если на следующий день у вас будут болеть мышцы — примите горячую ванну (хорошо с морской солью) или посетите сауну.

#### *Комплекс упражнений для мышц нижней части брюшного пресса*

И.п.— сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях и подняты от пола. Ноги во время всего выполнения упражнения на пол не ставить. Назад сильно отклоняться нельзя. Повторить упражнение 4—16 раз. На счет «раз» — одну ногу выпрямить над полом (пола не касаясь). На счет «два» — выпрямить вторую ногу, ноги приподняты на высоте 5—10 см от пола. Задержать ноги в этом положении на 1—2 секунды, а потом перейти к счету «три». На счет «три» — согнуть одну ногу (которую выпрямляли на счет «раз»). Вторая нога остается прямой и неподвижной над полом. На счет «четыре» — согнуть вторую ногу и принять исходное положение. И снова повторить все упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, прямые ноги скрестить и поднять вверх, руки положить под ягодицы. В пояснице не прогибаться во время выполнения упражнения. Если это не удастся выполнить — не опускайте ноги низко, а опускайте только до того уровня, когда поясница остается прижатой к полу. Ноги на пол класть нельзя. Выполнять упражнение в медленном темпе, обязательно фиксируя все промежуточные положения ног. Повторить 4—16 раз. На счет «раз» — опустить ноги немного вниз до угла между ними и полом около 45 градусов. Задержать ноги в этом положении на 1—2 секунды. На счет «два» — опустить ноги еще ниже, до уровня 5—10 см над полом, удержать их в таком положении 1—2 секунды. На счет «три» — поднять ноги вверх под углом примерно 45 градусов относительно пола. Зафиксировать такое положение на 1—2 секунды. На счет «четыре» — вернуть ноги в исходное положение и начать упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая лежит на ней (пяткой на колене). Приподнять обе ноги вверх и по направлению к плечам. Подтянуть ноги как можно ближе к груди и вернуть в исходное положение. Старайтесь выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, меняя положение ног.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (но пола не касается), а вторая согнута лежит на ней (пяткой на колене). На счет "раз" колени подтягиваются к груди, прямая нога сгибается в колене до угла в 90 градусов, - на счет "два" — ноги

возвращаются в исходное положение. Пытаться выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, чередуя положения ног одна на другой.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, плечи и лопатки приподняты над полом; одна нога выпрямлена вдоль пола на высоте 5—10 см от него, вторая нога согнута в колене, и оно находится как можно ближе к груди. Выполняются пружинящие движения ногами — прямая движется вверх, согнутая — вниз, по направлению к прямой; затем ноги опять отодвигаются друг от друга и возвращаются в исходное положение. Делается 3 пружинящих движения ногами, а на счет "четыре" ноги меняются местами — прямая сгибается, а согнутая выпрямляется. И все повторяется заново — 3 пружинящих движения вверх и вниз (одновременно), а на чет "4" — смена положения ног. Выполнять можно по 2 раза, а потом менять положение ног. Можно менять ноги местами на каждый раз. Плечи вниз не опускать, ноги на пол не класть. Дыхание ровное, без задержки. Выполнять упражнение 1—2 минуты.

И.п.— сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу не стоят; руки обнимают колени. На счет "раз" — выпрямить ноги вперед, а руки развести в стороны и удерживать это положение 1—3 секунды. Вернуться в исходное положение. Во время выполнения упражнения ноги на пол не ставить, дыхание не задерживать. Выполнять максимальное количество раз (30—150). Выполняя это упражнение, в руки можно взять гантели по 1 кг или пластиковые бутылки из-под воды по 1л, наполненные водой или песком. В таком случае будут укрепляться еще и мышцы рук и груди, и тогда руки можно отводить назад не выпрямленными, а согнутыми, локти отведены назад и плечи (плечо — это расстояние между локтем и плечевым суставом) низко не опускать.

Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

### **Комплекс упражнений для одновременного укрепления нижней и верхней частей брюшного пресса**

И.п.— лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы углы между бедрами и телом и между голенью и бедрами были по 90 градусов. Ноги соединены вместе.

Из исходного положения приподнимать плечи вверх как можно выше. Локти все время выпрямлены. Ноги неподвижны, обязательно держать углы в ногах примерно по 90 градусов. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. На усилии сделать выдох (когда плечи поднимаются вверх). Повторить 10—100 раз.

Из исходного положения поднимать плечи вверх, выводя прямые руки вперед, потянуться за руками вперед и вернуться в исходное положение. Ноги остаются неподвижными, углы между бедром и голенью, между бедром и туловищем составляют примерно 90 градусов. Плечи поднимать как можно выше. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. Повторить 10—100 раз. Можно выполнять по одному разу — насчет «раз» подъем плеч вверх, на «два» — вернуться в исходное положение. А можно насчет «1,2,3» — выполнять пружинящие движения поднятых плеч вперед, а на счет «4» вернуться в исходное положение. Затем можно удерживать это

положение в течение 30—60 секунд — плечи подняты, руки тянутся вперед.  
И.п. — лежа на спине, руки за головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (на пол не класть), а вторая согнута в колене и поднята так, чтобы углы между бедром и голенью, между бедром и животом были примерно по 90 градусов. На счет «раз»



— поднять прямую ногу вверх и одновременно с этим поднять плечи вверх. Локти выпрямлены, согнутая нога неподвижна, подбородок к груди не прижимать, поясница прижата к полу. На счет «два» — опустить прямую ногу и плечи вниз, возвратившись в исходное положение. Выполнять в среднем темпе. Выпрямленную ногу на пол не класть. У согнутой ноги держать угол между бедром и голенью в 90 градусов.

Выполнить упражнение по 10—50 раз, меняя положение ног.

Выполнять в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

## **5.6. Комплекс упражнений для развития мышц рук и ног.**

### **Упражнения с гантелями для укрепления мышц рук и груди**

Вес гантелей подбирается индивидуально от 0,5 до 2 кг, так, чтобы можно было выполнить минимум 10 повторений каждого упражнения. Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки из-под лимонада емкостью 0,5—1,0 литр, наполненные водой.

И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью опущена вниз. Тыльная сторона ладони работающей руки направлена вперед (дельтовидная мышца); тыльная сторона ладони работающей руки направлена в сторону (от туловища) (дельтовидная мышца + трицепс); тыльная сторона ладони работающей руки направлена назад (трицепс). Выполнять сгибание руки в локте, туловище при этом неподвижно. Повторить 10—30 раз.

И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью выпрямлена назад параллельно полу. Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо (расстояние от локтевого до плечевого сустава называется плечом) неподвижно, параллельно полу. Повторить 10-30 раз (трицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны параллельно полу. Тыльная сторона ладоней направлена вверх (трицепс); тыльная сторона ладоней направлена вниз (бицепс). Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо неподвижно, параллельно полу. Повторить 10—30 раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки разведены в стороны, плечи параллельны полу, угол в локте 90 градусов. Не опуская рук вниз, соединить предплечья (расстояние руки от локтевого до лучезапястного сустава называется предплечьем) перед грудью, вернуть руки в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (Бицепс + грудные мышцы).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, локти прижаты к туловищу, тыльная сторона ладоней повернута к ногам, плечи расправлены. Сгибать и разгибать руки в локтевом суставе (попеременно или одновременно), спина и плечи неподвижны. Повторить 10—50 раз. (Бицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, тыльная сторона ладоней направлена вперед, плечи расправлены. Поднять прямые руки вперед параллельно с полом, затем медленно опустить вниз. Повторить 10—20 раз. (Мышцы шеи и верхней части спины, мышцы предплечья).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вверх и обхватывают вместе одну или две гантели. Плавно согнуть руки назад, локти направлены вверх, плечо неподвижно; выпрямить руки. Повторить 10—30 раз. (Трицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью обхватывают одну или две гантели, локти прижаты друг к другу. Не разъединяя локтей, приподнять руки вверх и вернуть в исходное положение. Кисти направлены в потолок. Повторить 10—15 раз. (Мышцы

груди).

И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях, кулаки направлены вперед. Не изменяя угол сгибания в локте, приподнимать руки вверх, и опускать вниз (на пол не класть). Назад или вперед руки не отводить — движение направлено точно вверх. Повторить 10—30 раз. (Мышцы рук, спины, лопаток).

И.п.— лежа на спине, руки опущены вдоль туловища, тыльная сторона ладоней направлена вверх. Поднять прямые руки вперед и завести вверх за голову, затем вернуть в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (Мышцы рук и груди).

И.п.— лежа на спине, согнутые руки стоят на локтях на полу. Выпрямить руки вперед, вернуть в исходное положение. Повторить 10—50 раз. (Бицепс + мышцы груди).

И.п.— лежа на спине, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях.

Поднять руки вперед, аккуратно вернуть в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

### **Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц:**

#### **«Тяга стоя к груди».**

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц. Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.п.

Методические указания: корпус зафиксирован, спина выпрямлена (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

#### **«Жим лежа»**

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75- 80гр.; не блокировать локтевые суставы.

#### **«Сгибание и разгибание рук в упоре»**

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное И.п: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80о; не блокировать локтевые суставы.

#### **«Жим стоя».**

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

## **Упражнения для мышц нижних конечностей**

### **«Приседание»**

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90 градусов в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п.

Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

### **«Выпады».**

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90гр, на выдохе – вернуться в И.п. Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90гр.

### **«Наклоны» (становая тяга).**

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90 градусов бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

## **5.7. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций**

Для развития силы на занятиях «круговой тренировки» используются упражнения:

с отягощением (набивные мячи, гантели, скамейки);

с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры).

Часто упражнения на развитие силы применяют с малыми отягощениями, так как легко осуществляется контроль над правильностью выполнения упражнения, особенно при занятиях девочек, девушек.

При занятиях с юношами эффективно подходит работа с отягощениями около предельного и предельного веса. Но здесь следует отметить, что максимальные усилия можно развивать в течение короткого промежутка времени.

Для развития динамической силы на станциях «круговой тренировки» упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений. Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены

на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определенными задачами урока.

Упражнения с небольшими отягощениями, а также с преодолением собственного веса включают в домашнее задание, что позволяет постепенно увеличивать нагрузку на уроках. Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15–20 раз за 30 сек., то развивается сила, если же более 20–25 раз – силовая выносливость (по рекомендациям М. Шолихина).

Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабления, растягивания.

Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития силы:

1. Из седа руки в упоре сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.
2. Из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.
4. Лазанье по канату (в три приема).
5. Выпрыгивание 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.

Станций может быть больше, меньше в зависимости от количества групп и физической подготовленности группы

## **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
  2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.
  3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:Издательский центр "Академия", 2000. С. 128-133
  4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 461 с.
  5. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 189 с.
  6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 793 с.
- Интернет-ресурсы
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России - Режим доступа <http://www.olympic.ru/>
  8. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - Режим доступа <http://www.minstm.gov.ru/>
  9. Федеральный портал «Российское образование» - Режим доступа <http://www.edu.ru/>
  10. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - Режим доступа <https://www.biblio-online.ru/>
  11. <https://rusathletics.info/docs?category=6707>
  12. <http://volleyball-nauka.ru>