ФГБ ПОУ «КИСЛОВОДСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНЗДРАВА РОССИИ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

учебной дисциплины

ОГСЭ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

34.02.02. МЕДИЦИНСКИЙ МАССАЖ

(для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)

Квалификация - медицинская сестра по массажу / медицинский брат по массажу

2022

Одобрено цикловой методической комиссией общего гуманитарного, социально-экономического, математического и естественнонаучного циклов

Протокол № 10 от 06.06.2022
Председатель ЦМК А.В. Козаренко

Учебно-методические материалы учебной дисциплины разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.02. Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)

Организация-разработчик: федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кисловодский медицинский колледж» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Разработчик: Калюжный Филипп Николаевич, преподаватель высшей квалификационной категории ФГБ ПОУ «Кисловодский медицинский колледж» Минздрава России

ВВЕДЕНИЕ

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

Физическая культура в педагогических вузах представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь одним из видов культуры и составной частью профессиональной подготовки специалистов и бакалавров, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования и проявляется через гармонизацию духовных и физических способностей, формирования здоровья, физического и психологического благополучия, физического совершенствования. Особенности профессиональной деятельности будущих учителей обуславливают необходимость расширения образовательной подготовки студентов по физической культуре, формирования положительного отношения к ее ценностям передачи знаний, умений и навыков будущим учителям не только для их личного развития, но и для воспитательно-образовательной работы с детьми.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к жизни и профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, возрастных особенностей детей разного возраста;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и здоровья школьников, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность выпускников вуза к профессии педагога;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

Организация занятий по физической культуре

Общее руководство физическим воспитанием студентов вуза возлагается на ректора. Организация учебной, научной, учебно-методической, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы осуществляется преподавателями физической культуры. Внеаудиторная массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой физической культуры.

Учебные занятия проводятся в форме теоретических, практических, контрольных, элективных практических (по выбору), индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций, а также самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме выполнения физических упражнений в режиме учебного дня; занятий в спортивных секциях; самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом; массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Содержание занятий по физической культуре

Программа по физической культуре содержит обязательный компонент – основу государственного стандарта, обеспечивающий формирование необходимого уровня физической культуры личности студента и вариативный, опирающийся на обязательный с учетом индивидуальных

интересов, мотивов, потребностей, региональных условий, требующий развития физической культуры, специализации преподавателей. На этой основе проводятся разнообразные элективные и факультативные курсы.

Практический раздел состоит из двух подразделов: учебно-тренировочного и методико-практического.

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры, лыжная подготовка. Упражнения для студентов специального отделения имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность.

Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами умений и навыков применения средств физической культуры для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности и обеспечения здоровья и физического развития детей.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне теоретической и методической подготовленности, состояния здоровья и динамике физического развития студентов. Итоговый контроль позволяет выявить уровень физической культуры студента и соответствие этого уровня государственному образовательному стандарту.

Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека

Понятие «культура» можно определить как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности

человека; он познает культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, действует в социальной среде как носитель культурных ценностей, создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений.

Целью физической культуры является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности - в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть, достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Физическое воспитание обеспечивает долголетнее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей.

Физическая культура в структуре профессионального образования

Физическая культура — основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной

подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее, значимы.

Физическая культура студента

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования. Эти знания необходимы для объяснения и связаны с вопросом «почему?» Методические знания обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?» Практические знания характеризуют ответ на

вопрос: «как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательное действие?»

Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний. Переживание различных эмоций, сопровождающих самопознание, формирует отношение к себе и образует самооценку личности. Она имеет две стороны — содержательную (знания) и эмоциональную (отношение). Знания о себе соотносятся со знаниями о других и с идеалом. В результате выносится суждение, что у индивида лучше, а что хуже, чем у других, и как соответствовать идеалу. Таким образом, самооценка — это результат сравнительного познания себя, а не просто констатация наличных возможностей. В связи с самооценкой возникают такие личностные качества, как самоуважение, тщеславие, честолюбие. Самооценка имеет ряд функций: сравнительного познания себя (чего я стою); прогностическая (что я могу); регулятивная (что я должен делать, чтобы не потерять самоуважение, иметь душевный комфорт). Студент ставит перед собой целиопределенной трудности, т.е. имеет определенный уровень притязаний, который должен быть адекватным его реальным возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствований; завышенный уровень может привести к разочарованию в занятиях, потере веры в свои силы.

Убеждения определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. Они отражают мировоззрение студента и придают его поступкам особую значимость и направленность.

Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая силы поведения личности.

Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании, в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Потребности тесно связаны с эмоциями — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение — отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль).

Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Важнейшей специфической функцией физической культуры в целом является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности.

1. Кроме выполнения этой важнейшей функции отдельные компоненты физической культуры нацелены на решение специфических функций частного характера. К ним следует отнести: образовательные функции, которые выражаются в использовании физической культуры как учебного предмета в общей системе образования в стране, это уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является образовательным предметом (школа, колледж профессионального образования, вуз и т.п.);

спортивно – тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

2. Прикладные функции, имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры (ППФП). ППФП представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии. Основное назначение ППФП — направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

3. Спортивные функции, которые проявляются в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека. Под ними также, понимают объективно присущие им свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Функции спорта можно условно подразделить на специфические (свойственные только ему как особому явлению действительности) и общие. К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым в настоящее время причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

4. Оздоровительно-реабилитационные функции, которые связаны с использованием физических упражнений в качестве средств лечения

заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других

причин. Применение отдельных форм движений и двигательных режимов с этой целью началось, судя по историческим сведениям, еще в древней медицине и к настоящему времени прочно вошло в систему здравоохранения преимущественно в виде лечебной физической культуры.

Недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

В то же время вредны и перегрузки. Поэтому и при умственном, и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм. Физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве.

Связи физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах.

1. Любой трудовой процесс имеет фазу врабатывания, а при его большой продолжительности и напряженности также и фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют врабатываемость, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии.

2. Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью (гиподинамией) или локальной кой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.

3. В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства

физического воспитания в значительной мере выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.

4. Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки.

5. В современном производстве в связи с научно-техническим прогрессом наблюдается тенденция смены профессий у трудящихся. Хорошая общая физическая подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями.

Внедрение физической культуры в научную организацию труда (НОТ) является существенной необходимостью. Научная организация труда, основываясь на постоянном использовании достижений науки и передового опыта, предусматривает оптимальное взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда.

Внедрение физической культуры вНОТ имеет существенное социально-экономическое значение. Это определяется прежде всего ролью физической культуры как неотъемлемого фактора достижения высокой работоспособности, хорошей физической подготовленности и укрепления здоровья.

Главной целью внедрения физической культуры в систему НОТ в обществе является содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития специалиста. Данная цель конкретизируется в следующих специфических задачах, решаемых средствами физической культуры в процессе трудовой деятельности.

1. На этапе обучения профессиям (в колледжах профессионального образования, училищах, вузах) обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности (т.е. повысить уровень специфических для избранной

профессии физических качеств и сформировать необходимые профессиональные двигательные умения и навыки).

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению врабатывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения).

3. В после рабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

От успешного решения перечисленных задач в немалой степени зависят здоровье человека, его творческое долголетие и общественно полезная активность.

Основы здорового образа жизни

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о то, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде, вызывая, тем самым, развитие

ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от умственных и бытовых забот, всегда беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья : о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

· Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все орган ы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

· Психическое здоровье з ависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

· Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Режим труда и отдыха

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблю-

даемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Важно постоянно помнить: если хорошо «взять старт», т.е. если начало процесса умственной деятельности было удачным, то обычно и все последующие операции протекают непрерывно, без срывов и без необходимости «включения» дополнительных импульсов.

Залог успеха – в планировании своего времени. Студент, который регулярно в течение 10 минут планирует свой рабочий день, сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами. Надо взять за правило каждый день выигрывать один час времени. В течение этого часа никто и ничто не может помешать. Таким образом, студент получает время – возможно, самое важное для человека – личное время. Его можно потратить по своему усмотрению по-разному: дополнительно на отдых, на самообразование, хобби либо для внезапных или чрезвычайных дел.

Построение аудиторной работы значительно облегчено, т.к. оно регламентируется уже составленным расписанием занятий. Необходимо взять за правило приходить в аудиторию заблаговременно, т.к. студент, входящий в аудиторию после звонка, производит впечатление несобранного, необязательного и проявляет неуважение к преподавателю.

Для вечерних занятий надо выбирать спокойное место – нешумное помещение (например, библиотеку, аудиторию, кабинет и пр.), чтобы там не было громких разговоров и других отвлекающих факторов. Организуй такие условия и в комнате общежития. В период занятий не рекомендуется включать радио, магнитофон, телевизор. Выполнение домашней работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера на утро, с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик.

Свет электролампочки не должен слепить глаза: он должен падать сверху или слева, чтобы книга, тетрадь не закрывались тенью от головы. Правильное освещение рабочего места уменьшает утомление зрительных центров и способствует концентрации внимания на работе. Надо книгу или тетрадь располагать на расстоянии наилучшего зрения (25 см), избегать чтения лежа.

Систематический, посильный, и хорошо организованный процесс умственного труда чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

Студент должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий в университете и обеда, 1,5-2 часа необходимо потратить на отдых. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Вечернюю работу проводить в период с 17 до 23 часов. Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхать 10 минут (сделать легкую гимнастику, проветрить комнату, пройтись по коридору, не мешая работать другим).

Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги. Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на

прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

Профилактика вредных привычек

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек : курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15% , спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-з а курения снижается восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых обол очек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Следующая непростая задача - преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается пристрастие к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;

- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, неврит ы и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту само убийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм - одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред, как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как ни одно другое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современного общества. К последствиям алкоголизма следует отнести и ухудшение показателей

здоровья лиц, злоупотребляющих спиртными напитками и связанное с ним ухудшение общих показателей здоровья населения. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.

Режим питания

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При

трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь холодной пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков вглубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- прием пищи только при ощущениях голода;

- отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела;

- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удается достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Двигательная активность

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тыс. шагов.

Научно-исследовательский институт физической культуры предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности:

- учащихся ПТУ и средних учебных заведений - 10 - 14 часов;
- студентов - 10 - 14 часов;

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Закаливание

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

В России закаливание издавна было массовым. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами. Однако в наши дни большинство людей ничего не делают для закаливания, как самих себя, так и своих детей. Более того, многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней, месяцев его жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Такая «забота» о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуре среды. Напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффективных методов закаливания остается одной из важнейших. А ведь польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру.

Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа, как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Здоровье и окружающая среда

Немаловажное влияние оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приводит к желаемым положительным результатам. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей. Эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Здоровье, полученное от природы, на 50% зависит от условий, нас окружающих.

Реакции организма на загрязнения зависят от индивидуальных особенностей: возраста, пола, состояния здоровья. Как правило, более уязвимы дети, пожилые и престарелые, больные люди. При систематическом или периодическом поступлении в организм сравнительно небольших количеств токсичных веществ происходит хроническое отравление.

Сходные признаки наблюдаются и при радиоактивном загрязнении окружающей среды.

Приспосабливаясь к неблагоприятным экологическим условиям, организм человека испытывает состояние напряжение, утомления. Напряжение - мобилизация всех механизмов, обеспечивающих определенную деятельность организма человека. В зависимости от величины нагрузки, степени подготовки организма, его функционально-структурных и энергетических ресурсов снижается возможность функционирования организма на заданном уровне, то есть наступает утомление.

Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает либо стимулирующее, либо угнетающее воздействие на самочувствие человека и протекание жизненно важных процессов в его организме. Естественно, что человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.

Наследственность

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому

материальные структуры клетки, содержащие программы раз вития из них новых особей.

Психологическая саморегуляция

Кому не хочется иметь хорошее настроение? Если человек в хорошем настроении, он становится добрее, отзывчивее и красивее. Любое дело у него спорится, куда-то уходят тревоги и заботы, кажется, что нет ничего невозможного. Изменяется выражение его лица, в глазах появляется особая теплота, приятнее звучит голос, движения приобретают легкость, плавность. К такому человеку невольно тянутся люди.

Но все меняется, если настроение плохое. Словно черная туча окружает человека. Он еще ничего не сказал, но уже можно ожидать неприятностей. Будто возникает некая отрицательная энергия, она передается другим, вызывает тревогу, напряженность, раздражение. Вспоминаются какие-то досадные мелочи, обиды, работоспособность резко падает, теряется интерес к учёбе, все становится скучным, неприятным, безысходным.

Наше настроение определяется в первую очередь эмоциями и связанными с ними чувствами. Эмоции - это первичные, простейшие виды реакции на какие-либо раздражители. Они могут быть положительными или отрицательными, сильными или слабыми, нарастать или, наоборот, снижаться. Иное дело чувства. Это сугубо человеческие качества, характеризующие наши личностные переживания.

Очень важно, что в отличие от эмоций чувства возникают не спонтанно, а контролируются сознанием, подчиняются психике. Но настроение имеет не только психическую, но и психофизиологическую основу, управляется определенным гормональным аппаратом. Продукция этих гормонов в первую очередь подчинена психике.

Именно психика, являющаяся продуктом деятельности мозга, выступает в роли главного судьи и распределителя.

Следует четко осознать, что хорошее настроение можно произвольно создавать, его можно поддерживать, наконец, способность быть в хорошем настроении можно и нужно тренировать. Огромное значение при этом имеет общее функциональное состояние, и в первую очередь работоспособность. Именно она является той силой, которая обеспечивает согласованную деятельность всех компонентов функциональной системы. Если работоспособность снижается, четкое взаимодействие элементов системы нарушается. Поступки становятся шаблонными, хуже получаются даже привычные операции, снижается реакция, нарушается координация движений. Ухудшается эмоциональная устойчивость, многое начинает раздражать.

Как же добиться того, чтобы хорошее настроение преобладало? Как сформировать хорошее настроение и удержать его в течение всего дня?

Создание хорошего настроения начинается с утра

Начните утро с гимнастики. Ведь гимнастика - это не просто физические упражнения, она не только помогает нашему организму перейти от сна к бодрствованию, активной деятельности. Гимнастика, если мы вдумываемся в смысл того, что делаем, - это еще и способ эмоциональной зарядки на весь день.

Каждое упражнение не только дает специальную нагрузку на мышцы, улучшает кровообращение, обмен веществ, оно еще и влияет на ту или иную функцию нашего организма, способствует оптимизации его работы. Необходимо помнить, что, делая гимнастику, надо четко осознавать смысл и функциональное назначение каждого движения.

Во время сна организм находится в особом функциональном состоянии. Теперь надо восстановить привычные взаимосвязи между мозгом и мышцами. Мышцы должны четко и послушно выполнять все поступающие команды. Для этого их надо настроить. Двигательная активность, сопряженная с фиксацией внимания на положительных мышечных

ощущениях, способствует выработке гормонов, создающих положительные эмоции, бодрость, уверенность.

В сознании должно сформироваться четкое представление о том, что движение не самоцель. Оно нужно, в частности, для стимуляции «производства» нашим организмом биологически необходимых веществ, вызывающих положительные эмоции, снижающие чувство напряженности, тоски, депрессии.

Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему отвлечься от обыденных мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность смотреть вокруг себя словно сквозь увеличительное стекло. Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.

Ориентация на здоровье у лиц, отнесённых к интерналам и экстерналам.

Для лиц экспрессивного типа, ориентированных на общение, эмоциональную открытость, свойственны быстрота творческого мышления и «угрожаемые» качества – высокий уровень притязания, нарушение режима трудовой деятельности, повышенная возбудимость.

Для лиц противоположного типа – импрессивного, склонных к самоанализу, нарушению режима отдыха, которые не притязательны к потребительским ценностям, характерна высокая направленность на сам процесс творчества.

У лиц импульсивного типа с пониженным самоконтролем, склонным к срывам в деятельности, мотивационный профиль имеет «прыгающий» характер. Они устойчивы в стрессовых ситуациях.

Конфликтные личности характеризуются чертами ригидности (недостаточной подвижностью психических процессов), упрямства, неустойчивой самооценкой, склонны к односторонним увлечениям. Поэтому

тактика каждого человека должна быть направлена в одном случае на включение в творчески развивающую деятельность, в другом – на недостающее общение, в третьем – на удовлетворение хобби (например, коллекционирование).

1. Люди различаются между собой по тому, как и где они локализуют контроль над значительными для себя событиями. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный (внешний) и интернальный (внутренний). В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил - случая, других и т. д. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на пространстве, простирающемся от экстернального к интернальному типу.

2. Локус контроля, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение данной личности и в случае неудач, и в сфере достижений, причем это в различной степени касается различных областей социальной жизни.

У интерналов обнаружена более активная, чем у экстерналов, позиция по отношению к своему здоровью: они лучше информированы о своем состоянии, больше заботятся о своем здоровье и чаще обращаются за профилактической помощью.

Экстерналы же наоборот более тревожны, подвержены депрессиям, психическими заболеваниям.

Физическое самовоспитание

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших

физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками.

Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание .Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы : 0,5 -1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.

Правила безопасности на занятиях в спортивном зале

Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, пред-ставляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).

2. Не заходить в спортзал без разрешения учителя и не выполнять упраж-нений на снарядах.

3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвен-тарь, который не будет использоваться.

4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.

5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.

6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортинвентарь с разрешения учителя и использовать оборудова-ние по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.

2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения учителя, а сложные технические элементы – со страховкой.

3. Занятия проводить на просохшем полу спортивного зала и под руково-дством преподавателя физической культуры.

4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

6. Не покидать место проведения занятий без разрешения учителя.

7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

2. Оказать учащемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».

1. 3.Известить администрацию школы и родителей пострадавшего.

2. 4.При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать учащихся в место, предусмотренное планом эвакуации (спортплощадка). Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.

2. Организованно выйти из зала в сопровождении учителя.

3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.

4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.

5. Закрыть окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.

6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

Правила безопасности на занятиях в открытой площадке

Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Оборудование должно быть надёжно закреплено и находится в исправном состоянии.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. Одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- быть внимательным при перемещениях по стадиону (площадке);

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасной выход спортзала на место проведения занятий;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятия;

- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном, не скользком грунте под руководством учителя физкультуры.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения учителя и правильно их выполнять, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя, выполнять упражнения только на исправном оборудовании;

- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;

- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

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

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара и других экстремальных ситуациях (угрозе теракта, хулиганских действиях посторонних лиц и т.д.) немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить в службу спасения.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятий;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть руки с мылом.

Правила безопасности на занятиях в тренажерном зале

Перед началом занятия проконсультируйтесь с тренером

Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовках). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

Запрещается заниматься с голым торсом.

Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.

Уважайте окружающих.

Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.

В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажерного зала

Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.

Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Тщательно разминайтесь: кардио (*5-10 мин.*), растяжка мышц и сухожилий. Общая разминка разогревает мышцы, увеличивает эластичность связок и сухожилий, а также плавно подготовит организм к последующей работе.

Проверяйте исправность и надежность установки и крепления используемых в тренировках тренажеров.

При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратите занятия на тренажере и незамедлительно сообщите об этом дежурному тренеру.

Соблюдайте дисциплину, строго выполняйте правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы.

Выполнение любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит Вам сделать не менее 20 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес. Обязательно просите тренера проконтролировать технику выполнения упражнения.

При освоении новых упражнений, в силу не сложившейся межмышечной координации, могут случиться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.

Последовательно и постепенно наращивайте нагрузки.

При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего. К основным упражнениям относятся:

• приседания со штангой,

• жим штанги или гантели лежа,

• жим штанги стоя или сидя из-за головы.

Выполнять страховку должен опытный, умеющий правильно страховать, партнер или тренер.

При выполнении упражнений со штангой пользуйтесь замками.

Не отвлекайтесь во время выполнения упражнения! Сосредоточьтесь!

При выполнении базовых упражнений (*становая тяга, приседания и т.д.*) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

Ведите ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК и строго следите за комплексом упражнений, который выполняете. Учитывайте количество подходов и количество повторений.

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности тренажеров и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру, и действовать в соответствии с его указаниями. При возникновении аварийных ситуаций соблюдайте спокойствие и дисциплину.

Раздел 2. Легкая атлетика

Техника и методика обучения упражнениям по легкой атлетике

Бег на короткие дистанции

Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Бег по дистанции

ТЕХНИКА

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

МЕТОДИКА

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40 — 80 м.
2. Специальные упражнения для овладения техникой:
   а) бег у гимнастической стенки;
   б) работа рук на месте;
   в) бег с высоким подниманием бедра;
   г) семенящий бег;
   д) бег с захлестыванием голени.
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма

4. Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40— 60 м.

5. Бег в полную силу 40 — 60 м.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно.

Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После

каждого ускорений педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание ученику на исправление 4 — 5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Основные ошибки:

1) Голова запрокинута назад;

2) Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;

3) Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;

4) Постановка ноги с пятки;

5) Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;

6) Носки развернуты наружу;

7) Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;

8) Нет активного загребания стопой;

9) Подняты плечи, закрепощаются руки;

10) Толчок направлен вверх, а не вперед.

Бег по виражу

ТЕХНИКА

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим

поворотом влево;

- правая рука движется больше внутрь, левая — наружу;

- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

МЕТОДИКА

1) Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой

вовнутрь);

2) Бег змейкой, бег по кругу радиусом 10 –20 м.

3) Бег с ускорением по виражу с ускорением на отрезках 60 — 70 м. Повторить

ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража;

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

Методические указания

Обратить внимание на необходимость бежать свободно и незакрепощенно, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движений рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки.

Низкий старт и стартовый разбег

ТЕХНИКА

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки.

Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35 - 45 см. от

стартовой линии (1 — 1,5 стопы), а задняя — 70 — 85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 — 50°; а задней — 60 - 80°. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18—20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 - 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт! » бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзадистоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100 - 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

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

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

физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

МЕТОДИКА

1) Бег из различных положений высокого старта, 15 - 20 м.

а) И. П. — стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выполнение —- падая вперед, начать бег.

б) И. П. — то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же.

2) Научить установке стартовых колодок

3) Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки

4) Научить выбеганию со стартовых колодок

а) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м;

б) И. П. — упор лежа на согнутых руках. Выполнение — с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (628 раз каждой ногой).

в) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60 -70 см впереди от линии старта. Выполнение —выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);

г) стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с переходом на бег.

д) положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1 м. перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.

5) Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30 м

6) То же, фиксируя время

Низкий старт на вираже

ТЕХНИКА

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

МЕТОДИКА

1) Объяснить и показать рациональное размещение колодок;
2) Старты по виражу с разной скоростью;
3) Использовать средства обучения низкому старту по прямой.

Методические указания

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

Основные ошибки

1) Голова запрокинута назад, т. к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;
2) Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;
3) Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

ФИНИШИРОВАНИЕ

Финиширование — это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

ТЕХНИКА

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с максимальной скоростью, выполняя на Последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

МЕТОДИКА

1. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
2. То же, в спокойном и быстром беге;
3. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью

Методические указания

Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

Основные ошибки.

1. Финиширование прыжком;
2. Остановка сразу после финиша;
3. Ранний наклон туловища

После завершения обучения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

Прыжок в длину «согнув ноги»

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом шагов, изменением их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной.

Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и, главное, способности к ускорению в беге.

Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т. е. всегда с

одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега учащиеся начинают бежать с общей отметки, установленной учителем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, учитель указывает, насколько поднести или отнести разбег. Таким образом, учащийся правильно определяет длину своего разбега. Ступнями учащиеся замеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

МЕТОДИКА

1. Равномерное пробегание отрезков 20-25 м, начиная бег с высоким подниманием бедра; то же, с постепенным переходом на ускорение.

2. Бег с высокой частотой движений с переходом на ускорение.

3. Пробегание отрезков 15 - 20 м с ходу с увеличением темпа движений (без учета времени и на время).

4. Пробегание отрезка 20 - 30 м с ходу на время (по заданию учителя).

5. Выполнение 7 - 11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60Х60 см.

6. Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.

7. Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

Методические указания

Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. В упражнении №5 разбег размечается предварительно.

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).

Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги

и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах — одна вперед и несколько внутрь, другая — в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Нога ставится на брусок быстрым загребающим движением сверху, вниз-назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОЦТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок.

По отношению к грунту нога ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом к дорожке 65-70°. Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали.

С выпрямлением толчковой ноги маховая активным движением выносится от бедра вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая — в сторону, несколько назад.

МЕТОДИКА

1. Из положения стоя толчковая нога впереди на всей стопе, маховая нога отставлена назад на 30-40 см, руки опущены. Вынести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, поднимаясь на толчковой ноге; руку, одноименную толчковой ноге, поднять (согнутой в локтевом суставе) вперед-вверх, другую отвести назад (имитация отталкивания).

2. То же, с одного шага.

3. С 3 - 5 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием.

4. То же, но перед приземлением к маховой ноге подтянуть толчковую и приземляться на обе в песок.

5. С разбега запрыгнуть на возвышение (на маты, тумбу, коня), отталкиваясь с 1,5 – 2 м.

6. С разбега 9 – 11 шагов перепрыгнуть через препятствие (вертикальное и горизонтальное), приземлиться на обе ноги.

7. Прыжки с разбега с доставанием предмета (рукой, головой), с последующим пробеганием.

8. Прыжки в длину с тумбы (30 см).

9. Прыжки в длину с разбега с приземлением в яму.

Методические указания

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем предыдущие.

2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекатывается на носок. Должно быть ощущение, что вы, мгновенно дотронувшись пяткой бруска, отталкиваете его назад. Затем энергично выпрямляете все тело.

3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.

4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колено сильно сгибается).

5. Упражнения 3 и 4 не следует выполнять большое количество раз, т. к. желание сильнее оттолкнуться и прыгнуть дальше может вызвать ошибку — глубокое подседание на маховой ноге.

6. В упражнениях с запрыгиванием, доставанием следует обозначить место отталкивания на 1,5 - 215 м в зависимости от уровня подготовки учащихся. Отталкивание должно быть направлено вперед-вверх.

7. Важно ставить ногу на брусок с напряженными мышцами-разгибателями.

Следить за тем, чтобы к моменту соприкосновения стопы с бруском нога была почти прямой. В этом случае прыгуну легче справиться с нагрузкой на опорную ногу, возникающей при переходе от горизонтального движения к отталкиванию, особенно в момент постановки ноги на брусок.

Полет

После вылета туловище находится примерно в том положении, что и после отталкивания, нога, находящаяся сзади, подтягивается к маховой, и обе ноги приближаются к груди. Не следует слишком наклонять туловище в этом положении. Примерно за 0,5 м до приземления ноги почти полностью выпрямляются. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вниз-назад. Это компенсаторное движение способствует лучшему разгибанию голеней перед приземлением и сохранению устойчивости.

МЕТОДИКА

1. Прыжок «в шаге» с 3 - 5 шагов разбега с приземлением в положении «шага».

2. Прыжок «в шаге» с 5 - 7 шагов разбега через две линии на расстоянии до двух метров одна от другой с приземлением на две ноги.

3. То же, перепрыгивая планку на высоте 40 см.

4. Прыжки с мостика способом «согнув ноги».

5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Методические указания

1. При выполнении прыжка не следует торопиться с принятием группировки для приземления.

2. Больше половины прыжка лететь в положении «шага». При ранней группировке неизбежно опрокидывание прыгуна вперед и неполноценное приземление.

3. Необходимо чаще использовать соревновательный метод. Ставить задачу перед учениками, кто дальше прыгнет, и т. д.

Приземление

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

МЕТОДИКА

1. Прыжки с места в длину, возможно больше выбрасывая ноги вперед.

2. Прыжки в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. В середине полета вынести толчковую ногу вперед к маховой, а затем принять правильное положение перед приземлением. Далее приземлиться и выйти вперед, сгибая ноги и поднимая руки вперед.

3. Прыжки в длину с короткого разбега через планку на высоте 20-40 см за 0,5 м до места приземления.

4. Прыжки с короткого разбега через ленту на месте приземления.

5. Прыжки с полного разбега способом «согнув ноги» с правильным приземлением и выходом из ямы.

Методические указания

1. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях, обе ноги приземляются на одной линии.

2. Приземление будет правильным, если после касания ногами песка учащийся сможет перемещать тело вперед по прямой линии или выполнить падение в сторону от нее.

3. Выходить из ямы только вперед.

4. Техника приземления почти не изменяется при переходе к другим способам прыжка. Поэтому следует многократным повторением закрепить навык.

Упражнения с малыми мячами

(ЭТАП НАЧАЛЬНОГО И УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ)

1. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками.

То же, ловля одной рукой.

2. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. После удара мяча об пол поймать его:

а) двумя руками;

б) снизу правой (левой) рукой;

3. Броски мяча вверх правой рукой, ловля левой, и наоборот.

4. Удар мячом о пол сверху вниз правой (левой) рукой, ловля снизу.

5. То же, но поймать мяч сверху правой (левой) рукой.

6. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. Хлопок в ладоши (перед собой или за спиной) и ловля мяча правой (левой) рукой.

7. То же, но хлопок после удара мяча об пол.

8. Передача мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.

9. Бросок мяча вверх. Поворот кругом через левое (правое) плечо и ловля мяча:

а) двумя руками;

б) одной

10. То же, но вместо броска сильный удар мячом о пол

11. Учащиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии 2 – 3 м от стенки. Мяч в правой (левой), бросок из-за головы в стену и ловля двумя руками.

12. То же, но после отскока мяча от пола.

13. Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3 - 4 м из-за головы одной рукой и ловля двумя снизу. То же, но расстояние между партнерами увеличивается.

14. Бросок мяча в стену из-за головы с расстояния 4 - 6 м и ловля одной рукой после отскока.

15. То же, но перед ловлей выполнить хлопок в ладоши, присесть, выпрямиться, повернуться кругом.

Метание гранаты (мяча)

Метание гранаты выполняется из различных положений — стоя, с колена, лежа.

Метение гранаты (мяча) делится на фазы: разбег, финальное усилие (бросок), торможение.

ТЕХНИКА ХВАТА И ВЫПУСКА СНАРЯДА

Гранату удерживают за нижнюю половину ручки, мизинец находится под ее основанием, а большой палец расположен вдоль оси снаряда.

Мяч удерживают фалангами пальцев метающей руки, три пальца размещены как рычаг сзади мяча, а мизинец и большой поддерживает сбоку.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

1. Бросок мяча кистью руки вниз перед собой.
2. Бросок мяча вперед в цель.
3. Стоя в шаге, рука с гранатой отведена назад-вверх.

Методические указания

1. Рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь; затем в шаге, левая впереди.
2. При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха, финальное движение кистью должно быть ускоренным.
3. Выполнить метание гранаты с места из-за головы, заканчивая кистью и вращением гранаты в вертикальной плоскости.

ТЕХНИКА ФИНАЛЬНОГО УСИЛИЯ (БРОСКА)

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге» тяжесть тела не правой ноге, носок которой развернут «в шаге» под углом 30°, левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне

плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте.

Движение начинается с разгибания правой ноги вперед - вверх, поворачивая пятку наружу, подает вперед правую сторону таза с плечом и переносит вес тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед — с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.

МЕТОДИКА

1. «Стоя в шаге», левая нога впереди, рука с мячом над плечом

2. То же, выполняя бросок слитно.

3. Стоя левым боком, левая нога приподнята, правая рука с мячом отведена назад, левая согнута перед грудью

4. Метание мяча в цель и на дальность.

Методические указания

1. На счет «раз» — рука с мячом отводится назад на уровне плеча, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо, на счет «два» — поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, примять положение «натянутого лука», на счет «три» — бросок.

2. Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.

3. С активной постановкой левой ноги выполнись метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.

4. Следить за работой таза и хлестом руки, метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10 человек.

ТЕХНИКА СКРЕСТНОГО ШАГА

Скрестный шаг начинается энергичным отталкиванием левой и махом правой ноги. Правая нога быстро выносится вперед ставится с пятки развернутым носком наружу. В этот туловище отклоняется в сторону, противоположную разбегу, а плечи поворачиваются направо. Левая нога быстро выносится вперед и ставится с пятки носком по направлению метания.

Скрестный шаг служит для плавного перехода от разбега к броску.

МЕТОДИКА

Стоя левым боком.

Стоя не левой ноге с поднятой правой ногой скрестно перед левой.

Стоя левым боком.

То же, но левая нога приподнята.

То же, слитно.

Методические указания

Тяжесть тела на правой ноге, на счет «раз» — перенося тяжесть тела на левую ногу и оставляя плечи сзади, выполнить скрестный шаг правой, на «два» - И. П.

Скрестно перед левой, выполнить легкий прыжок с левой ноги на правую.

На счет «раз» - шаг правой с пятки вперед и отведение и с мячом назад, на счет «два» - шаг левой в упор.

На счет «раз» - шаг (скачком) левой с отведением правой руки с мячом от плеча прямо назад, на «два» - шаг правой впереди левой, на «три» - левая вперед в упор.

То же на счет «четыре» выполнить бросок.

ТЕХНИКА РАЗБЕГА

Разбег состоит из двух частей: от старта до контрольной отметки (15 – 20 м); от контрольной отметки до планки (7—9 м). В первой части разбега метатель набирает скорость, во второй части выполняет обгон снаряда и бросок.

Разбег начинается медленным бегом с постепенным ускорением. На контрольную отметку метатель попадает левой ногой (при метании правой рукой), после чего начинает отведение и обгон снаряда. Шаги с этой части принято называть «бросковыми». Их может быть два, четыре, шесть. Отведение снаряда назад выполняют двумя способами: дугой вперед-вниз-назад или прямо назад. К моменту окончания постановки левой ноги на контрольную отметку рука со снарядом полностью выпрямляется. Третий бросковый шаг принято называть скрестным. Заканчивая четвертый шаг, метатель принимает исходное положение для выполнения финального усилия (броска).

МЕТОДИКА

Метание мяча с небольшого предварительного разбега.

Метание с постепенным увеличением разбега.

Установление индивидуальной длины и ритма полного разбега.

Метание с полного разбега.

Методические указания

От линии отсчитывать два или четыре бросковых шага, пробегая, проверить точность попадания на отметку левой ногой, следить за отведением руки с мячом и ритмом шагов.

Следить за обгоном снаряда, быстрым и широким выполнением скрестного шага.

Заканчивая бросок, погасить скорость, перейти с левой ноги на правую.

Техника бега на средние и длинные дистанции

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, на длинные дистанции — от 3000 до 10 000 м, которые проводятся на стадионе или на

кроссовых дистанциях. Условно процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Основы техники бега являются наиболее консервативными, и они существенно не изменялись на протяжении веков. Проводимые исследования в индивидуальной технике среди ведущих спортсменов вносили лишь небольшие изменения. В основном определялось влияние различных факторов на технику бега, работа определенных мышц в процессе создания скорости бега, определялись биомеханические параметры основных характеристик техники бега.

Большое влияние на пропаганду бега и вовлечение в этот вид спорта юное поколение в России оказали такие выдающиеся спортсмены прошлого столетия, как братья Знаменские, В.Куц, П.Болотников, Л.Брагина, Т.Казанкина и др.

В основе современной техники бега лежит стремление добиться: 1) высокой скорости передвижения; 2) сохранения этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии; 3) свободы и естественности в каждом движении.

В каждом виде бега необходимо говорить об оптимальной длине шага; в беге на средние дистанции она меньше, чем в беге на короткие дистанции, и больше, чем на длинные и сверхдлинные дистанции.

Одними из главных показателей техники бега являются мощность усилий и экономичность движений. Они связаны, с одной стороны, со скоростно-силовой подготовленностью бегуна, а с другой - с экономичностью расхода энергетических ресурсов. С увеличением дистанции значение фактора экономичности движений преобладает над значением фактора мощности работы, так как происходит уменьшение длины и частоты шагов. Здесь на первое место выступает способность спортсмена к продолжительной работе оптимальной мощности.

Бег на средние и длинные дистанции начинается со старта. Согласно правилам соревнований в данном случае применяется высокий старт на две команды.

Старт и стартовый разгон. По команде *«На старт!»* бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2—2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40 — 45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМ расположен ближе к впередистоящей ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное положение ногам. Взгляд бегуна направлен вперед на дорожку, примерно на 3 — 4 м.

После команды *«Марш!»* или выстрела стартера спортсмен активно начинает бег. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение, при котором наклон туловища равен примерно 5 — 7°. Стартовый разгон зависит от длины дистанции. В беге на 800 м, где спортсмены бегут первые 100 м по своим дорожкам, задача бегуна — быстро пробежать этот отрезок, чтобы первым занять место у бровки. Здесь можно выделить: 1) сам стартовый разгон, который длится примерно 15 — 20 м; 2) активный бег, который длится до выхода спортсмена на общую дорожку, где скорость бега приближается к равномерной. Обычно скорость первых 100 м на дистанции 800 м несколько выше, чем скорость бега на других отрезках, даже при финишировании.

На других дистанциях стартовый разгон меньше, около 10 — 15 м, здесь главное — за счет быстрого разгона занять место у бровки, чтобы не бежать по второй дорожке, увеличивая свой путь, а затем перейти к более равномерному бегу, соответствующему подготовке бегуна.

Бег по дистанции. Техника бега на прямых отрезках дистанции несколько отличается от техники бега на виражах. Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами:

- небольшой наклон туловища (4 — 5°) вперед;
- плечевой пояс расслаблен;
- лопатки немного сведены;

- небольшой естественный прогиб в пояснице;
- голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.

Руки в беге согнуты в локтевых суставах под 90°, кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом не следует поднимать плечи. Направления движений рук: 1) вперед—вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины); 2) назад—кнаружи, не отводя руку далеко в сторону. Вообще, все движения рук должны приближаться к направлению бега, так как излишние движения рук в стороны приводят к раскачиванию туловища в боковых направлениях, что отрицательно сказывается на скорости бега и приводит к лишним энергетическим затратам. Угол движения плечевой кости будет зависеть от скорости бега, т.е. чем выше скорость, тем движения более энергичны и размашисты. Следует помнить, что движения рук высоко вверх, как спереди, так и сзади, являются ошибкой. Амплитуду колебаний плечевой кости можно определить по движению локтевого сустава: как только он начинает движение больше вверх — это и будет границей амплитуды.

Рассматривать технику движения ног в беге следует с постановки стопы на опору. В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится с носка на наружный свод стопы, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу. Стопы ставятся параллельно друг другу на ширину стопы между ними, большой палец ноги направлен вперед, не следует разворачивать стопы кнаружи. Бегун должен ставить стопу мягко, как кошка, а не ударным способом. Коленный сустав в момент постановки стопы на грунт слегка согнут. Нога ставится на опору как бы «загребающим» движением, не слишком далеко от проекции ОЦМ. Длина постановки ноги на грунт зависит от скорости бега: чем выше скорость бега, тем дальше бедренном суставах.

Происходит некоторое снижение ОЦМ. Это действие можно сравнить с пружиной, которую слегка сжимают, чтобы потом получить обратный

эффект — эффект упругой деформации. Ощущения бегуна — он должен представлять себя пружиной, которая сопротивляется сжатию и противодействуя отталкивает тело от опоры. После прохождения вертикали происходит активное выпрямление ноги сначала в тазобедренном, затем в коленном суставах и только потом сгибается стопа в голеностопном суставе.

Момент отталкивания является главным элементом в технике бега, так как от мощности усилий и угла отталкивания зависит скорость бега. Естественно, чем острее угол отталкивания, тем больше мощность отталкивания будет приближаться к направлению движения и тем выше будет скорость. В беге на средние дистанции оптимальный угол отталкивания примерно 50 — 55°, на более длинных дистанциях он несколько увеличивается. Отталкивание должно быть направлено вперед и согласовываться с наклоном туловища. В беге наклон туловища меняется в пределах 2 — 3°, увеличиваясь к моменту отталкивания, и уменьшается в фазе полета. Положение головы также оказывает влияние на положение туловища: чрезмерный наклон головы вперед вызывает слишком большой наклон туловища, закрепощение мышц груди и брюшного пресса; отклонение головы назад приводит к отклонению плеч назад, снижению эффективности отталкивания и закрепощению мышц спины.

Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед — вверх, который заканчивается в заключительный момент отталкивания.

После отрыва от грунта нога сгибается в коленном суставе, бедро движется вперед к вертикали, голень находится почти параллельно опоре. Угол сгибания маховой ноги в коленном суставе в фазе заднего шага зависит от индивидуальных особенностей и от скорости бега; чем выше скорость бега, тем больше сгибается нога в коленном суставе. В этой фазе мышцы, участвующие в отталкивании, расслаблены. После момента вертикали бедро маховой ноги движется вперед — вверх. Когда толчковая нога полностью выпрямлена, голень маховой ноги параллельна ее бедру. После момента

активного сведения бедер (фаза полета) нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, ее голень выводится вперед, и постановка ноги осуществляется с передней части стопы.

Нога, находящаяся сзади, активно выносится вперед, помогая быстро приблизиться ОЦМ к месту постановки ноги, тем самым снижая силы торможения. Необходимо помнить, что сгибание ноги в коленном суставе во время ее переноса, позволяет снизить длину маятника (нога — это сложный составной маятник) и сократить период переноса.

Действия бегуна при пробегании поворотов (виражей):

- слегка наклоняется влево (к центру поворота);
- амплитуда движений левой руки несколько меньше, чем правой;
- правое плечо немного выдвигается вперед;
- длина шага левой ноги несколько меньше, чем правой;
- маховое движение правой ноги идет слегка вовнутрь;
- стопа правой ноги ставится с разворотом внутрь. Увеличение скорости бега на средних дистанциях за счет увеличения длины шага ограничено, так как слишком большой шаг требует и больших энергетических затрат. Длина шага у бегунов составляет примерно 160 — 220 см в зависимости от дистанции и индивидуальных особенностей. Скорость бега обычно увеличивается за счет частоты шагов при сохранении их длины.

Финиширование. В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спурт, длина которого в среднем достигает 150 — 200 м в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук. На последних метрах дистанции техника движений может расстроиться, так как наступает утомление. Влияние утомления прежде всего сказывается на скорости бега: снижается частота движений, увеличивается время опоры, снижается эффективность отталкивания и мощность отталкивания.

Техника бега и прежде всего структура бегового шага сохраняется на всех дистанциях, меняются лишь соотношения длины и частоты шагов, кинематические и динамические характеристики (в зависимости от длины дистанции, скорости бега, антропометрических особенностей и физических возможностей каждого спортсмена).

Прыжки

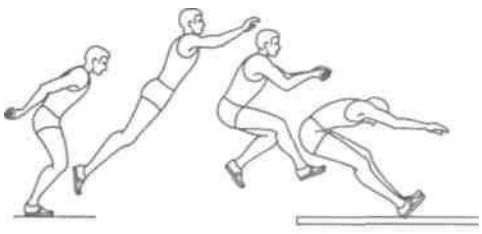
Прыжок в длину — это простое и естественное физическое упражнение, имеющее большое прикладное значение. Главную роль в прыжках в длину играет быстрый и стабильный разбег, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. В отличие от прыжков в высоту, в прыжках в длину движения спортсмена в фазе полета имеют второстепенное значение, так как не влияют на дальность полета, а лишь помогают сохранить равновесие и подготовиться к приземлению.

Техника прыжков в длину с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление



Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз — назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т. е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад—вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ВОЛЕЙБОЛ

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ПРИЕМАМ ВОЛЕЙБОЛА

Перемещения

Характеристика. Несмотря на небольшие размеры волейбольной площадки, во время игры волейболист почти не находится в статическом положении. Существенное место в действиях игроков в игре занимают перемещения. Перемещениями называют способы передвижения игроков по площадке для выполнения технических приемов и тактических действий. Игрок хорошо выполнит то или иное перемещение, если будет находиться в удобном исходном положении. Такие исходные положения называют стойками. Наиболее удобное исходное положение волейболиста — ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено слегка вперед.

В волейболе различают такие способы перемещений: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, падения.

Приставные шаги выполняют вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, расположенной в направлении перемещения. Приставные шаги применяют для перемещения на небольшие расстояния, а также когда у игрока имеется достаточно времени.

Двойной шаг применяют при перемещениях вперед и назад, когда требуется быстро выйти к мячу, а приставными шагами игрок сделать это уже не успевает. Движение начинают с дальней по направлению движения ноги, другую выставляют вперед, создавая стопорящий момент; игрок принимает стойку, готовясь к приему или передаче мяча.

Скачок — более быстрый способ перемещения, чем двойной шаг и приставные шаги.

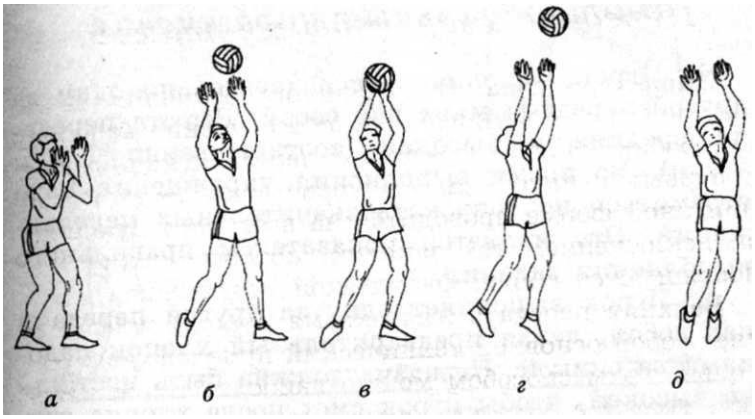


Рис. 1. Передача мяча сверху двумя руками

В игре может сложиться ситуация, когда, принимая мяч, игрок сразу направляет его для нападающего удара. И здесь выручает умение правильно выполнить верхнюю передачу мяча.

В любом случае надо стремиться к тому, чтобы и при приеме и при передаче добиваться точности полета мяча.

Обучение. Прежде всего, надо уделить внимание развитию физических качеств, необходимых для успешного овладения техникой передачи (см. раздел «Обучение игре в волейбол» — «Прием мяча»).

Освоение техники будет успешнее, если применить подводящие упражнения: вкладывание мяча в руки несколько раз; передача мяча, наброшенного партнером; передача мяча, подвешенного на шнуре; передачи в парах.

После освоения основ техники выполняют различные упражнения: индивидуально, в парах и групповые.

Передача сверху двумя руками

Характеристика. От успешного обучения верхней передаче во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий, и совершенствование ее в той или иной форме проводится на всех последующих, за исключением тех занятий, которые полностью посвящаются общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно

передать мяч. Не овладев верхней передачей, новички робеют и считают, что игра в волейбол им не подвластна. Но это ложное чувство они смогут преодолеть, если потренируются, руководствуясь нашими советами, и успех не заставит себя ждать.

На рис. 1 показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча. Обязательное условие правильного выполнения передачи состоит в своевременном выходе к мячу и выборе исходного положения (рис. 1, *а).* Ноги согнуты в коленях и расставлены. Одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом у лица, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, в виде своеобразной воронки (рис. 1, *б, в).* Основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются (волнообразно от голеностопов к пальцам рук). Разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление (рис. 1, *г, д).*

В зависимости от траектории полета мяча верхнюю передачу выполняют в высокой, средней или низкой стойках.

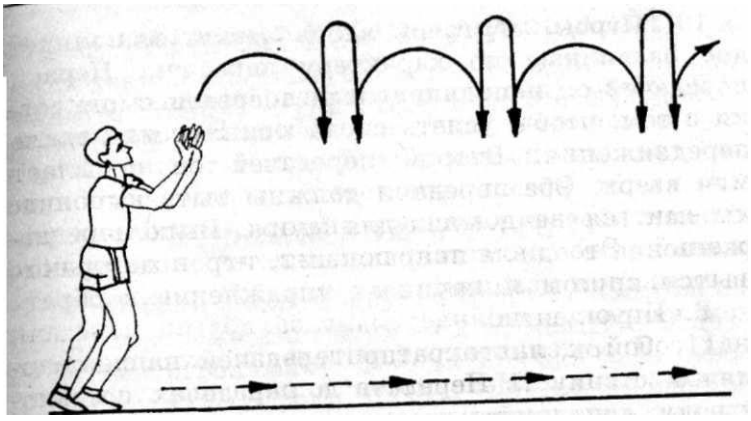


Рис. 2. Передача мяча в движении

8. Игрок, стоя на коленях, выполняет серии передач над собой на высоту 1—2 м. Одна серия состоит из 8—10 передач.

9. Игрок, стоя правым боком к сетке, перемещается шагом вдоль нее, выполняя передачи вперед на 1—1,5 м выше сетки, но так, чтобы мяч не

отклонялся от нее. В конце сетки игрок поворачивается кругом и повторяет упражнение левым боком к сетке.

Индивидуальные упражнения

1. Игрок выполняет последовательно одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи средняя и высокая (соответственно 1,5 и 2,5 м). Во время выполнения упражнения надо стремиться не допускать значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая предварительный хлопок ладонями за спиной. Передача должна быть настолько высокой, чтобы игрок смог после хлопка свободно выполнять очередную передачу. Упражнение может быть усложнено серией хлопков (за спиной — перед грудью или перед грудью — за спиной — перед грудью).

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх-вперед над собой поочередно (рис. 2). Передачу над собой выполняет во время остановки.

4. То же, что в упражнении 3, но несколько передач подряд вверх-вперед. Высота и направление каждой передачи должны соответствовать скорости передвижения игрока шагом. В момент передачи игрок делает остановку.

5. Игрок бросает мяч вверх-вперед, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой после отскока мяча от поверхности площадки. Упражнение повторяют.

6. Игрок выполняет передачи над собой на высоту до 2 м. Каждая передача сочетается с поворотом (переступанием) игрока на 45° сначала в одну, а потом в другую сторону. Упражнение усложняется поворотом на 90°.

7. Игрок выполняет передачу, передвигаясь правым боком вперед до определенного ориентира. В обратную сторону упражнение выполняют при движении игрока левым боком вперед с соответствующей по направлению передачей.

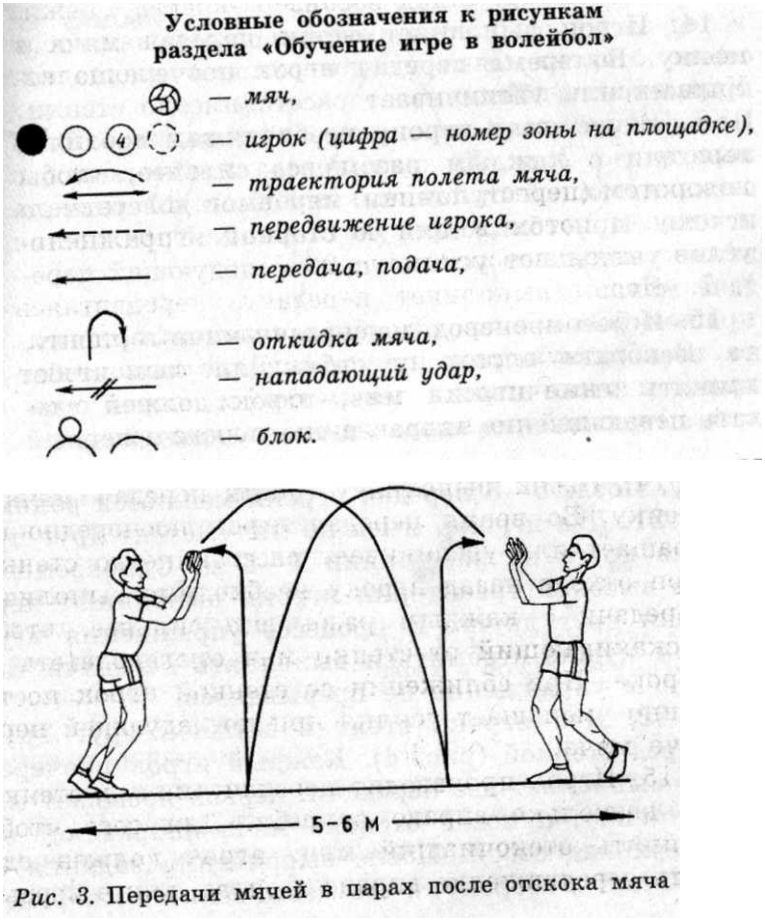


Рис. 3. Передачи мячей в парах после отскока мяча

10. Игрок, двигаясь вдоль сетки, выполняет две различные по характеру передачи. Первой передачей он направляет мяч вперед и выше сетки с тем, чтобы успеть снова принять мяч после передвижения. Второй передачей он посылает мяч вверх. Обе передачи должны быть выполнены как передачи мяча для удара. Выполнив упражнение в одном направлении, игрок поворачивается кругом и начинает упражнение в обратном направлении.

11. Игрок многократно передачей направляет мяч в стенку. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности, которые он преодолевает при выполнении упражнения. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стенки составляет 2,5—3 м.

12. Игрок при передачах в стенку в каждой попытке изменяет траекторию полета мяча. При этом каждый раз меняется и характер отскока

мяча от стенки, что предопределяет различные условия для выполнения очередной передачи игроком.

13. Игрок выполняет две передачи: первую — в направлении стенки, вторую (после отскока мяча от стенки) — над собой.

14. Игрок выполняет серию передач мяча в стенку. Во время передач игрок поочередно сокращает или увеличивает расстояние до стенки. При отходе назад игроку необходимо выполнять передачи с каждым разом все сильнее, чтобы отскакивающий от стенки мяч смог долететь до игрока. При сближении со стенкой игрок постепенно уменьшает усилия при последующей передаче мяча.

15. Игрок производит передачу мяча в стенку, но несколько вправо от себя. Для того чтобы принять отскочивший мяч, игрок должен сделать передвижение вправо и снова, как в первый

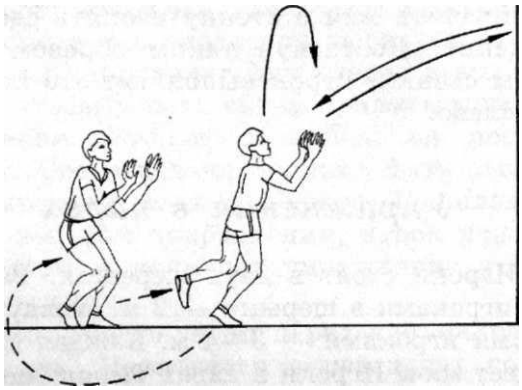


Рис. 4. Передачи мяча в парах у стены со сменой мест

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

20. Два игрока стоят на расстоянии 5—6 м. Начинает упражнение игрок с мячом. Он, не предупреждая партнера, направляет мяч вправо, влево или перед ним. Партнер должен быстро определить направление передачи и, сделав передвижение к мячу, передачей направить его точно игроку. После 6—8 передач игроки меняются ролями.

21. Два игрока, имея по мячу, стоят друг против друга на расстоянии 4—5 м. Одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу. В процессе упражнения игрокам нужно стремиться выполнять передачи так, чтобы упражнение не прерывалось.

22. Два игрока стоят в затылок друг другу перед стенкой (рис. 4). Каждый игрок поочередно выполняет две передачи: первой посылает мяч в стенку, а после отскока мяча направляет его вверх над собой. После выполнения задания он отбегает в сторону, а его место занимает партнер, который, не прерывая упражнения, выполняет то же задание.

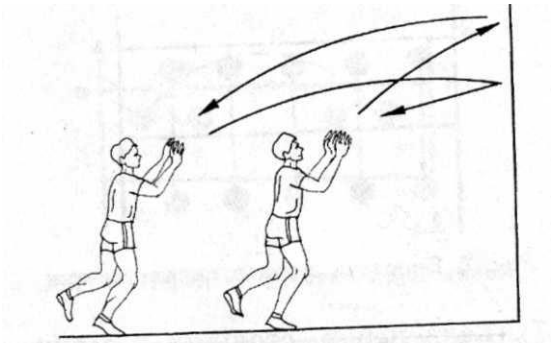


Рис. 5. Передачи мяча в парах у стены, стоя в затылок друг другу

23. Исходное положение игроков такое же, как в предыдущем упражнении (рис. 5). Первый игрок посылает мяч передачей в стену с таким усилием, чтобы отскочивший мяч летел в направлении партнера. Последний в свою очередь с 4—5 м посылает мяч в стенку с тем, чтобы он отскочил впереди стоящего игрока, который снова направляет мяч в стенку и т. д. После 5—6 передач игроки меняются местами.

24. Каждый игрок поочередно направляет мяч в стену с таким расчетом, чтобы он отскочил на партнера, который повторяет то же задание (рис. 6). Через 8—10 передач каждым игроком они

меняются местами и повторяют упражнение.

25. Игроки, стоящие с мячами в середине площадки, тренируют передачу к сетке, где ориентиром для них являются партнер и сетка

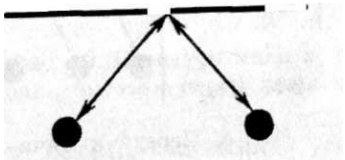


Рис. 6. Передачи мяча в парах у стены, стоя под углом

Если игрок, стоящий у сетки, вынужден отойти от нее, в случае неточной передачи, то после ответной передачи он должен снова встать у сетки. После 6—8 передач игроки меняются местами.

26. Игроки, стоящие у сетки, принимая мяч от партнеров, выполняют передачу над собой (выше сетки) и ответную передачу своим партнерам (рис. 8). Через 1,5—2 минуты игроки меняются местами. Упражнение продолжается.

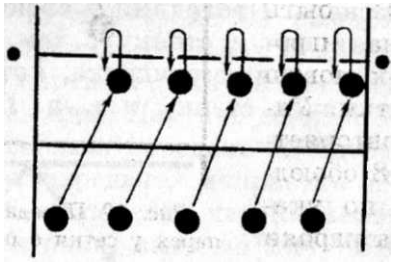


Рис. 8. Передачи мяча к сетке и у сетки над собой

27. У каждой пары игроков имеется мяч (рис. 9). Расстояние между игроками внешней пары составляет 6—7 м, внутренней — 3 м. Характер передач между игроками пар различный: высокая и длинная передача между игроками, стоящими на флангах у сетки, средняя невысокая передача между игроками, стоящими в середине. В одной, .серии выполняется по 6—8 передач, а затем пары меняются позициями и повторяют упражнение. Все передачи выполняются вдоль сетки и выше нее.

28. Игроки, стоящие у сетки, передают мяч партнерам и тут же перемещаются на 1—2 м влево или вправо (рис. 10). Ответная передача к сетке должна быть направлена на игроков, занявших новую позицию у сетки. Упражнение повторяется. После 6—8 обоюдных передач по указанию тренера игроки меняются местами.

29. Игроки, стоящие у ражнение рам

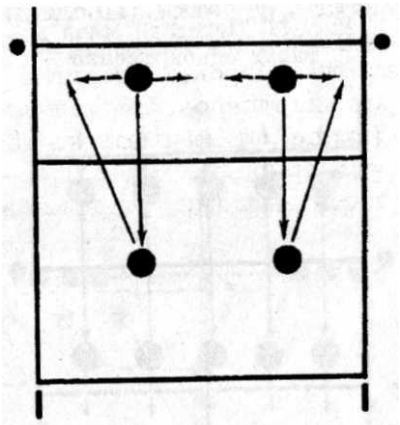


Рис. 10. Передачи мяча в парах у сетки с перемещением

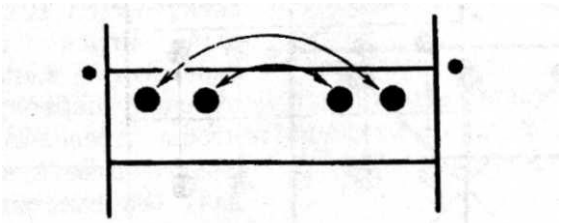
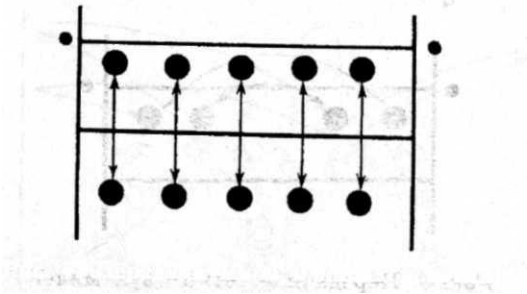


Рис. 9. Передачи у сетки двух мячей



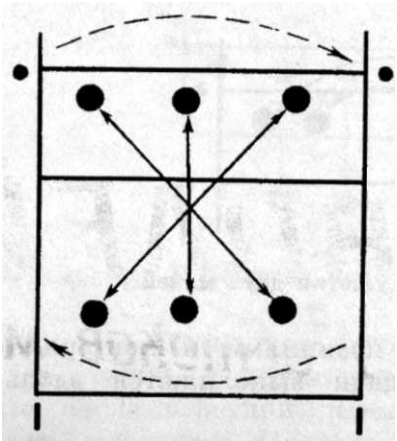


Рис. 11. Передачи мяча в парах одновременно

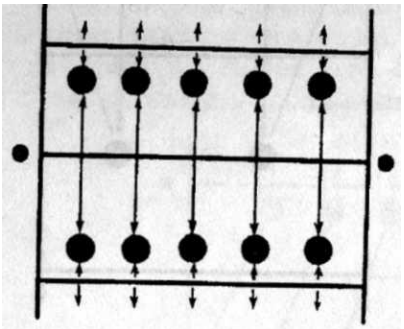


Рис. 12. Передачи мяча в парах через сетку

сетку (рис. 12). Каждый игрок должен стремиться выполнить передачу партнеру так, чтобы последний мог сделать ответную передачу без вынужденных движений к мячу. Затем по указанию тренера игроки в парах увеличивают или сокращают расстояние.

31. Каждую пару игроков разделяет сетка (рис. 13). Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу. После 8—10 передач все перемещаются влево по кругу на одну позицию. В новом исходном положении упражнение повторяется.



Рис. 29. Прием подачи

Способы приема мяча, которыми могут овладеть начинающие волейболисты, различны: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой с последующим падением, прием мяча сверху двумя руками с падением или без падения.

Прием мяча от соперников (подач, нападающих ударов) чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира обычно именно так принимают подачу. Однако в последнее время смягчено судейство первых приемов мяча способом сверху, и игроки часто пользуются им.

На рис. 29 показано положение игрока, принимающего мяч этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди,

руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук согнуты и отведены назад. Руки прямые, развернуты кнаружи, предплечья максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь предвидеть возможное направление полета мяча и своевременно выйти на удобную позицию для приема. Мяч нельзя выпускать из поля зрения.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят на «манжеты». В момент приема мяча руки выпрямлены. Грубой ошибкой считается сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного дви



Рис. 30. Прием мяча снизу

жения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания рук. Их подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не отбивают его. Существует даже выражение «Прием подачи осуществляется ногами», подчеркивающее роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи. При очень низкой подаче игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Если игрок не успевает занять положение, когда мяч идет прямо на него, то руки выносятся в сторону мяча (вправо или влево) и разворачиваются так, чтобы мяч после приема был направлен к сетке.

Прием снизу применяется в тех случаях, когда сверху мяч принять уже нельзя (на страховке или у самой сетки) или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке. В этих случаях игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левую ногу выставляет вперед с опорой на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Тяжесть тела переходит на стоящую

спереди ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (рис. 30). Характерно положение «подседания под мяч». Прием производится в выпаде движением рук вперед-вверх навстречу мячу.

Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину применяется в тех случаях, когда игрок не может выполнить его в низкой стойке. На рис. 31 показана техника приема мяча сверху с падением. В последний момент после перемещения делается выпад по направлению к мячу, например правой ногой. Тяжесть тела переходит на правую ногу, она сгибается, одновременно происходит поворот налево, туловище поворачивается справа налево и отклоняется назад, плечи подводятся под мяч. В момент приема мяча опорная нога разгибается, руки встречаются с мячом, их движение такое же, как при верхней передаче, только разгибание более энергичное. Падение происходит в направлении выпада, площадки последовательно касаются стопа, голень, бедро, бок и, наконец, спина. При резком повороте и энергичном подведении плеч под мяч падение может происходить на ягодичные мышцы с последующим перекатом на округленную спину. При этом способе приема мяча падение неизбежно, так как центр тяжести тела выходит далеко за точку опоры.

Прием мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину дает возможность волейболистам доставать далекие

мячи, когда уже ни один из предыдущих способов не поможет. Новички могут быстро освоить этот способ приема мяча, так как по своей структуре он сходен с приемом мяча двумя руками сверху с падением. На рис. 32 показано, как выполняется прием мяча снизу одной рукой с падением. Если мяч падает справа от игрока, то последний шаг и выпад делаются правой ногой, если слева — то левой. Прием мяча осуществляется вытянутой рукой. Удар по мячу производится кистью руки с согнутыми пальцами. После приема мяча и переката на спину надо постараться быстро встать на ноги.

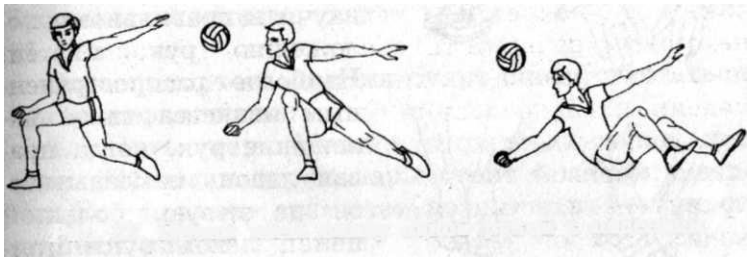


Рис. 32. **Прием мяча снизу одной рукой с падением**

Когда игроки принимают мяч от соперника, говорят о приеме мяча. Когда игроки направляют мяч своему партнеру для нападающего удара, говорят о передаче мяча. Однако надо иметь в виду, что прием и передача принципиально не отличаются друг от друга, как, например, нападающий удар и блокирование. В своей основе это единое действие игрока, в котором с помощью рук изменяется первоначальное направление полета мяча на такое, какого требует игровая обстановка для достижения желаемого результата (выигрыша мяча).

Если главная задача сводится к тому, чтобы не дать мячу упасть на площадку (т. е. правильно принять его), то речь идет о приеме мяча, если точно направить его для завершающего удара нападающему игроку — то о передаче.

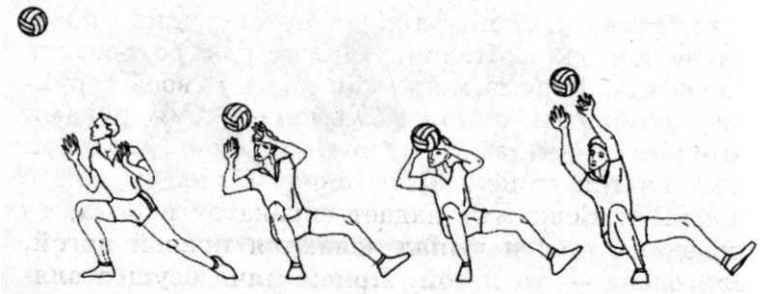


Рис. 31. Прием мяча сверху двумя руками с падением

Обучение. Овладение навыком приема мяча во многом зависит от уровня постоянного развития определенных физических и психических качеств. Полезны описанные выше упражнения для привития навыков быстроты ответных действий и прыгучести. Эти упражнения применяются на занятиях систематически, даже тогда, когда обучающиеся уже начали играть в волейбол. После определенного периода использования этих упражнений приступают к упражнениям с

волейбольным мячом. Вначале выполняют подводящие упражнения.

В первую очередь надо научить правильному положению рук, кистей. Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти отгибаются вниз и в приеме мяча не участвуют. На рис. 33 показаны способы соединения кистей рук. Каждый занимающийся выбирает для себя более удобный способ, а выбрав, приступает к освоению следующих заданий.

1. Подбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре (на месте, после перемещения). Движение рук главным образом за счет разгибания ног. Движение плечевых суставов незначительное,

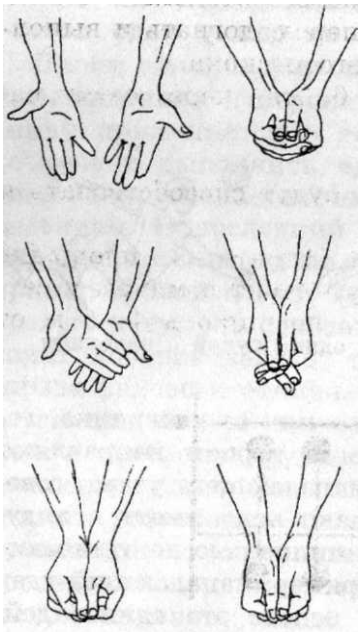


Рис. 33. Соединение кистей рук при приеме снизу

локтевых — отсутствует. Основная задача —■ почувствовать положение рук в момент приема мяча.

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

3. У стены, забора, щита многократно отрабатывается отбивание мяча снизу, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

4. То же, но мяч вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.

5. Бросить мяч вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.

6. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

Подачи

Характеристика. Игра в волейбол начинается с подачи. Очко команда выигрывает только в том случае, когда она владеет подачей. Нередко волейболисты используют подачу и как средство нападения. Технически прием выглядит так. Игрок располагается за лицевой линией и в пределах ширины места подачи подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону соперника, при этом мяч не должен коснуться сетки.

В подаче различают: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу и движение после него. Успех в выполнении подачи зависит от умения согласовывать свои движения по отношению к летящему мячу так, чтобы удар по мячу был произведен в нужной точке, что обеспечивает силу и точность подачи. Удар по мячу при подаче производится ладонью или кис-



Рис. 54. Нижняя прямая подача

При нижней прямой подаче игрок видит свою площадку, и мяч можно более точно послать через сетку. При обучении занимающиеся быстро достигают высокой степени совершенства в нижних подачах, уверенно применяя их в игре.

На рис. 54 показано, как выполняется нижняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди и противоположна ударяющей руке. Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью (или кистью руки с согнутыми пальцами) выпрямленной руки на уровне пояса. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу. После удара игрок делает правой ногой шаг вперед.

В верхней прямой подаче могут сочетаться большая скорость полета мяча и точность, т. е. волейболист может послать мяч в определенную зону площадки соперника точно и в то же время достаточно сильно. Для новичков изучение верхней прямой подачи большой трудности не представляет.

Как видно на рис. 55, при ее выполнении игрок стоит лицом к сетке. Ноги слегка согнуты, нога, разноименная с ударяющей рукой, выставляется вперед, мяч удерживается левой рукой, правая готовится к замаху. В момент подбрасы

тью руки с согнутыми пальцами. Обычно мяч подбрасывают одной рукой, но можно и двумя. Если удар по мячу производят правой рукой, то мяч подбрасывают левой. Направление и высота подбрасывания зависят от способа выполнения подачи. Замах и амплитуда движения руки на удар различны. Наименьшее движение при нацеленных и планирующих подачах, наибольшее — при верхней боковой подаче на силу.

По характеру подачи можно разделить на силовые, нацеленные и планирующие. Цель силовых подач — затруднить прием мяча соперниками или вызвать ошибку при приеме мяча и принести команде очко. Нацеленные подачи позволяют направить мяч в уязвимые места площадки соперника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия его команды. Планирующая подача опасна тем, что мяч летит, не вращаясь, и изменяет траекторию полета в самых неожиданных направлениях.

При верхних подачах удар по мячу наносят на уровне головы и выше, при нижних — ниже уровня головы. Подачи, выполненные стоя лицом к сетке, называются прямыми, боком к ней — боковыми.

Каждый волейболист должен овладеть одним способом точной подачи и одним способом подачи на силу. Основное внимание мы уделим нижней прямой, верхней прямой и верхней боковой подачам.

Нижняя прямая подача — это основной способ подачи для начинающих, особенно для детей. Трудностей в обучении она не представляет, а польза от нее большая. Во-первых, появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приема мяча с подачи, и, во-вторых, двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно. В этих целях при проведении соревнований новичков следует разрешать подачу только таким способом.

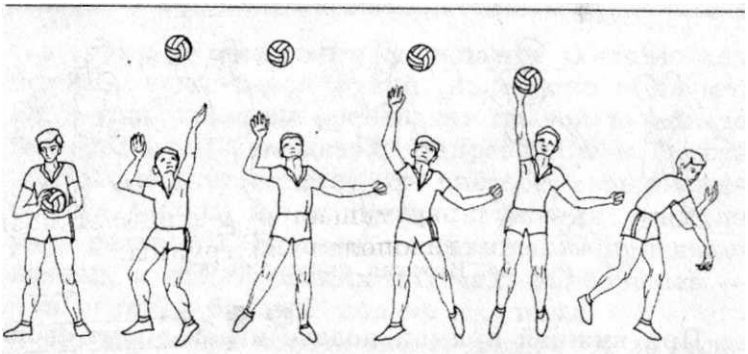


Рис. 55. Верхняя прямая подача

вания мяча вверх тяжесть тела переносится на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище отклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища правая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука вначале перемещается локтем вперед, затем наращивается скорость перемещения предплечья, и рука полностью выпрямляется. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление. Мяч следует подбрасывать над собой и чуть впереди. Если после подбрасывания мяч опускается далеко впереди от игрока, то правильной подачи не получается, мяч попадает в

сетку. Еще труднее выполнить подачу, если мяч заброшен назад за голову или в сторону от бьющей руки.

В качестве нацеленной подачи начинающим можно рекомендовать верхнюю прямую, при этом удар по мячу резко наносят ладонью с согнутыми пальцами. Замах делают как можно короче, при ударе предплечье и кисть представляют одно целое, кисть напряжена. При удачном выполнении может проявиться эффект планирования, когда мяч летит без вращения.

Верхняя боковая подача известна как силовая, т. е. этим способом можно послать мяч очень сильно. Изучать боковую подачу должны только наиболее подготовленные, способные волейболисты и лишь после того, как будут хорошо освоены предыдущие два способа подачи. Не нужно торопиться изучать боковую подачу всей группой.

Практика показала, что детям также доступна верхняя боковая подача. Не следует спешить с применением боковой подачи в игре на занятиях и особенно на соревнованиях, так как частые потери подачи отрицательно сказываются на игре и снижают продуктивность занятий.

Положения волейболиста во время выполнения верхней боковой подачи представлены на рис. 56. Для этой подачи характерна большая скорость полета мяча. Игрок стоит вполоборота к сетке, ноги согнуты, мяч удерживается левой рукой, правая опущена. Выпрямляя ноги, игрок левой рукой подбрасывает мяч над головой. При замахе ноги сгибаются, тяжесть тела переносится на правую ногу, выпрямленная правая рука отводится вниз-вправо. После этого, выпрямляя ноги, игрок переносит тяжесть тела на левую ногу, бедро правой ноги резко выводится вперед. Верхняя часть туловища выпрямляется справа налево и начинает поворот к сетке, правая рука перемещается по дуге вверх-вперед, при этом плечо обгоняет руку. В момент удара туловище слегка отклоняется назад, удар производится

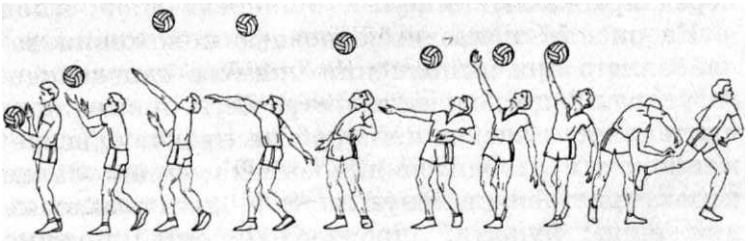


Рис. 56. Верхняя боковая подача

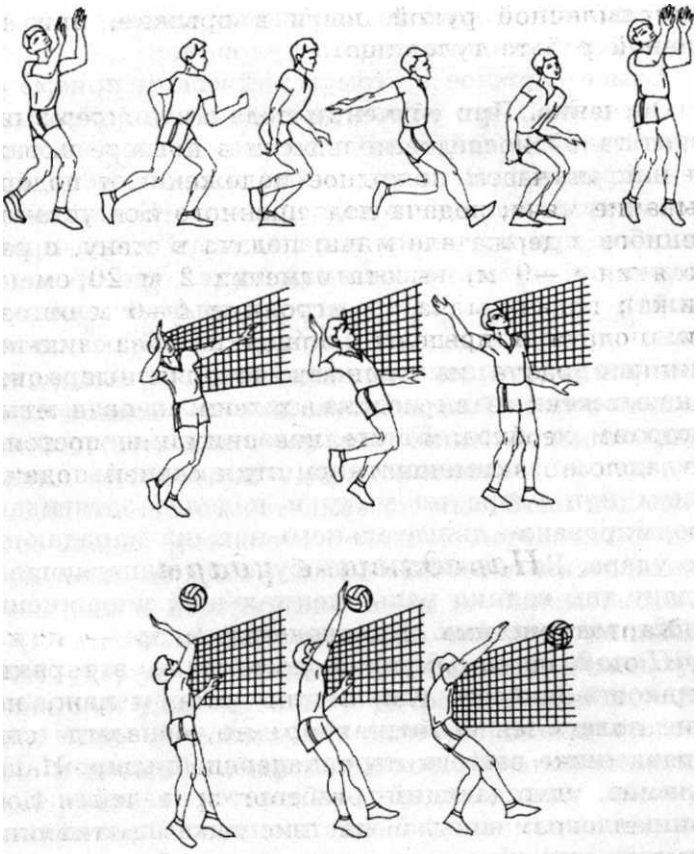


Рис. 57. Прямой нападающий удар

согнутая в локте, отводится назад, за голову, после чего туловище выпрямляется, рука приближается к мячу, при этом движении предплечье и кисть отстают. В момент удара рука выпрямляется, игрок сгибается в пояснице. После удара рука продолжает движение вниз и игрок приземляется. Чем ближе к сетке передача и выше прыжок, тем энергичнее заключительное движение кистью руки при ударе по мячу. При ударе с далеких от сетки передач заключитель

выпрямленной рукой почти в прыжке, при активной работе туловища.

Обучение. При обучении подачам придерживаются такой последовательности в подборе упражнений: изучается исходное положение и подбрасывание мяча; подача подвешенного или установленного в держателе

мяча; подача в стену, с расстояния 6—9 м, высота отметки 2 м 20 см (не ниже); подача мяча с расстояния 4—6 м от сетки; подача в пределы площадки из-за лицевой линии; подача на точность (очерченные зоны, расположенные в различных точках предметы). Подачам необходимо уделять внимание постоянно, полезно заканчивать занятия серией подач.

Нападающие удары

Характеристика. Нападающий удар — пожалуй, одно из самых привлекательных в технике игры в волейбол. Как бы ни устал игрок, но, когда выдается свободная минута, он всегда спешит к сетке выполнить нападающий удар. Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам.

Основной способ нападения — это *прямой нападающий удар* по ходу, когда направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком.

На рис. 57 показаны основные положения волейболиста при выполнении прямого нападающего удара. В последнем шаге разбега правая нога выставляется вперед с опорой на пятку, одновременно руки отводятся для замаха назад. Затем игрок приставляет левую ногу и, делая маховые движения руками, производит отталкивание. При замахе игрок прогибается в пояснице, рука, согнутая в локте, отводится назад, за голову, после чего туловище выпрямляется, рука приближается к мячу, при этом движении предплечье и кисть отстают. В момент удара рука выпрямляется, игрок сгибается в пояснице. После удара рука продолжает движение вниз и игрок приземляется. Чем ближе к сетке передача и выше прыжок, тем энергичнее заключительное движение кистью руки при ударе по мячу. При ударе с далеких от сетки передач заключительное движение кистью выражено слабее, зато характерна активная работа туловища.

Самое сложное в этом техническом приеме состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке

прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч. Часто игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком. В результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение занимающимися правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают формирование двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих).

Нападающий удар с переводом — это разновидность прямого удара, при котором направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком. Например, нападающий разбегается в зоне 4 по направлению зоны 5 на площадке противника, но мяч при ударе посылает в зону 1.

Удар с переводом следует изучать лишь после того, как занимающиеся овладеют техникой прямого нападающего удара. Начинающие изучают удар с переводом вправо (для правшей), затем влево с поворотом туловища в сторону удара. На рис. 58 можно видеть, что нападающий удар с поворотом туловища влево по технике выполнения сходен с прямым нападающим ударом. Таковы же разбег, отталкивание, взлет и замах для удара. Однако после отталкивания туловище поворачивается влево, после чего производится удар. Очень важно, чтобы взлет игрока был вер--

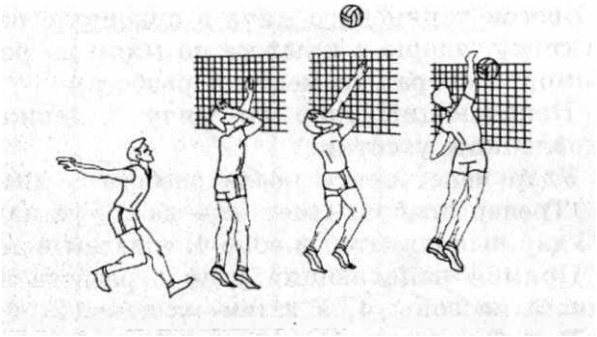


Рис. 58. Нападающий удар с переводом влево

тикальным, а горизонтальное его продвижение в фазе полета — минимальным. Поворот также должен быть закончен до заключительного движения кистью при ударе по мячу.

Для овладения остальными способами нападающих ударов (бокового, с низкой передачи, с про-стрельных передач и т. д.) требуется многолетняя тренировка, поэтому они нами не описываются.

С самого начала обучения игроков нападающим ударам необходимо стремиться давать упражнения для овладения ударами слабейшей рукой. Они способствуют разностороннему развитию и повышают эффективность ударов сильнейшей рукой.

Обучение. Вначале изучают прямой нападающий удар, затем удары с переводом вправо и влево. При изучении каждого способа следует придерживаться определенных методических правил. Приводим типичные упражнения.

1. Изучение ритма разбега и прыжка с отталкиванием двумя ногами: прыжок вверх толчком двух ног, прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два и три шага.

2. Удары кистью по мячу, стоя на коленях на поролоновом мате (замах небольшой, рука выпрямлена в момент удара), стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах.

ное движение кистью выражено слабее, зато характерна активная работа туловища.

Самое сложное в этом техническом приеме состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч. Часто игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком. В результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение

занимающимися правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают формирование двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ БАСКЕТБОЛА

Обучение игровым приемам нападения

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

Отличительной особенностью баскетбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившееся господство так называемой *техники одной руки* — даже девушки преимущественное большинство игровых приемов выполняют одной рукой.

Однако для результативных занятий баскетболом в разные возрастные периоды необходимо постепенное освоение всего арсенала техники игры с установкой на дальнейшее применение наиболее эффективных приемов для конкретного этапа обучения.

Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания следует изучать в строгой последовательности :

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;
- остановка двумя шагами;
- повороты на месте и в движении;
- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте);
- остановка двумя-шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передачи мяча в движении;
- дистанционные броски с места;

- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении;

- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания;

- ведение мяча;

- остановка двумя шагами после ведения мяча;

- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок);

- остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча);

- бросок в прыжке;

- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;

- разновидности броска в прыжке;

- финты (обманные движения) без мяча и с мячом;

- игровые действия (сочетания приемов).

Начинают овладение навыками игры с простейших приемов: *стоек и передвижений.* Правильное и надежное их усвоение создает прочный фундамент успешности дальнейшего процесса обучения.

Базовым элементом техники нападения в баскетболе является *двухшажный такт работы ног.* Поэтому именно остановка двумя шагами должна составлять основу постепенного овладения многообразной техникой нападающих действий.

В то же время многие специалисты отдают предпочтение первичности изучения остановки прыжком.

Главным аргументом такого подхода служит утверждение о большем потенциале маневренности нападающего, совершившего остановку прыжком, по сравнению с игроком, остановившимся двумя шагами. Возможность использовать любую ногу как опорную, безусловно, дает атакующему, владею- -щему мячом, большое преимущество при переходе из статического положения в движение. Особенно существенным оно становится на этапе совершенствования нападающих действий в условиях

игрового противоборства. Однако без первоначального овладения школой двухшажной техники работы ног у занимающихся могут возникнуть существенные трудности в усвоении рациональной техники игровых приемов, выполняемых в динамическом режиме.

Приемам техники владения мячом обучают, постепенно усложняя условия выполнения заданий: вначале — с места, затем — в движении; вначале — без сопротивления, затем — с пассивным и активным противодействием; вначале — в упражнениях, затем — в игровых условиях.

Изучению разновидностей бросков с места предшествует освоение однотипных передач.

Простейшие сочетания приемов: остановка с ловлей мяча, посланного партнером; остановка после ведения; проход-бросок — рассматриваются нами как элементарные игровые действия.

Они изучаются как целостные компоненты техники нападения после овладения составляющими их движениями: остановками, ловлей мяча, ведением, броском в движении.

Многокомпонентные сочетания, включающие несколько игровых приемов, выполняемых в пространстве и во времени, осваиваются на этапе совершенствования техники. Количественный и качественный состав, последовательность воспроизведения входящих в сочетания приемов постоянно варьируются и определяются структурными особенностями игрового противоборства, т.е. логикой самой игры.

Значительное место в техническом арсенале нападающих занимают *финты {обманные движения).* Они выполняются без мяча и с мячом, предшествуют основным действиям игрока и изучаются во взаимосвязи с ними в ситуациях, требующих преодоления сопротивления защитников.

Стойки и передвижения нападающего

Стойки нападающего

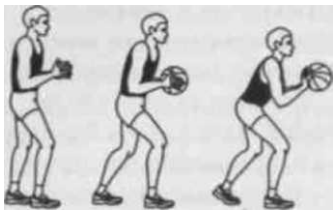
Теоретические предпосылки.

Стойка баскетболиста в нападении— это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников.

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

В *стойке готовности* (рис. 2, *а)* баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзадистоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты (150—155), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед (130—135°); голова поднята, взгляд направлен вперед — игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.

Стойка гщюка, владеющего мячом (рис. 2, *б),* характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удер



2. Стойки баскетболиста в нападении:

а* — стойка готовности;** *6* — **стойка игрока, владеющего мячом;** ***в **— стойка нападающего с тройной угрозой**

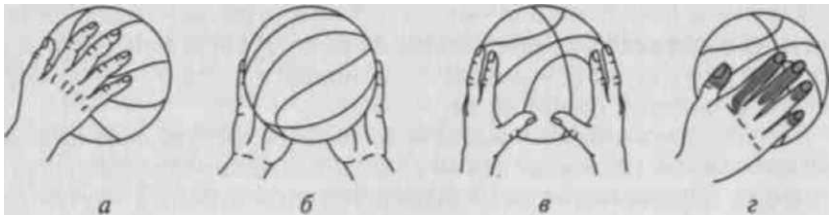


Рис. 3. **Держание мяча:**

вид сбоку; *б* — вид спереди; *в* — вид сзади; *г* — фаланги пальцев, удержива

юшис мяч

живается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя — указательного, двумя — среднего и одной (ногтевой) — большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются (рис. 3).

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

Универсальной для начала действий с мячом в современном, баскетболе считается так называемая *стойка нападающего с тройной угрозой* (рис. 2, *в),* являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч перекладывается на кисть сильнейший руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45°. Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находятся в одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к туловищу, а незначительно выносится вперед (20— 25 см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около 90°. Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение.

Естественно, принятие стойки с тройной угрозой целесообразно в позиции, удобной для дистанционного броска. Если бросать неудобно, мяч опускается к поясу за счет отведения локтя рабочей руки назад вдоль туловища. Это движение осуществляется строго в переднезаднем направлении так, чтобы мяч, локоть, колено и носок одноименной ноги

продолжали находиться в одной вертикальной плоскости. Игрок приходит в положение готовности начать дриблинг или осуществить нацеленную передачу.

В случае активных действий защитника нападающий обязан укрыть мяч от выбивания или вырывания: он широко расставляет локти и убирает мяч в дальнюю от соперника сторону, защищая его поворотом туловища и выставлением вперед ближней к защитнику ноги. При этом может производиться смена рабочей кисти, диктуемая расположением соперника: нападающий проносит мяч на дальнюю от защитника сторону дугообразным движением рук над головой и зеркально изменяет положение кистей на мяче. Одновременно вышагиванием неопорной ноги производится смена положения ног так, чтобы ближняя к защитнику нога вновь оказалась выставленной вперед.

Изучению разновидностей стоек, несмотря на кажущуюся простоту их выполнения, следует уделять самое пристальное внимание. Ведь эффективность любого игрового приема в первую очередь зависит от рационального исходного положения игрока без мяча или с мячом.

Обучение стойке готовности.

1. Объяснение и показ.

2. Выполнение стойки готовности на месте.

3. Принятие стойки по сигналу педагога после бега или прыжков на месте.

4. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом:

- по ориентирам;

- по сигналу педагога.

5. То же, что в упр. 4, но после старта из различных и. п.: стоя спиной, боком к направлению движения; сидя, лежа на полу и т. п.

6. То же, что в упр. 4, 5, но с изменением направления и скорости передвижений.

7. То же, что в упр. 6, но в эстафетах и подвижных играх типа «Пятнашки», «Ловушки», «Два мороза» и т.п.

8. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: остановками двумя шагами и прыжком, ловлей и передачами мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

Обучение стойке игрока, владеющего мячом.

1. Объяснение и показ.

2. И. п. — стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч сзади—сверху, затем прийти **в** стойку игрока, владеющего мячом.

3. То же, что в упр. 2, но после прихода в стойку игрока, владеющего мячом, выполнить разнообразные движения руками: поднять мяч к груди, к голове, над головой, завести его за голову, отвести в сторону и т. п.

4. Эстафеты с переносом мяча по дистанции и передачами из рук в руки между партнерами.

5. Подвижные игры типа «Салки», «Гуси-лебеди», «Третий лишний» и т.п., но по измененным правилам, регламентирующим овладение мячом и выполнение изучаемого приема играющими на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.

6. Выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине.

7. Укрывание мяча от условного (пассивного) и активного защитника, стоя на месте.

8. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей и передачами мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания.

1. Выполнение стоек на месте осуществлять в шереножном строю, а затем в любых построениях.

2. После опробования стойки готовности на месте дальнейшее ее изучение и закрепление проводить в сочетании с передвижениями; использовать преимущественно игровой метод.

3. В эстафетах акцентировать внимание занимающихся на расположении основных звеньев тела в и.п., за ошибки команды штрафовать очками или непопулярными упражнениями (например, приседаниями).

4. В подвижных играх без мяча вводить дополнительное правило: по сигналу учителя всем играющим «замереть» в стойке готовности; за грубые ошибки провинившихся игроков назначать водящими.

5. В подвижных играх с мячами: водящим выдавать отличные от других (заметные) мячи; салить мячом спину убегающего; можно снабдить играющих несколькими мячами-«выручалками» и ввести правило: игрока, владеющего мячом, салить запрещается, при этом передавать мяч можно только из рук в руки; в этих играх также целесообразно использование правила с «замиранием» играющих в изучаемых стойках по сигналу педагога.

6. При выполнении *стоек:*

- стопы располагать на ширине плеч, впередистоящую ногу направлять носком вперед, сзадистоящую разворачивать несколько в сторону;

- сохранять устойчивое положение, прочно удерживать равновесие: стопы не смыкать и широко не расставлять; ноги не выпрямлять; массу тела равномерно распределять на переднюю часть обеих стоп («сидеть на ногах»);

- не сутулиться, голову держать прямо, смотреть перед собой;

- плечевой пояс не закрепощать; плечи не поднимать; кисти держать полусогнутыми на уровне груди;

- *при держании мяча* кистями образовывать «воронку»; прижимать мяч подушечками пальцев (надавливать на мяч), ладонями мяча не касаться; пальцы на мяче не сводить; лучезапястные суставы не закрепощать — они должны быть оптимально подвижными; мяч «взять» на себя, т. е. слегка

согнуть кисти вверх; большие пальцы не соединять, направлять их в стороны-вверх;

- высоту поднимания мяча варьировать в зависимости от конкретной игровой ситуации: расположения нападающего относительно щита соперников и характера противодействия защитника;

- локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать — они должны занимать естественное положение, т. е. быть слегка отведенными в стороны;

- *в стойке с тройной угрозой* располагаться лицом к щиту; смотреть на корзину; мяч, сильнейшую руку и одноименную ногу удерживать в одной вертикальной плоскости; фиксировать мяч на уровне плеча на небольшом расстоянии от туловища;

- *в стойке для начала ведения* мяч опускать до уровня пояса, контролировать его положение над коленом одноименной ноги рабочей кистью, располагать ее сзади-сверху на мяче, другой кистью поддерживать мяч сбоку; локоть рабочей руки отводить назад вдоль туловища; зеркально менять положение звеньев тела для начала ведения другой рукой;

- смену рабочей руки производить дугообразным проносом мяча через сторону над головой с одновременным вышагиванием неопорной ногой;

- при укрывании мяча от близко расположенного или активно атакующего соперника максимально разводить в стороны локти, поворачивать туловище в сторону мяча и выставлять разноимен -ную ногу для защиты мяча.

Основные ошибки при выполнении стоек нападающего.

1. Полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных су-"тавах ноги — удержание равновесия и быстрое начало передви-

ения затруднены.

2. Неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или рас-тавлены, масса тела перенесена на носки или пятки — в любой омент возможна потеря равновесия.

3. Согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голо-а отклонены назад или в сторону — неустойчивое положение.

4. Взгляд направлен в пол или отведен в сторону — потеря конт-оля над игровой ситуацией.

5. Излишне закрепощены верхние конечности, опущены или силь-о подняты руки — чрезмерная скованность, мешающая свое-ременному перемещению или надежному владению мячом.

6. При *держании мяча* пальцы сомкнуты, ладони касаются мяча, *ли он удерживается кончиками пальцев, большие пальцы сильно тведены в стороны (направлены навстречу друг другу), кисти силь но напряжены («деревянные»), локти прижаты к туловищу, мяч слишком высоко поднят или низко опущен — игрок не готов к быстрому и эффективному выполнению игрового действия с мячом.

7. В стойке *с тройной угрозой:*

- неверное расположение мяча — чрезмерно удален от туловища или прижат к плечу, сильно опущен вниз или неоправданно высоко поднят вверх, отведен в сторону или смещен перед грудью;

- отклонение в сторону от вертикали одного из определяющих результативность бросковых движений суставов: лучезапястного, локтевого, плечевого, тазобедренного, коленного или голеностопного;

- нерациональное положение рабочей кисти на мяче — «не взведена» (отсутствует тыльное сгибание в лучезапястном суставе), находится на боковой поверхности мяча (слишком «скручена» в сторону), излишне закрепощена;

- несоответствующее нацеленности на бросок положение ног — выставленная вперед разноименная с сильнейшей рукой нога.

8. Неэффективное укрывание мяча от защитника: держание мяча перед собой, отсутствие укрывающего поворота туловища, вы ставления вперед локтя поддерживающей руки или вышагивания ближней к защитнику ногой — создается угроза потери мяча.

2.2. Основные способы передвижений в нападении

К передвижениям в нападении относятся ходьба, прыжки, бег, остановки, повороты.

Ходьбой в основном пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы. Этому способу передвижений на уроках по баскетболу специально не обучают.

Прыжки в нападении являются, главным образом, элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину. Они могут выполняться толчком одной и двумя ногами, с места и в движении. Более детально на технике исполнения прыжков и особенностях их изучения мы остановимся в подразделах, посвященных игровым приемам владения мячом, составной частью которых они являются.

Разновидности бега Теоретические предпосылки.

Бег в баскетболе имеет две разновидности: лицом и спиной вперед.

Бег лицом вперед наиболее часто применяется при маневрировании игрока на площадке и освобождении от опеки соперника. Существует два его варианта: специфический бег баскетболиста и легкоатлетический бег (рывок).

В игре нападающий преимущественно передвигается *специфическим бегом баскетболиста,* для которого характерна упругая постановка ног с полной стопы. Эта особенность придает устойчивость положению тела игрока и создает благоприятные условия для неожиданной смены направления движения. Она осуществляется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, противоположную предыдущему направлению движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления. К особенностям специфического бега баскетболиста относятся также незакрепощенное состояние плечевого пояса; синхронные с работой ног ритмичные движения согнутыми руками; прямое положение туловища и головы.

Легкоатлетический бег, или *рывок,* имеет место, когда игрок стремится мгновенно развить максимальную скорость для обыг-рыша соперника и выхода на свободное место. Для стартового ускорения характерны: короткие ударные беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой; сильно наклоненное вперед туловище (центр тяжести находится впереди опорной ноги); ритмичная работа согнутых в локтях рук в такт с работой ног. Наращивание скорости (дистанционное ускорение) достигается после 4 — 5 шагов за счет удлинения беговых шагов и поддержания достигнутой частоты движений.

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

Обучение разновидностям бега в нападении.

1. Объяснение и показ.

2. Передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом единой вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки.

3. То же, что в упр. 2, но со сменой направления и с чередованием способов передвижения на отдельных отрезках дистанции по ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетбольные щиты и т.п.).

4. То же, что в упр. 3, но меняя направления и способы передвижения по зрительным или звуковым сигналам педагога (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т.п.).

5. То же, что в упр. 2 —4, но со сменой скорости передвижений на отдельных участках площадки («рваный ритм»).

6. Сочетание разновидностей передвижений, стартуя из раз личных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спи ной или боком по направлению движения и т.п.) в эстафетах.

7. То же, что в упр. 6, но с чередованием способов передвижений баскетболиста в нападении и других двигательных действий без мяча (прыжков, приседаний, сгибаний и разгибаний рук в положении упора лежа, кувырков и т.п.) в подвижных играх типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Воробьи и вороны» и т.д.

8. Выполнение разновидностей передвижений в сочетании с другими игровыми приемами: стойками, ловлей и передачей мяча и т.п. (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания.

1. Обучение технике передвижений в нападении начинать фронтальным методом с выполнением заданий в разомкнутом шере-ножном строю; на последующих этапах использовать построения в колонну или любые другие и постепенно варьировать методы организации занимающихся.

2. Разновидности передвижений в нападении изучать в сочетании со стойками.

3. Избегать монотонных, однотипных передвижений по кругу; широко использовать для изменения способов, направления и скорости движения всевозможные ориентиры: разметку площадки, набивные мячи, гимнастические скамейки и т.п.; разнообразные зрительные и звуковые сигналы: положения рук педагога или партнера, расположение удерживаемого ими мяча относительно плечевого пояса; свистки, различные по стилю подачи, количеству или характеру сочетаний: короткий, длинный, резкий, протяжный, сдвоенный, один, два и т.п.

4. Постоянно чередовать сочетания способов перемещений.

5. На этапе совершенствования активно использовать игровой метод.

6. По мере овладения техникой изучаемого приема вводить в упражнения защитника, постепенно увеличивая степень противодействия.

7. При выполнении передвижений *специфическим бегом баскетболиста:*

- ногу ставить мягко на всю стопу;

- туловище держать прямым;

- смотреть перед собой, голову не опускать;

- плечевой пояс и руки не закрепощать;

- руками совершать ритмичные движения вдоль туловища в такт работы ног.

8. При выполнении передвижений *спиной вперед:*

- передвигаться часто на носках;

- прямое туловище и поднятую голову слегка наклонять вперед (в сторону, противоположную направлению движения);

- ритмично работать согнутыми руками;

- поворотом головы осуществлять визуальный контроль над положением партнеров, изменением игровой ситуации.

9. При выполнении передвижений *легкоатлетическим бегом (рывком):*

- стартовать за счет акцентированного наклона туловища и головы вперед;

- развивать максимальную частоту движений на первых метрах ускорения;

- беговые шаги выполнять ударными движениями с носка, синхронно работая руками;

- поднимать туловище на 5 —6-м шаге, постепенно увеличивая их длину, но сохраняя частоту движений ног и рук;

- верхние конечности излишне не закрепощать.

10. Изменение направления движения производить неожидан но, со сменой ритма (предыдущее движение — медленно; начало движения в новом

направлении — быстро) и мгновенным пере носом веса тела с одной ноги на другую.

Основные ошибки при выполнении разновидностей бега в нападении.

1. Прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед в и. п.

2. Одноименное (симметричное) движение рук и ног во время бега.

3. Чрезмерное закрепощение плечевого пояса и рук.

4. Во время *специфического бега баскетболиста* излишне наклонено туловище или опущена голова; бег на носках или с пятки; жесткая или расслабленная постановка стопы (тяжелый или шлепающий бег).

5. При передвижении *спиной вперед* прямое (без наклона вперед) положение туловища и головы — возможно падение на спи-

у; бег на всей стопе.

6. При *стартовом ускорении* отсутствие акцентированного на-она туловища вперед; при *переходе к дистанционному ускоре-*

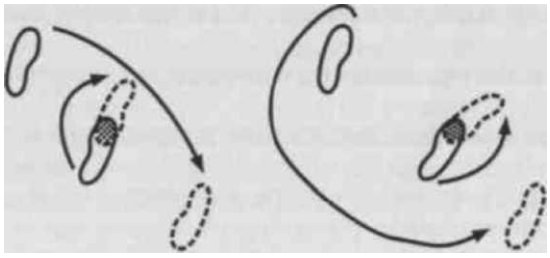
ию несвоевременное (с опозданием) выпрямление туловища; остановка ноги на всю стопу, низкая частота движений конеч-остями.

7. Медленная смена направлений или скорости передвижений.

Повороты Теоретические предпосылки.

Повороты (пивоты) предназначены для маневрирования на-тадающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или ук-эывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с дячом, на месте и в движении.

Существует два способа *поворотов на месте:* вперед и назад, [азвание способа поворота зависит от направления движения теча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если щижение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги,



а б

Рис. 4. Изменение положения стоп игрока при выполнении поворотов

на месте: о — вперед; *6* **— назад**

то это — поворот вперед (рис. 4, *а),* соответственно при движении (переступании) в противоположном направлении — поворот назад (рис. 4, б). В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180°.

В *подготовительной фазе* игрок находится в стойке готовности.

Решающее значение для совершения эффективных движений в *основной фазе* данного технического приема имеют следующие действия:

- непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;

- выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впереди-стоящей ноги на сзадистоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;

- выполнение движения на согнутых ногах.

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

Опорная («осевая») нога — это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком, или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т.е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения (обозначения) игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при

выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т. е. имеет место комбинированный вид остановки.

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

В *подготовительной фазе* игрок находится в движении. Движения в *основной фазе* носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению, как правило, на 180° на впередистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачи -вается спиной к направлению движения (рис. 5, *а).* Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении (рис. 5,6).

В *завершающей фазе* нападающий возобновляет перемещение. Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный, непрерывный характер.

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

Обучение поворотам на месте.

1. Объяснение и показ.

2. Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и — раз», «и — два» (на «и» перенести массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзадистоящей; на «раз» — отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзадистоящую и вращением на ее носке).

3. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся.

4. То же, что **в** упр. 3, но меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания—вращения).

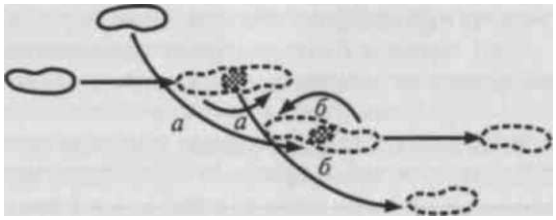


Рис. 5. Изменение положения стоп игрока при выполнении поворотов

в движении: *а* **— первый такт;** *6* **— второй такт**

5. То же, что в упр. 3 и 4, но в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п.

6. То же, что в упр. 5, но в ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).

7. Выполнение поворотом на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед — передвижение бегом спиной вперед; поворот назад — рывок на исходную позицию и т. п.

8. Выполнение разновидностей поворотов на месте с освобож-дением от опеки условного (пассивного) защитника.

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

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

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

12. Выполнение разновидностей поворотов на месте в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча,

остановками, ведением мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

Обучение поворотам в движении.

1. Объяснение и показ.

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

3. Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе.

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

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

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

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

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

Организационно-методические указания.

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

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

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

4. При *поворотах на месте:*

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

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

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

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

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

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

6. При выполнении *поворотов в движении:*

- направленно сгибать опорную ногу и активно производить движение плечом;

- вращаться поочередно на носке одной и другой ноги с последующей их постановкой на всю стопу;

- туловище наклонять вперед для предотвращения возможной потери равновесия и падения;

- добиваться быстрого, взрывного и непрерывного характера движений;

- после поворота передвижение в избранном направлении возобновлять без остановки и пауз.

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

8. К изучению поворота в движении при ведении мяча приступать на этапе совершенствования дриблинга.

9. К выполнению сочетания разновидностей поворотов с другими техническими приемами (остановками без мяча и с ловлей мяча, посланного партнером, остановками после ведения; ведением, передачами и т.д.)

переходить по мере освоения техники игры. **Основные ошибки при выполнении поворотов.** 1. Выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной («осевой») ноги.

2. Отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, — пробежка.

3. Нерациональное расположение стоп после поворота на месте: на одной линии, сомкнуты или чрезмерно расставлены — неустойчивое положение игрока.

4. Сильно закрепощенные конечности — скованность, отсутствие легкости и непринужденности в движениях.

5. Недостаточная амплитуда вращений и переступаний — дополнительная затрата времени для довыполнения поворота.

6. Расчлененное, а не целостное выполнение поворота в движении: остановка при переступаниях, замедленное («ленивое») осуществление движений — потеря ритма.

7. Отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движении — потеря равновесия или падение игрока.

Остановки Теоретические предпосылки.

Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение, благодаря чему освободиться от опеки соперника, получить позиционное преимущество для дальнейших атакующих действий. В игре применяют остановки двух разновидностей : двумя шагами и прыжком.

Обучению ***остановке двумя шагами*** посвящают самые первые занятия по овладению навыками игры, так как двухшажный ритм является базовым для большинства приемов техники нападения, выполняемых в движении (рис. 6).

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

В *подготовительной фазе* игрок находится в движении.

Основная фаза начинается удлиненным, гасящим скорость шагом с постановкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой начинается ее сгиба-

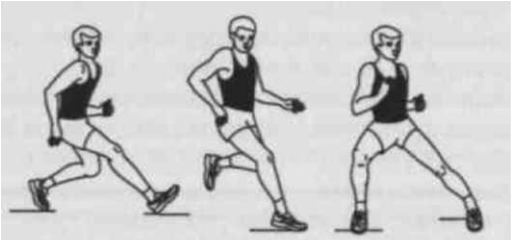


Рис. 6. Остановка двумя шагами

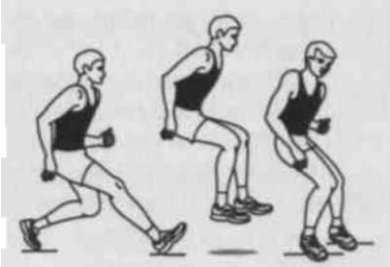


Рис. 7. Остановка прыжком

ние в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону,] противоположную движению. Чем больше скорость передвижения, тем! сильнее сгибание ноги (ниже| опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад. Второй шаг| выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически) выпрямленной, а стопа — почти перпендикулярно направлению движения с разворотом носком внутрь. Поворот туловища **в** сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устойчивое положение.

В *завершающей фазе* игрок приходит в стойку готовности.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги (рис. 7).

В *основной фазе* выполнения приема игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой.

В *завершающей фазе* следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад. Причем в зависимости от планируемого дальнейшего действия стопы могут ставиться на площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги. В первом случае игрок приходит в стойку с параллельным расположением стоп и незначительным разворотом обоих носков наружу. Во втором — в стойку готовности с выставленной вперед ногой.

Таким образом, при остановке прыжком горизонтальная скорость снижается и движение игрока прекращается за счет «стелющегося» прыжка вперед, а также благодаря амортизационному сгибанию ног в момент приземления.

Обучение остановке двумя шагами.

1. Объяснение и показ.

2. Легкоатлетические прыжки в шаге.

3. Прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу («по кочкам»).

4. Бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам.

5. Имитация шагов остановки с места — упр. в равновесии: и. п. — стойка готовности; толчком впередистоящей ноги — удли ненный шаг-прыжок сзадистоящей ноги с приходом на всю сто

пу; удержание равновесия на ней, выставляя толчковую ногу вперед, прийти в и. п.

6. Выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) по ориентирам в целом после ходьбы.

7. То же, что в упр. 6, но после медленного бега (индивидуально).

8. Выполнение разновидностей остановки двумя шагами по звуковому сигналу учителя после передвижения бегом.

9. То же, что в упр. 8, но по зрительному сигналу учителя или партнера.

10. То же, что в упр. 8 и 9, но после рывка.

11. Чередование разновидностей остановки двумя шагами в ситуативных условиях:

- меняя скорость и направление предыдущего передвижения;

- реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, 1 длинный свисток — остановка с удлиненным шагом правой ноги, 2 коротких свистка — остановка с удлиненным шагом левой ноги и т.п.).

12. Состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого приема в эстафетах и подвижных играх.

13. Выполнение остановки двумя шагами в сочетании с поворотами и другими игровыми приемами (по мере освоения техн*-ки игры).

Обучение остановке прыжком.

1. Объяснение и показ.

2. Имитация приема с места: и. п. — стойка готовности; шаг сзадистоящеи ноги с последующим толчком и приземлением на две ноги.

3. Выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметки мелом и т.п.) после ходьбы.

4. Выполнение разновидностей приема в целом по ориентирам после медленного бега.

5. То же, что в упр. 4, но по звуковому сигналу педагога (например, длинный свисток — остановка, короткий — возобновить передвижение).

6. То же, что в упр. 5, но со сменой направления и скорости передвижений.

7. Вариативное выполнение остановки прыжком в ситуациях выбора в ответ на комбинированные сигналы педагога или партнера (например, свисток или хлопок в ладони и мяч поднят вверх — остановка толчком правой ноги; тот же звуковой сигнал и мяч опущен вниз — остановка толчком левой ноги и т.п.).

8. Воспроизведение приема в целом в эстафетах и подвижных играх: соревнования на качество и быстроту исполнения.

9. Выполнение разновидностей остановки прыжком с прихо дом в стойку готовности с параллельным расположением стоп или с выставленной вперед ногой в различных позициях относительно щита.

10. То же, что в упр. 9, но в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры). **Организационно-методические указания.**

1. Подводящие упражнения выполнять фронтальным и проходным методами при передвижениях в разомкнутом шереножном строю поперек зала; в целом прием выполнять при передвижении вдоль зала, по его периметру или с изменением направления движения в различных построениях.

2. Для наглядности использовать разнообразные ориентиры: разметку площадки, обручи, набивные мячи, гимнастические скамейки, вырезанные из картона или нанесенные на площадку мелом «следы» и т. п.

3. Разновидности приема изучать, чередуя и. п. и соответственно очередность начального движения правой или левой ногой.

4. Постепенно увеличивать скорость передвижений и сложность "заданий.

5. Упражнения строить по схеме: выполнение приема индивиуально по ориентирам; воспроизведение приема группой учащихся или всеми занимающимися по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера); исполнение разновидностей остановок в ответ на комплексный сигнал (звуковой и зрительный) в ситуации выбора, далее в игровых и соревновательных условиях.

6. В условиях игрового соперничества акцентировать внимание на точности воспроизведения рациональной техники приема.

7. При выполнении *остановки двумя шагами:*

- добиваться правильного и. п. перед началом движения;

- передвигаться свободно, раскованно, без предшествующего остановке удлинения шагов, т. е. не подбирать ногу;

- на первом шаге остановки: «тянуть» бедро, приземляться на всю стопу с разворотом носком наружу, сгибать ногу в момент приземления;

- на втором шаге остановки: ногу ставить почти выпрямленной с разворотом стопы носком внутрь, туловище поворачивать в сторону сзадистоящей ноги и отклонять назад, массу тела следует переносить на опорную («осевую») ногу;

- приходить в положение — стопы параллельны, но поставлены не на одной линии по направлению движения;

- при увеличении скорости движения в момент остановки сильнее сгибать ногу на первом шаге (ниже опускать таз) и значительнее отклонять туловище назад, разворачивать стопы почти перпендикулярно направлению движения.

8. При выполнении *остановки прыжком:*

- не растягивать беговые шаги в движении перед остановкой;

- толчковую ногу ставить упруго на всю стопу прямо по направлению движения;

- прыжок выполнять «стелющийся»: невысоко над площадкой; вперед, а не вверх;

- одновременно касаться пола обеими стопами; в момент приземления стопы располагать на ширине плеч фронтально по направлению движения (параллельно с небольшим разворотом носками наружу) или с выставлением вперед нетолчковой ноги;

- приземляться мягко на всю поверхность обеих стоп; приходить на сильно согнутые ноги (опускать таз); прямое туловище и голову слегка отклонять назад;

- плечевой пояс и руки не закрепощать.

Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок.

1. До выполнения приема игрок передвигается с удлинением шагов, пытаясь «подобрать» нужную для удлиненного шага или отталкивания ногу: чувствуется неуверенность и чрезмерная за-кр епощенность.

2. В момент остановки нет удлиненного первого шага или «стелющегося» прыжка.

3. Первый шаг остановки или прыжок выполняется не вперед, а утрированно вверх, происходят значительные вертикальные колебания центра тяжести тела.

4. Не используется разворот стоп для гашения скорости; стопы ставятся узко или на одной линии по направлению движения: игрок принимает неустойчивое положение.

5. Нет сгибания в тазобедренных и коленных суставах, занимающийся приходит на прямые ноги: движение может быть продолжено вперед по инерции, что вызовет потерю равновесия или приход в неустойчивое положение.

6. Туловище в завершающей фазе выполнения приема наклоняется вперед, сзадистоящая нога выпрямляется, а впередистоящая сгибается: неверное распределение веса тела, ведущее к потере равновесия.

2.3. Техника владения мячом

2.3.1. Ловля мяча Теоретические предпосылки.

Ловля мяча — прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

В момент ловли мяча он может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю мяча можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игро

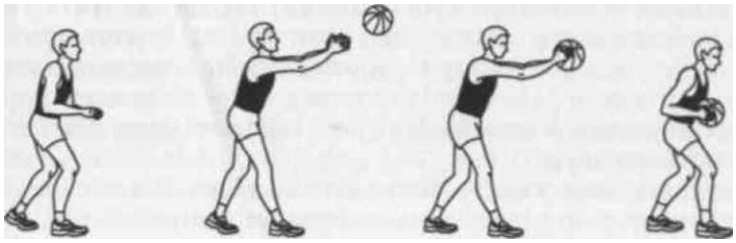


Рис. 8. Ловля мяча двумя руками на месте

ку мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади-сбоку, т.е. вдогонку (при поступательной передаче).

При** ловле **мяча двумя руками на месте в и. п. игрок находится в стойке готовности — руки согнуты в локтевых суставах до 85° — и удерживает мяч в поле зрения (рис. 8).

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

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

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

При ловле поступающего сзади-сбоку мяча игрок вытягивает вперед дальнюю от его полета руку раскрытой к нему кистью, незначительно

поворачивая туловище назад и контролируя перемещение мяча поворотом головы.

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

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

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

Ловля одной рукой чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории (рис. 9).

Когда мяч приближается сбоку, в и.п. баскетболист выставляет вперед разноименную ногу.

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

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

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

Одной рукой также ловят высоколетящие мячи. При этом мяч останавливают раскрытой кистью выпрямленной вверх

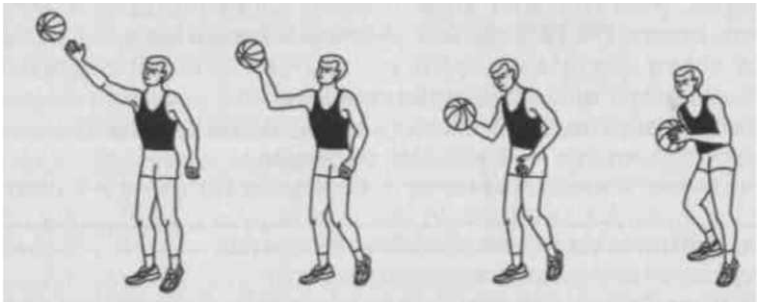


Рис. 9. Ловля мяча одной рукой на месте

руки и, как правило, в прыжке. А в момент амортизационного сгибания подхватывают его другой рукой, приземляясь в устойчивое двухопорное положение.

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

Изучение ловли мяча начинают на месте. Более простой и надежный способ овладения мячом — ловля его двумя руками. С него и начинают обучение. Ловля мяча одной рукой на школьных уроках по баскетболу практически не изучается в силу своего эпизодического использования в игре и более сложной техники исполнения.

Обучение ловли мяча двумя руками на месте.

1. Объяснение и показ.

2. Имитация приема перекладыванием мяча из рук одного занимающегося в руки другого.

3. Индивидуальные упражнения:

а) ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и **в** прыжке;

б) то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола;

в) то же, что в упр. *а,* но в различных и. п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п;

г) ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока;

д) то же, что в упр. *а, б, г,* но в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: при сесть—встать, повернуться на 90 — 360° прыжком, кувырок впе ред или назад и т. п.

4. Упражнения ловли мяча, посланного партнером:

- ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти;

- то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.;

- то же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу;

- ловля катящегося от партнера мяча;

- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади-сбоку.

5. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.

6. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.

7. Выполнение разновидностей приема **в** эстафетах и подвижных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т. п.

8. Осуществление разновидностей ловли мяча в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, остановками, ведением мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания.

1. К обучению ловле мяча переходить после овладения техникой держания мяча.

2. Процесс обучения начинать с ловли мяча, летящего на уровне груди.

3. При использовании индивидуальных упражнений в ловле мяча применять групповой метод организации занимающихся, упражнения с партнером выполнять фронтальным методом в парах, в тройках и т.д. в зависимости от наличия инвентаря и этапа обучения.

4. На этапе совершенствования менять разновидности ловли мяча в сочетании с другими изученными приемами техники игры.

5. При *ловле мяча:*

- смотреть на мяч до момента захвата его пальцами;

- тянуться руками навстречу мячу, одновременно совершая вышагивание впередистоящей ногой;

- держать кисти на одном уровне, образовывая ими полусферу («воронку»);

- адекватно изменять положение кистей в зависимости от направления и траектории полета мяча;

- не закрепощать плечевой пояс и руки;

- обхватывать мяч пальцами, ладонями мяча не касаться;

- начинать уступающее движение руками и ногами в момент касания мяча пальцами;

- после овладения мячом максимально быстро укрывать его от соперника, опуская к поясу в сторону сзадистоящей ноги, или мгновенно поднимать в исходное положение для последующих атакующих действий (приходить в стойку с тройной угрозой или стойку для начала ведения).

Основные ошибки при ловле мяча двумя руками на месте. 1. При *ловле мяча, летящего навстречу:*

- игрок не сопровождает полет мяча взглядом до момента овладения им;

- отсутствует встречное движение руками и вышагивание к мячу: попытка ловли мяча у туловища затруднена в связи с отсутствием возможности для амортизационного движения;

- положение кистей не соответствует высоте или направлению полета мяча;

- кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны — мяч проходит между рук;

- ладонь и ногтевые фаланги пальцев находятся в одной плоскости или отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу — мяч, ударившись о кисти, отскакивает в обратном направлении;

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

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

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

2. При *ловле мяча, летящего сбоку.*

- кисти располагаются на разных уровнях;

- игрок поворачивается грудью к направлению полета мяча.

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

- игрок предварительно не вытягивает вперед дальнюю от полета мяча руку и не контролирует его поворотом головы назад;

- при приближении мяча поворачивается всем туловищем к мячу;

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

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

Остановки с ловлей мяча

Теоретические предпосылки.

Остановка с ловлей мяча применяется игроком для прекращения движения с одновременным овладением мячом. Она может осуществляться несколькими способами: двумя шагами или прыжком, с ловлей мяча двумя руками или одной. Баскетболисту чаще всего приходится останавливаться с ловлей мяча, посланного партнером.

Остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди (рис. 10) — наиболее характерный прием в игре для овладения мячом в движении и прихода в положение, не требующее

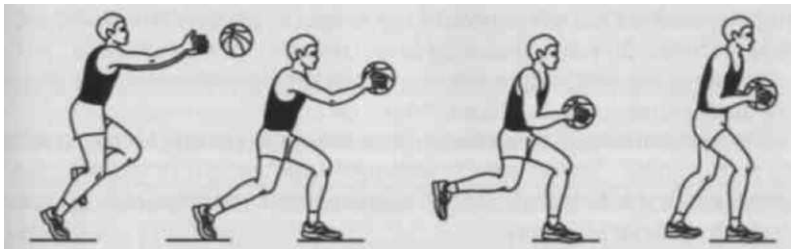


Рис. 10. Остановка двумя шагами с ловлей мяча

дополнительных затрат времени для подготовки к дальнейшим действиям с мячом: броску в корзину, передаче, ведению, поворотам и т.д. Прием может выполняться с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги в зависимости от игровой ситуации: если соперник слева, целесообразно ловить мяч на шаге правой, чтобы надежнее его укрыть, и наоборот. Остановке с ловлей мяча на шаге разноименной по отношению к сильнейшей руке ноги отдают предпочтение при подготовке позиционного броска.

И. п. — игрок, передвигаясь специфическим баскетбольным или ускоренным бегом, находится в высокой стойке, туловище незначительно подано вперед, руки согнуты в локтевых суставах до прямого угла, голова поднята.

Подготовительная фаза — при приближении мяча баскетболист выполняет удлиненный шаг правой (левой) ногой и вытягивает руки навстречу летящему мячу. В зависимости от траектории его полета производится корректировка движений руками (вверх или вниз), положений кистей и туловища (выпрямление или увеличение его наклона вперед).

Основная фаза — одновременно с обхватом мяча пальцами и постановкой согнутой правой (левой) ноги на всю стопу с разворотом носком наружу происходит амортизационное (уступающее) движение рук, продолжающееся на втором шаге остановки; мяч при этом подносится к туловищу. Окончательному гашению скорости полета мяча **и** инерции игрока на втором шаге содействуют отклонение туловища назад **и** поворот его в сторону опорной ноги. Левая (правая) нога, выполняющая второй шаг остановки, ставится, как **и** при остановке двумя шагами без мяча, почти выпрямленной в колене, на всю стопу с разворотом носком внутрь, почти перпендикулярно предшествующему направлению движения игрока. Масса тела находится на сзадистоящей опорной ноге, таз опущен.

Завершающая фаза — игрок укрывает мяч, убирая его в дальнюю от соперника сторону (в направлении опорной ноги) и разводя локти, или быстро поднимает мяч в и. п. для дальнейших игровых действий (приходит **в** стойку с тройной угрозой). Если впередистоящая нога после остановки сильно вынесена вперед, ее переставляют ближе к туловищу и приходят **в** устойчивое положение стойки игрока, владеющего мячом: ноги согнуты, стопы расставлены на ширину плеч, масса тела равномерно распределена на всю поверхность обеих стоп.

При выполнении ***остановки прыжком с ловлей мяча,*** посланного партнером, игрок **в** *подготовительной фазе* совершает толчок правой или левой ногой **с** одновременным движением прямыми руками **к** летящему мячу.

В *основной фазе* **в** процессе «стелющегося» прыжка вперед осуществляется обхват мяча двумя кистями с последующим амортизационным движением за счет сгибания рук и незначительного отклонения туловища назад. При этом стопы разворачиваются в направлении толчковой ноги или удерживаются на одном уровне, располагаясь носками вперед и немного в стороны.

В *завершающей фазе* игрок, приземляясь на согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами, приходит в стойку с выставленной вперед ногой или в стойку с параллельным расположением стоп и несколько развернутыми в стороны носками. Мяч укрывается у пояса поворотом туловища и разведенными в сторону локтями либо поднимается в и. п. для броска, передачи или ведения.

В современном баскетболе в арсенале нападающих появился еще один вариант остановки с ловлей мяча, который чаще всего используется для подготовки последующего броска в корзину. Эту разновидность приема можно назвать ***комбинированной остановкой,*** так как она содержит элементы остановки двумя шагами (ловлю мяча на удлиненном шаге) и остановки прыжком (последующее отталкивание одной ногой и приземление на две ноги). Соответственно прием может выполняться с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги. Игрок ловит мяч на удлиненном шаге, производит отталкивание этой же ногой и приземление одновременно на две ноги. Далее он может одним темпом (без промедления) совершить мощное отталкивание и позиционный бросок или занести мяч в корзину движением сверху-вниз, если находится в непосредственной близости от нее.

Разновидности остановок с ловлей мяча одной рукой в игре используются значительно реже и предполагают идентичную работу ног в сочетании с согласованными движениями руками, характерными для овладения мячом одной рукой на месте.

Обучение разновидностям остановок с ловлей мяча двумя руками.

1. Объяснение и показ.

2. Остановка изучаемым способом с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой.

3. Выполнение изучаемой разновидности приема с места, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера.

4. То же, что **в** упр. 3, **но** после передвижения ходьбой.

5. То же, что в упр. 4, но после передвижения медленным бегом.

6. То же, что в упр. 5, но партнер слегка подбрасывает мяч вертикально вверх: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча.

7. Выполнение изучаемой разновидности приема в целом по ориентирам (разметка площадки, обручи и т.п.) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола.

8. То же, но после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории.

9. То же, что в упр. 8, но после встречной передачи партнера заданным способом.

10. То же, но момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку.

11. Чередование вариантов изучаемого способа остановки с использованием в качестве ориентиров переносных стоек, имитирующих позицию защитника: справа от защитника — остановка с ловлей мяча на шаге или толчком правой ногой, слева — соответственно с ловлей мяча на шаге или толчком левой ногой.

12. Выполнение разновидностей приема, варьируя скорость передвижений игрока и момент передачи мяча партнером.

13. То же, но после передачи партнера сбоку или на ход выполняющему остановку игроку.

14. Чередование разновидностей остановки в вариативных условиях: вариант остановки задается конкретным условным сигналом, предшествующим ее выполнению (например, после передачи партнера левой рукой — остановка с ловлей мяча на шаге правой ноги; после передачи правой — остановка с ловлей мяча на шаге левой ноги; после передачи двумя руками — вариант остановки прыжком и т.п.).

15. То же, что в упр. 12, но в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, бросками с места и т. п. (по мере освоения техники игры).

16. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «Охраняй капитана», «Мяч ловцу» и т.п.

Организационно-методические указания.

1. К обучению разновидностям приема приступать после овладения остановкой двумя шагами и прыжком без мяча, ловлей мяча двумя (одной) руками на месте.

2. Подводящие упражнения выполнять фронтальным методом.

3. Чередовать упражнения для освоения остановки с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги, после толчка правой или левой ногой.

4. В упражнениях с использованием переносных стоек, обозначающих защитника, нацеливать занимающихся на воспроизведение того варианта остановки, который позволит укрыть мяч в дальнюю от условного защитника сторону.

5. Во всех заданиях контролировать правильность и.п.: для остановки с ловлей мяча на удлиненном шаге правой ноги или в прыжке толчком правой ногой — правая сзади; для остановки с ловлей мяча на удлиненном шаге левой ноги или в прыжке толчком левой ногой — левая сзади.

6. Партнеру своевременно и точно передавать мяч, не задерживая его выпуск.

7. После овладения правильной структурой приема усложнять условия его выполнения, приближая их к игровым: увеличивать скорость передвижения; варьировать способы и момент передачи мяча; использовать условные сигналы, регламентирующие вариант выполнения остановки в каждом повторении; вводить в задания пассивного защитника; выполнять остановку в сочетании с другими приемами без сопротивления, далее в условиях игрового противоборства.

8. При выполнении приема *двумя шагами:*

- на первом шаге остановки: «тянуть» бедро вперед (шаг «стелющийся»); ногу ставить на всю стопу разворотом носком наружу, сильно согнутую в колене; таз опускать вниз;

- на втором шаге ногу ставить почти выпрямленной, на всю стопу, с акцентированным разворотом носком внутрь; туловище поворачивать в сторону опорной ноги и отклонять назад.

9. При выполнении приема *прыжком:*

- толчковую ногу ставить упруго, отталкиваясь всей стопой прямо по направлению движения;

- прыжок совершать вперед невысоко над площадкой, в полете поворачивать стопы в сторону толчковой ноги или удерживать фронтально на одном уровне;

- приземляться мягко на обе согнутые ноги, одновременно касаясь площадки обеими стопами, сохранять равновесие.

10. В процессе выполнения *всех разновидностей приема:*

- одновременно с началом первого шага или толчком вытяги-вать руки навстречу мячу;

- контролировать взглядом полет мяча до момента захвата его пальцами;

- обхватывать мяч пальцами (не ладонями), начиная амортизационное (уступающее) движение руками в момент встречи с мячом;

- мяч подносить к поясу и убирать в дальнюю от соперника сторону, укрывать его туловищем, локтями и впередистоящей ногой или быстро поднимать в и. п. для дальнейших игровых действий — приходить в стойку с тройной угрозой;

- голову не опускать и не отклонять в сторону, не сутулиться, плечевой пояс и руки не закрепощать;

- принимать устойчивое положение: ноги согнуты, стопы на ширине плеч, но не на одной линии по ходу движения;

- в завершающей фазе любого варианта остановки с ловлей мяча быстро восстанавливать стойку игрока, владеющего мячом, или стойку с тройной угрозой, т.е. мгновенно приходить в готовность к дальнейшим игровым действиям: поворотам, передаче, ведению или броску.

Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками.

1. Скованность, неуверенность при передвижении, предшествующем ловле мяча: бег на прямых ногах, растягивание шагов с целью «подобрать» определенную ногу.

2. Рассогласование работы ног и рук:

- преждевременное выполнение остановки с последующей ловлей мяча на месте;

- запаздывание встречного движения руками к мячу — попытка ловли мяча согнутыми руками у туловища в статическом положении после остановки.

3. Неточности в технике движения нижних конечностей:

- выполнение остановки двумя шагами с постановкой стоп с носка или без необходимого разворота;

- значительные колебания положения общего центра тяжести в вертикальной плоскости (над площадкой) — «высокий» удлиненный шаг или прыжок вверх, а не вперед;

- приземление на прямые ноги — приход в неустойчивое положение;

- недостаточное сгибание сзадистоящей ноги и чрезмерное сгибание впередистоящей: масса перенесена на впередистоящую ногу — потеря равновесия;

- нерациональное расположение стоп после прекращения движения: обе стопы располагаются на одной линии перпендикулярно или прямо по направлению движения; слишком узкая (широкая) их постановка.

4. Неточности в технике ловли мяча:

- нет полного выпрямления рук навстречу мячу;

- кисти не образуют полусферу: обращены друг к другу ладонями или широко расставлены в стороны;

- попытка обхватить мяч ладонями, а не пальцами;

- нет уступающего сгибания рук после обхвата мяча;

- излишне закрепощены верхние конечности;

- после овладения мячом игрок не укрывает его разведенными в стороны локтями или очень медленно выносит мяч в и. п. для дальнейших игровых действий.

5. Нерациональное положение туловища после завершения разновидности остановки:

- чрезмерный наклон вперед: потеря равновесия, ведущая к «пробежке»;

- отсутствие поворота для укрывания мяча: мяч может стать легкой добычей соперника.

2.3.3. Передачи мяча

Передача мяча — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются и. п. мяча или характером движения верхних конечностей. Соответственно выделяют передачи мяча от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной **и** двумя руками.

По ***траектории*** *полета* ***мяча*** любая из перечисленных разновидностей передач может быть прямой, навесной и с отскоком. При *прямой траектории* мяч посылается партнеру кратчайшим путем. Это — скоростной, взрывной вид передачи, наиболее сложный для перехвата мяча соперником. Она целесообразна при необходимости быстро доставить мяч партнеру на небольшой дистанции. *Навесную траекторию* мячу придают с целью направить его через защитника на коротком расстоянии и для выполнения средней или длинной передачи освобождающемуся от опеки

партнеру. С *отскоком* от пола мяч передают преимущественно на близкие дистанции, когда соперник перекрывает пространство вверху. Характерной особенностью является более медленное движение мяча. Однако баскетболисты высокого уровня мастерства способны исполнить неожиданную скоростную передачу с отскоком на средние и даже длинные дистанции. Особенно эффектно она выглядит сходу после ведения, когда мяч проходит между несколькими соперниками с периметра трехочковой линии под щит.

По ***направлению*** *полета* ***мяча*** выделяют передачи вперед, назад, в сторону; встречные (навстречу партнеру) и поступательные (диагональные на ход игроку).

Все перечисленные передачи могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения.

Выбор способа передачи мяча диктуется игровой ситуацией: расстоянием, на которое передается мяч (ближнее, среднее, дальнее), и условиями противоборства (без сопротивления, при пассивном или активном противодействии защитника).

Учитывая степень противодействия соперников, передачи мяча могут выполняться открыто или скрыто. Выполнение *открытых передач* сопряжено с отсутствием сопротивления или незначительной активностью защитников. *Скрытые передачи,* напротив, эффективны в условиях жесткого противодействия, когда нападающий испытывает агрессивное давление одного или нескольких защитников. В этом случае передать мяч партнеру можно только благодаря неожиданным и нестандартным действиям, направляя мяч под рукой, над плечом или из-за спины.

В структуре движения при выполнении всех способов передач выделяют:

подготовительную фазу, обеспечивающую перевод мяча из стойки игрока, владеющего мячом, в и. п. для начала основного движения;

основную фазу, обеспечивающую нужное направление и скорость полета мяча;

завершающую фазу, обеспечивающую приход игрока в стойку готовности для дальнейших действий.

Содержание каждой фазы определяется способом выполнения передачи. Освоение техники передач начинают уже на 2 — 3-м уроке знакомства с баскетболом, изучая в определенной последовательности:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- двумя руками от головы (сверху);
- одной рукой от головы (сверху);
- одной рукой сбоку;
- одной рукой над головой (крюком);
- двумя и одной рукой снизу;
- скрытые передачи: под рукой, над плечом, из-за спины.

Разновидности скрытых передач изучают при углубленных занятиях баскетболом на этапе спортивной специализации, так как их освоение требует от занимающихся владения основами техники игры уже на достаточно хорошем уровне.

В процессе обучения каждому из перечисленных способов передачи мяча можно выделить несколько взаимосвязанных этапов, позволяющих подвести занимающихся к эффективному использованию данного приема в игровых условиях. Эти этапы включают изучение передачи мяча:

- на месте неподвижно стоящему партнеру;
- на месте с вышагиванием;
- на месте с последующим двигательным действием;
- на месте с последующим передвижением;
- на месте движущемуся игроку;
- в движении игроку, стоящему на месте;
- в движении движущемуся игроку.

На каждом этапе первоначально следует обучать вариантам встречной передачи, а затем — поступательной.

На стадии совершенствования техники игры в упражнения вводят противодействие защитника. Нападающего обучают правилам использования «слабых зон» в стойке соперника при постепенно возрастающей его активности. Направленно задают не только характер противодействия конкретного защитника, но изменяют и численный состав соперников. Вначале нападающие преодолевают одиночное противодействие в ситуации численного большинства (2х1, 3х1), затем количество защитников приближают к числу нападающих (3х2, 4х3, 5х4), и, наконец, изученный прием закрепляется в условиях численного равенства противоборствующих.

Передачи мяча на месте Теоретические предпосылки.

Для каждой игровой ситуации существует один наилучший способ передачи мяча.

Активное участие определенных звеньев в выполнении передачи создает соответствующие условия для использования рычага конечности и мышечной силы. Одни способы передач более экономны с точки зрения затраты мышечных сил за счет использования разгибания во всех суставах верхних конечностей (например, передача одной рукой от головы). Они выполняются с большой амплитудой движений и целесообразны для доставки мяча на большие расстояния. Другие (например, кистевые передачи одной или двумя руками) при малом рычаге требуют более активной и тонкой работы мышечных групп. Соответственно их эффективность ограничивается короткими расстояниями, когда решающей становится быстрота.

Выбор способа и траектории передач зависит также от характера противодействия и определяется умением использовать «слабые зоны» в стойке защитника или в занимаемой им позиции, т. е. то пространство, которое ему наиболее сложно перекрыть.

При таком подходе основополагающим в построении процесса обучения передачам является знание специфики техники выполнения каждого способа данного приема.

Передача двумя руками от груди — основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в ситуации отсутствия плотной опеки соперника (рис. 11).

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом.

Подготовительная фаза — мяч подводят к груди петлеобразным движением кистей сверху вперед и вниз, затем вверх вдоль туловища; кисти «берутся» на себя (максимально разгибаются); масса тела переносится на впередистояшую, согнутую в колене ногу; сзадистоящая нога почти выпрямляется, сохраняя опору на переднюю часть стопы; туловище удерживается в вертикальном положении.

Основная фаза — одновременно с выпрямлением впередистоя-щей ноги начинается Последовательное разгибательное движение рук в плечевых и локтевых суставах параллельно площадке, а туловище подается вверх-вперед; последними в работу включаются

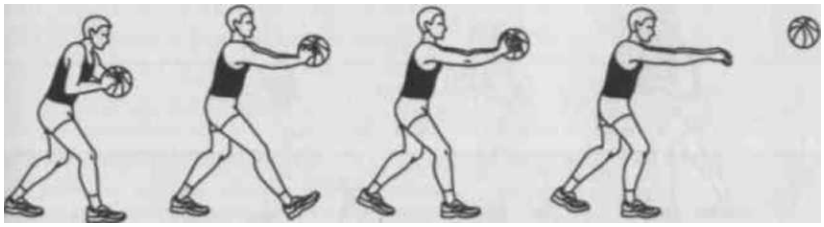


Рис. 11. Передача мяча двумя руками от груди

кисти, выталкивая («выжимая») мяч через указательные пальцы **в** нужном направлении, придавая ему обратное вращение; масса тела подается на впередистоящую ногу.

Завершающая фаза — кисти сопровождают мяч полным сгибанием в лучезапястных суставах и поворотом до положения, когда большие пальцы опущены вниз, тыльные стороны ладоней обращены друг к другу, выпрямленные руки расслабленно опускаются вниз. Затем игрок приходит **в**

стойку готовности на слегка со -гнутых ногах, распределяя массу тела на переднюю часть стоп.

Передача одной рукой от плеча {от головы) позволяет точно послать мяч партнеру как на близкое, так и на значительное расстояние (рис. 12, 13).

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом, одноименная с передающей рукой, нога впереди. При передаче на большое расстояние вперед выставляется разноименная нога.

В *подготовительной фазе* за счет сгибания рук мяч подносится **к** плечу (к голове). Положение мяча контролируется кистью передающей руки, располагающейся на его задней поверхности, она максимально отведена назад; указательный палец и локоть рабочей руки находятся на одной вертикали с выставленной вперед ногой; другая рука только поддерживает мяч сбоку; масса тела переносится на сзадистоящую ногу. При передаче на большое рас[г] стояние одновременно с замахом рукой **в** сторону мяча поворачивается туловище (чем больше дистанция до партнера, тем сильнее «скручивание» туловища).

В *основной фазе* движение начинается с быстрого разгибания верхних и нижних конечностей, сопровождающегося последовательным переносом массы тела на впередистоящую ногу. После полного выпрямления передающей руки ускорение мячу сообщается хлестким движением кисти (сгибанием вниз **в** лучезапястном суставе); мяч сходит с указательного пальца, что придает ему обратное вращение; поддерживающая мяч рука отводится в сторону. При передаче мяча на большое расстояние в разгоне активно используется обратный поворот туловища, с которого и начинается процесс передачи.

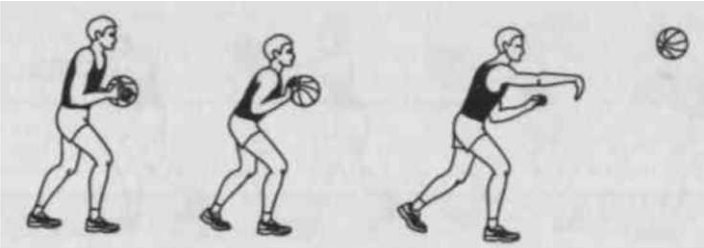


Рис. 12. Передача мяча одной рукой от плеча

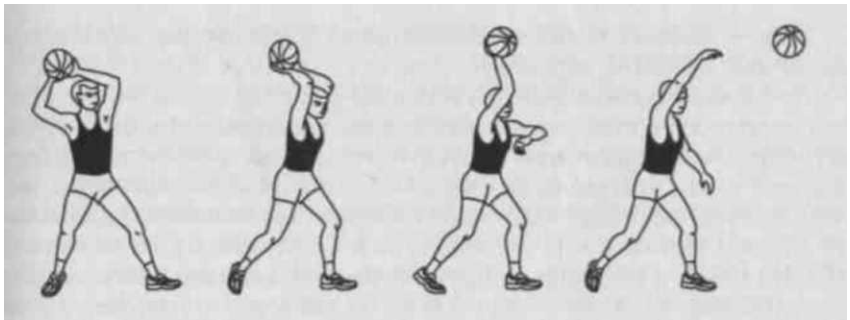


Рис. 13. Передача мяча одной рукой от головы на большое расстояние

Завершающая фаза — после полного выпрямления передающей руки и сопровождения мяча кистью игрок расслабляет верхние конечности и возвращается в стойку готовности.

Передача двумя руками от головы {сверху) применяется на короткой и средней дистанциях, как правило, после обманного движения на бросок. На короткой дистанции преимущественно используется навесная траектория полета мяча; на среднюю дистанцию мяч направляется из-за головы по прямой траектории (рис. 14).

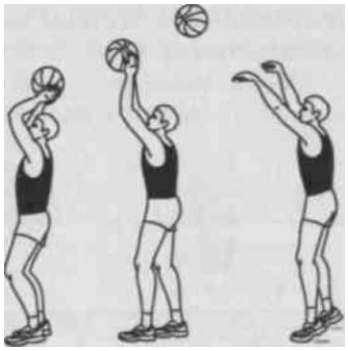
И. п. — стойка игрока, владеющего мячом.

Подготовительная фаза — мяч кратчайшим путем поднимается в положение над или за головой, кисти максимально разогнуты («взяты» на себя — «взведены»), локти оптимально разведены и направлены вперед.

Основная фаза — одновременным выпрямлением ног, активным смещением туловища вперед, резким и быстрым разгибанием рук в плечевых и локтевых суставах и последующим захлестывающим движением кистями до их поворота тыльными сторонами ладоней друг к другу мяч направляется партнеру кратчайшим путем, обратное вращение мячу сообщается благодаря его скатыванию с конечных фаланг пальцев. Масса тела переносится на носки. Для придания передаче навесной траектории используют мягкое, плавное разгибание верхних конечностей. Чтобы усилить передачу, в момент разгона мяча совершают вышагивание вперед.

Завершающая фаза — игрок приходит в стойку готовности.

Передача одной рукой над головой {крюком) выполняется через поднятые руки защитника на близкое, среднее или дальнее расстояние.



И. п. — нападающий располагается в стойке игрока, владеющего мячом, боком к партнеру.

Подготовительная фаза — с шагом разноименной ногой вперед и немного в сторону начинается вынос мяча в сторону-вверх дугообразным движением полусогнутой в локтевом суставе передающей руки; контроль над мячом осуществляется кистью. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе, выставляется несколько вперед, укрывая мяч от соперника. Согнутой в колене ногой, одноименной с передающей рукой, игрок начинает маховое движение вверх.

Основная фаза — на уровне плеча прямая рука с мячом отводится в сторону по дуге и, достигая вертикали, производит выпуск мяча с указательного пальца в верхней точке над головой; необходимая траектория полета и обратное вращение мячу сообщаются сгибанием передающей руки в локтевом суставе и захлестывающим движением кисти.

Завершающая фаза — игрок возвращается в устойчивое двухопорное положение стойки нападающего.

Передача одной рукой сбоку выполняется при необходимости обвести мячом защитника, находящегося на одной линии с партнером, которому она адресована.

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом; впереди нога, разноименная с передающей рукой.

В *подготовительной фазе,* контролируя мяч двумя руками, игрок поднимает его до уровня плеч и отводит назад в сторону пере -дающей руки, одноименной с ней ногой одновременно выполняется шаг в сторону отведения мяча, туловище слегка наклоняется и поворачивается в направлении вышагивания.

Основная фаза — в момент переноса массы тела на впередистоящую ногу мяч перекладывается на кисть передающей руки и посылается партнеру резким выпрямлением в локтевом суставе **и** мощным махом в его направлении; свободная рука опускается вниз; завершающим хлестким движением кисти мяч обводится мимо рук защитника сверху или снизу.

Завершающая фаза — игрок восстанавливает устойчивое положение готовности к дальнейшим действиям.

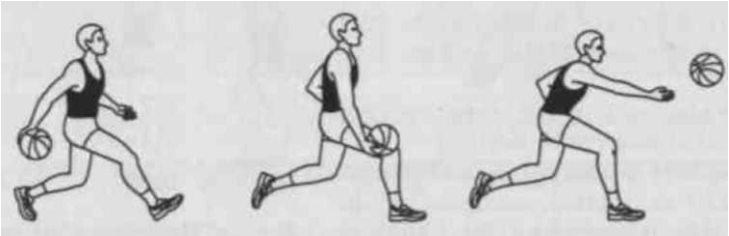


Рис. 15. Передача мяча одной рукой снизу после ведения

Передача снизу может выполняться одной и двумя руками.

Передача одной рукой снизу наиболее эффективна после окончания ведения или после ловли отскочившего от площадки мяча (рис. 15).

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом; разноименная нога выставлена вперед.

Подготовительная фаза — мяч выносится двумя руками к бедру, а далее смещается назад одной рукой до ее полного выпрямления, удерживаясь силой инерции на раскрытой ладонью вверх кисти, масса тела переносится на сзадистоящую ногу.

Основная фаза — обратным маховым движением прямой рукой мяч проносится мимо бедра и направляется партнеру кистью, совершающей

резкое сгибающее движение в лучезапястном су -ставе, тело смещается при этом вперед, а центр тяжести — на впередистоящую ногу.

Завершающая фаза соответствует всем предыдущим способам передач.

Передача двумя руками снизу по назначению и структуре движения не отличается от аналогичной передачи одной рукой. Различие в том, что мяч отводится назад и постоянно контролируется двумя руками, а ускорение в нужном направлении ему придается мощным «выдавливанием» его из кистей усилием средних, безымянных пальцев и мизинцев. В завершающий момент ладони повернуты вперед-вверх (рис. 16).

Как уже отмечалось, в условиях острого соперничества в игре возникают ситуации, когда довести мяч до партнера возможно только благодаря *скрытым передачам.* В современном баскетболе наиболее часты случаи применения скрытых передач под рукой, над плечом и за спиной. Выполняются они исключительно одной рукой максимально быстро и неожиданно для противников. Нападающий стремится до минимума сократить время подготовительной фазы передачи и уменьшить амплитуду движений. Передающий игрок видит партнера только за счет периферического зрения и до последнего момента скрывает истинное направление готовящейся передачи.

Передача под рукой осуществляется скрестным хлестким кистевым движением передающей руки в направлении партнера, который может находиться сбоку, сзади-сбоку или даже позади передающего. Чем больше размах передачи (т.е. чем дальше за спиной располагается игрок, которому адресуется пас), тем активнее в помощь



Рис. 16. Передача мяча двумя руками снизу

кисти в движение включаются предплечье и поворот туловища. Мяч проходит под свободной рукой передающего.

Передача над плечом позволяет совершить неожиданную для защитника откидку мяча нападающему, открывшемуся за спиной у передающего. Мяч одинаково успешно может направляться над одноименным или разноименным плечом. В короткоамплитудном резком движении участвуют предплечье и кисть при незначительном повороте туловища в сторону выпуска мяча.

Передача одной рукой из-за спины — один из наиболее эффектных и в то же время рискованных элементов техники игроков задней линии нападения. Ею пользуются в игре на коротком расстоянии только при уверенном исполнении и в соответствующей ситуации. Особенно результативна эта передача в момент скоростного прохода под щит для неожиданной откидки мяча свободному партнеру. В редких случаях она может выполняться из статического положения на периметре трехочковой линии. Неоправданные и неожиданные для партнеров по команде передачи из-за спины недопустимы, так как часто приводят к потере мяча.

В и. п. игрок располагается в стойке нападающего, владеющего мячом, с выставленной вперед ногой, разноименной с передающей рукой.

Подготовительная фаза начинается с быстрого отведения мяча двумя руками вниз в сторону, противоположную планируемому направлению передачи, и заканчивается обхватом мяча кистью рабочей руки.

Основная фаза — удерживая мяч согнутой под прямым углом к предплечью кистью, игрок дугообразным движением проносит его за спиной. Одновременно осуществляется поворот туловища в сторону разгона мяча. Мяч в направлении партнера выпускается за спиной благодаря раскрыванию и хлесткому движению кисти. На протяжении разгона и выпуска мяча передающий обязан периферическим зрением или поворотом головы контролировать положение партнера, которому адресуется передача.

В *завершающей фазе* игрок восстанавливает устойчивое положение.

Более сложным вариантом данного технического приема является передача из-за спины по ходу ведения, когда дриблер обхватывает мяч рабочей кистью непосредственно с последнего его отскока от площадки и далее в той же последовательности совершает все описанные выше движения.

Специфической особенностью современной техники разновидностей всех передач, выполняемых на месте, является активное использование вышагивания при разгоне мяча в основной фазе приема. Чаще всего оно выполняется сзадистоящей, но не опорной ногой (рис. 15, 16). Это движение придает мячу дополнительную инерцию. Тем самым увеличивается скорость его полета и повышается эффективность данного технико-тактического действия.

Обучение передачам мяча на месте.

1. Объяснение и показ.

2. Имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям с зеркальным возвращением в и. п.

3. Имитация передачи-ловли мяча в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого.

4. Индивидуальное выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену.

5. Передача мяча изучаемым способом в цель — заранее поставленные руки партнера.

6. То же, что в упр. 2 —5, но с вышагиванием сзадистоящей, но не опорной ногой.

7. Передачи мяча в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча.

8. То же, но с последующим выполнением разнообразных двигательных действий (например, после выполнения передачи прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 360° — ловля мяча от партнера и т.д.).

9. Передачи мяча изучаемым способом в парах в различных и. п.: стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на животе и т.п.

10. То же, но изменяя и. п. после выполнения каждой передачи или серии передач.

11. Передачи мяча в положении сидя с одновременным выполнением разнообразных движений ногами (например, поочередное сгибание — разгибание ног, как при езде на велосипеде; непрерывное сведение — разведение прямых ног, скрестное движение ногами — «ножницы» и т.п.).

12. Чередование изученных способов передач мяча в ответ на звуковые и зрительные сигналы педагога или партнера.

13. Передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника: над плечом, над головой, под рукой и т.п.

14. То же, но в сочетании с обманными движениями мячом.

15. То же, но в сочетании с поворотами на месте.

16. Передачи мяча на месте в различных построениях: во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п. — **с** последующим передвижением вслед за мячом.

17. То же, но с последующим передвижением в сторону от направления выполненной передачи (например, при построении в треугольнике: передача в одну его вершину, передвижение в другую).

18. Разновидности передач на месте, преодолевая пассивное сопротивление условного защитника, в сочетании с последующим финтом и уходом от него.

19. Передача мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу.

20. То же, но произвольно меняя момент передачи мяча.

21. Выполнение разновидностей передач в условиях регламентированного противодействия одного или нескольких защитников в ситуации численного большинства нападающих: 2х1,3х1, 3х2 и т.п.

22. То же, но в подвижных играх, таких, как «Не давай мяч водящему», «Мяч в центр», «Подвижная цель», «10 передач» и т. п.

23. Направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры) в условиях игрового противоборства.

Организационно-методические указания.

1. К изучению передач мяча приступать одновременно с освоением ловли мяча.

2. Обучение разновидностям приема начинать со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча, а передачи мяча снизу и из-за спины изучать последними.

3. После освоения основной структуры приема в упражнения вводить защитника, вначале пассивно обозначающего заданную стойку, а затем постепенно увеличивающего свою активность: мяч передавать через «слабые зоны» в стойке защитника.

4. На этапе совершенствования приема чередовать и. п., а затем способы его выполнения.

5. После изучения 2 — 3 приемов передачи мяча практиковать задания на сочетание приемов в ситуации выбора оптимального пути решения двигательной задачи: преодолеть противодействие защитника, располагающегося в заданной стойке, адекватным способом передачи.

6. Добиваться быстрого перехода к другим двигательным действиям или к началу перемещения сразу после выпуска мяча, не допуская пробежки.

7. Параллельно с начальным обучением технике передачи мяча развивать специальные качества, необходимые для эффективного выполнения приема: координационные способности, быстроту, взрывную силу верхних конечностей.

8. При выполнении разновидностей приема:

- педагогу контролировать и. п., характерное для каждого способа передачи мяча;

- игроку постоянно держать в поле зрения партнера и защитника, мяч видеть за счет периферического зрения;

- максимально быстро осуществлять подготовительную фазу при -ема, избегать скованности движений;

- вышагивание выполнять синхронно с работой рук: добиваться согласованного движения рук, ног и туловища;

- своевременно и рационально переносить массу тела в каждой фазе движения;

- полностью выпрямлять руки и ноги в основной фазе;

- выпускать мяч через указательные пальцы скатывающим движением первых фалангов: придавать мячу обратное вращение;

- сопровождать полет мяча расслабленными кистями;

- полностью расслаблять верхние конечности сразу после выпуска мяча;

- своевременно приходить в стойку готовности по завершении основного действия.

Основные ошибки при выполнении передач мяча на месте.

1. В и.п.:

- излишне закрепощены конечности;

- игрок располагается на прямых ногах или нерационально распределяет массу тела;

- опущена (отклонена) голова или отведен взгляд;

- мяч удерживается кончиками пальцев или ладонями.

2. В подготовительной фазе:

- игрок поднимает плечи при передаче мяча двумя руками от груди;

- при замахе локти сильно разводятся в стороны или прижимаются к телу;

- отсутствует тыльное сгибание кистей (кисти);

- движения выполняются слишком медленно, «вяло».

3. В основной фазе:

- ладони касаются мяча: трудно произвести выталкивание мяча;

- рассогласованные движения рук и ног: передача производится только руками или после выпрямления ног, т. е. с паузой перед движением рук; отсутствует вышагивание неопорной ногой;

- неполная амплитуда движения верхних конечностей: мяч выпускается с согнутых рук или без хлеста кистями (кистью);

- рано «закрываются» или «раскрываются» кисти (кисть): мяч посылается слишком низко или высоко;

- медленное и недостаточно активное выпрямление рук и ног при выпуске мяча: мяч не доходит до партнера;

- отсутствие «выжимания» мяча (поворота рабочей кисти или обеих кистей тыльной стороной ладоней внутрь), либо скатывающего движения через указательные пальцы (палец), либо сопровождения (хлеста) мяча расслабленными кистями (кистью): мяч летит медленно, без вращения и сложен для ловли;

- неверный выбор траектории полета мяча без учета дистанции или скорости перемещения партнера: неточная или неудобная для обработки передача мяча;

- нерациональное использование «слабых зон» в стойке защитника: неадекватный выбор способа передачи — большая вероятность перехвата мяча соперниками.

4. В завершающей фазе:

- чрезмерная закрепощенность конечностей: нет фазы расслабления после выпуска мяча или при переходе в стойку готовности;

- опущенные руки или нерациональное расположение стоп в стойке готовности: игроку необходимо дополнительное время для подготовки к последующим игровым действиям.

Передачи мяча в движении

В игровых условиях передачи мяча в движении позволяют развивать атаку, не снижая ее скорости и темпа, и могут выполняться при движении

игроков навстречу друг другу (встречная передача) или при параллельном их движении, когда игрок, получающий мяч, постоянно опережает партнера и находится впереди-сбоку (поступательная передача).

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

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

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

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

Встречные передачи мяча в движении

Теоретические предпосылки.

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

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

Подготовительная фаза начинается в момент ловли мяча, которая производится на удлиненном шаге встречным движением выпрямленных рук в сторону мяча; после обхвата мяча кистями с окончанием первого шага и

началом второго осуществляется вынос его в и. п. для выполнения передачи мяча избранным способом (к груди, плечу, голове или бедру).

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

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

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

Обучение встречным передачам мяча в движении.

1**.** Объяснение и показ.

2. Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;

3. То же, но снимая мяч после передвижения ходьбой, а затем бегом.

4. То же, но партнер при приближении игрока, выполняющего прием, слегка подбрасывают мяч вертикально вверх.

5. Выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегающему игроку в заранее указанную точку площадки, обозначенную линией разметки, набивным мячом и т. п.

6. То же, но после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.

7. То же, но после встречной передачи партнера по навесной, а затем по прямой траектории.

8. То же, что в упр. 6 и 7, но изменяя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета.

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

- передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков;

- передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков.

10. То же, но постоянно варьируя скоростями встречных пере мещений.

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

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

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

Организационно-методические указания.

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

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

3. Начальное изучение структуры движения производить в облегченных условиях:

- неподвижный мяч для ловли;

- передвижение на невысокой скорости;

- передача мяча в движении стоящему на месте партнеру;

- передача мяча набегающему игроку с отскоком от пола, По навесной траектории и в заранее указанное место его перемещения, обозначенное на площадке ориентиром, либо по его звуковому сигналу и т. п.

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

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

- изменять дистанцию между игроками в исходном положении и по ходу их передвижений;

- менять скорость и направления перемещений;

- чередовать способы передач мяча;

- менять число игроков, задействованных в упражнениях, и количество используемых мячей;

- осуществлять выход на мяч после обманного движения и освобождения от опеки условного защитника.

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

7. При выполнении передачи в движении:

- своевременно выходить на мяч;

- не снижать скорости движения и не останавливаться в момент встречи с мячом;

- выполнять ловлю мяча на удлиненном шаге: при передаче одной рукой ловить мяч на шаге одноименной ноги;

- вытягивать руки навстречу мячу, обхватывать его пальцами;

- контролировать полет мяча взглядом с момента вылета до момента захвата его кистями;

- амортизационное уступающее движение руками выполнять быстро с началом второго шага; мяч выносить в и. п. для передачи кратчайшим путем;

- при ловле и замахе локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать;

- переход от подготовительной фазы к основной производить без пауз в работе рук и без смены ритма движения ног;

- мяч выпускать выпрямленными руками через указательные пальцы (палец); сопровождать полет мяча расслабленными кистями (кистью);

- заканчивать выпуск мяча до момента постановки стопы на площадку на третьем шаге: без пробежки;

- следить за партнером, которому направляется мяч, периферическим зрением: прямо на него стараться не смотреть;

- сохранять устойчивое положение равновесия в момент ловли-передачи мяча за счет постановки ног упруго на всю стопу, прямо по направлению движения;

- после выполнения передачи руки расслабленно «бросить» вниз, быть готовым к мгновенному изменению скорости и направления последующего перемещения.

Основные ошибки при выполнении встречных передач мяча в движении

1. Несвоевременный выход на мяч.

2. Остановка перед ловлей мяча или замедление скорости движения в момент встречи с мячом.

3. Отсутствие удлиненного шага при ловле мяча.

4. При ловле мяча:

- встреча мяча согнутыми руками у туловища или наблюдается гопытка обхвата мяча ладонями;

- излишне закрепощены верхние конечности;

- отсутствует уступающее движение после обхвата мяча пальцами.

5. Сильно подняты плечи в момент замаха при передаче двумя зуками от груди, нерациональное расположение рук при передаче одной рукой, закрепощенные кисти.

6. Скованность («зажатость») при обработке мяча и выполнении передачи.

7. Рассогласование работы рук и ног:

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

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

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

8. Выпуск мяча полусогнутыми руками (рукой) без скатывания его с кончиков пальцев и без сопровождающего движения кистями: мяч летит «вяло», без обратного вращения, не доходит до партнера.

9. Слишком резкое выпрямление рук без учета дистанции до партнера или мячу придается поступательное вращение: мяч летит с запредельной скоростью и вращается в сторону партнера — неудобен для обработки.

10. Постановка ног с носка: неустойчивое положение игрока, затрудняющее внесение коррективов в дальнейшие действия в случае неожиданной смены игровой ситуации (например, в условиях активного противодействия защитника требуется выполнить остановку с ловлей мяча, а не запланированную передачу в движении) — большая вероятность совершения технической ошибки.

11. Опущенное положение головы или глаз — потеря зрительного контроля над мячом при его ловле или за партнером при передаче.

Поступательные передачи мяча в движении

Теоретические предпосылки.

Поступательная передача представляет собой диагональный пас вперед на «ход» партнеру. В игре ее применяют с места в ситуации, когда необходимо быстро начать атаку первым пасом убегающему игроку или

исполнить проникающую голевую передачу под щит соперника на заключительной стадии взаимодействий в нападении. Не менее эффективна она и в движении при развитии стремительной атаки, когда 2 или несколько игроков на скорости передвигаются по площадке в одном направлении параллельным кур -сом, при этом непрерывно передавая друг другу мяч.

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

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

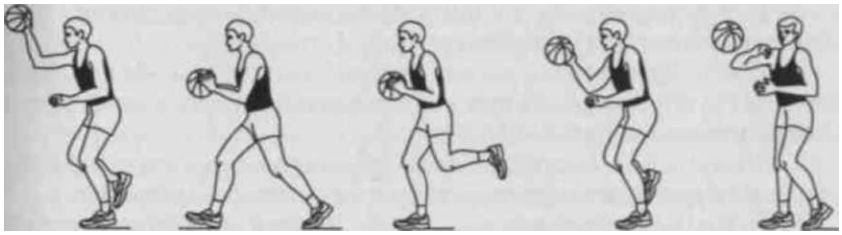


Рис. 17. Поступательная передача мяча одной рукой от плеча в движении

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

В *подготовительной фазе* баскетболист встречает мяч кистью вытянутой вперед руки на удлиненном шаге одноименной ноги (рис. 17) и одновременно с амортизационным тыльным разгибанием в лучезапястном

суставе обхватывает его другой кистью, поворачивая при этом туловище по направлению движения. На втором шаге мяч за счет сгибания рук выносится в и. п. для непосредственного выполнения передачи избранным способом.

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

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

Обучение поступательным передачам мяча в движении.

1. Объяснение и показ.

2. Выполнение изучаемого способа поступательной передачи мяча с места на ориентир (вытянув вперед-вверх руку) стоящему впереди-сбоку партнеру.

3. То же, но передача мяча игроку, начинающему движение: после ловли мяча он выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание (остановку, встречную передачу мяча в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок мяча в движении и т.п.).

4. То же, но **в** сочетании с сопровождающим рывком игрока, выполнившего поступательную передачу мяча с места.

5. То же, но изменяя дистанцию, на которую передается мяч, и скорость передвижения убегающего партнера.

6. Поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача мяча впереди бегущему партнеру.

7. Выполнение поступательной передачи мяча в движении при параллельном перемещении вдоль площадки 2 — 3 игроков.

8. То же, но с завершением атаки в противоположную корзину броском в движении или проходом-броском.

9. То же, но на максимальной скорости и с установкой на результативное завершение перемещений с мячом.

10. То же, но преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление защитника на начальной или завершающей стадии атаки в ситуации численного преимущества нападающих: 2х1,3х1.

11. Выполнение разновидностей поступательной передачи мяча в движении на максимальной скорости со сменой мест игроков в сочетании с другими изученными приемами техники игры: упражнения стремительного нападения.

12. То же, что в упр. 10 и 11, но в соревновании на самую результативную пару или тройку игроков.

Организационно-методические указания.

1. К обучению поступательной передаче мяча в движении приступать после овладения ловлей мяча, летящего сбоку и сзади-сбоку, на месте и изучения встречной передачи мяча в движении.

2. Начинать обучение с упражнений на месте в парах или в тройках: научить занимающихся попадать в цель — в вытянутую вперед-вверх руку партнера.

3. Убегающему игроку, получающему поступательную передачу с места, ловлю мяча сочетать с выполнением других ранее изученных приемов: разновидностей остановок, передач, ведения, бросков.

4. При выполнении приема в движении по кругу изменять дистанцию (от 2 до 4 м), скорость перемещений, направление движения (по часовой стрелке или против), количество занимающихся и мячей в упражнении.

5. При передвижениях вдоль площадки в тройках мяч постоянно передавать через среднего игрока; завершать взаимодействия игроков разновидностями бросков в корзину.

6. После овладения правильной структурой движения вводить в упражнения защитника: вначале на ограниченных участках, а затем по всей площадке; постепенно увеличивать активность его сопротивления.

7. Задания выполнять в условиях численного преимущества нападающих; видоизменять численный состав игрового противоборства: 2 х 1, 3 х 1, 3 х 2 — в зависимости от подготовленности занимающихся.

8. Смену мест при передвижениях вдоль площадки в тройках производить рывком, двигаясь в направлении выполненной передачи.

9. При выполнении приема в движении:

- поворотом головы контролировать полет мяча с момента вылета до касания его кончиками пальцев;

- встречать мяч кистью руки вытянутой вперед-вверх, и мгновенно подхватывать другой рукой;

- для передачи одной рукой ловить мяч на шаге одноименной ноги; для передачи двумя руками — на шаге любой;

- гасить скорость полета мяча уступающим движением прямой руки и поворотом туловища, а после обхвата мяча другой кистью — сгибанием рук к туловищу;

- замах осуществлять быстро с момента постановки ноги на первом шаге;

- выталкивающее мяч движение руками (рукой) начинать без пауз после выполнения второго шага, т. е. сразу же после выноса мяча в и. п. для передачи;

- завершать передачу полным выпрямлением рук и сопровождением мяча кистями до окончания очередного вышагивания (до касания площадки ногой на третьем шаге) без пробежки;

- мяч выпускать через указательные пальцы (палец), направляя его на ориентир (вытянутую руку партнера);

- при параллельном движении игроков после выпуска мяча ускорить движение и вытянуть дальнюю от мяча руку как ориентир;

- добиваться точного выполнения разновидностей поступательных передач в движении в сочетании с результативным завершением скоростных перемещений.

Основные ошибки при выполнении поступательных передач мяча в движении.

1. При *ловле мяча:*

- игрок не вытягивает руку вперед-вверх как ориентир для партнера или не контролирует полет мяча поворотом головы;

- сильно повернуто туловище в сторону партнера, передающего мяч: игрок ловит его, снижая скорость передвижения или останавливаясь;

- нет уступающего, амортизационного движения рукой при встрече с мячом или другая рука не участвует в ловле: создается угроза потери мяча;

- опущенные голова или глаза после ловли мяча: игрок не контролирует взглядом или периферическим зрением расположение партнеров и защитников — создаются предпосылки для неточной передачи или пробежки;

- рассогласованная работа верхних и нижних конечностей: ловля мяча на шаге разноименной ноги при подготовке передачи мяча одной рукой.

2. При *передаче мяча:*

- не учитывается скорость движения партнера: слишком сильная или слабая передача, ведущая к потере мяча (мяч «не додают» или «передают»);

- типичные ошибки в технике выполнения избранного способа передачи (см. «Передачи мяча на месте»);

- после выполнения передачи мяча игрок замедляет или прекращает движение, т. е. оказывается позади партнера с мячом: нет условий для развития и успешного завершения атаки при противодействии соперника.

2.3.4. Ведение мяча Теоретические предпосылки.

Ведение мяча — прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения (рис. 18). Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью:

- организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;

- ухода от плотной опеки защитника с целью создания условий для завершения атаки (проход-бросок или проход-«откидка»);

- постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

В и. п. игрок после овладения мячом находится в стойке нападающего с тройной угрозой или в стойке для начала ведения: для ведения правой рукой — правая нога сзади, для ведения левой — левая сзади. Масса тела при этом равномерно распределена на обе ноги. Пятка опорной ноги или пятки обеих ног, если каждая из них может быть использована как опорная, незначительно подняты над площадкой. Плечи, колени и пальцы стопы впереди стоя

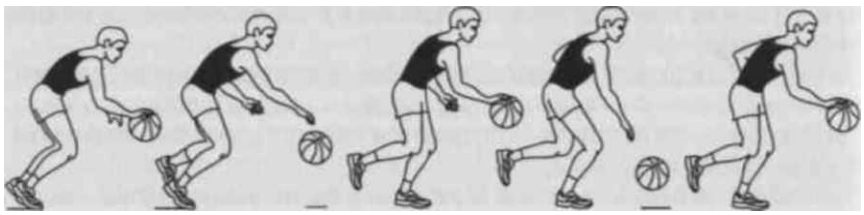


Рис. 18. Веление мяча

щей ноги (или двух ног в параллельной стойке) расположены в одной вертикальной плоскости. Спина слегка округлена. Руки согнуты и удерживают мяч на уровне груди или пояса: кисть дальней от соперника руки

располагается сзади-сверху на мяче, она контролирует его положение и готова начать ведение, другая кисть поддерживает мяч сбоку. Мяч укрывается в сторону дальней от соперника (сзадистоящей) ноги: локти согнуты и опущены вниз, а локоть рабочей руки, готовой начать ведение мяча, отведен назад вдоль туловища. Голова поднята, взгляд направлен вперед.

Перед началом ведения баскетболист может находиться и в движении для овладения мячом.

Подготовительная фаза непродолжительна по времени и заключается в выносе мяча кратчайшим путем для удара в пол.

Основная фаза начинается с момента выпуска мяча и отрыва опорной ноги (начала перемещения) и состоит из повторного выталкивания мяча (непосредственно ведения) и перемещения без него. Непосредственно ведение осуществляется последовательными толчками мяча вперед-вниз одной рукой или поочередно правой и левой. Игрок контактирует с мячом только свободно расставленными в стороны пальцами, но не ладонью. Мяч посылается в площадку несколько в сторону от одноименной с ведущей рукой ступни за счет уступающе-преодолевающей работы в лучезапястном и локтевом суставах. Перемещаясь без мяча между очередными его касаниями, баскетболист может совершать неограниченное количество шагов, но не теряя при этом контроля над ним и не задерживая его.

В *завершающей фазе* игрок, прекращая ведение, переходит **к** выполнению другого технического приема.

Существует несколько разновидностей ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним.

Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса. Это *скоростной вид дриблинга.* Незаменимо высокое ведение и

в случае необходимости замедления игры, т. е. для затяжки времени при удержании счета. Характерной его особенностью является отсутствие движений на укрывание мяча от соперника.

Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение), напротив, используется, если защитник находится в непосредственной близости и существует угроза выбивания мяча. Соответственно нападающий осуществляет активное укрывание мяча за счет поворота туловища в направлении мяча и выставления в сторону руки, свободной от ведения. Высота отскока снижается в результате сгибания ног и незначительного наклона туловища вперед. Степень снижения высоты отскока мяча зависит от характера противодействия и индивидуальных особенностей техники игрока. Мяч может жестко встречаться на уровне колен или еще ниже (у самого пола). *Чем ниже высота отскока, тем продолжительнее, а значит, и надежнее контроль дриблера над мячом.*

И высокое, и низкое ведение может осуществляться со зрительным контролем над мячом или без зрительного контроля.

Ведение мяча со зрительным контролем не эффективно в игровых условиях, так как не позволяет быстро ориентироваться в расположении партнеров, соперников, корзины, и применяется лишь на начальных стадиях обучения приему для выработки правильной структуры движения или при использовании финтов.

Ведение мяча без зрительного контроля дает возможность следить за изменением ситуации на площадке и своевременно реагировать на него конкретными игровыми действиями. Оно применяется, когда игрок уверенно и непринужденно владеет техникой приема, т.е. выработано «чувство мяча».

Кроме перечисленных вариантов ведения мяча существует несколько способов обыгрывания (обводки) защитника в начале ведения (рис. 19) и по ходу выполнения приема в движении (изменением высоты отскока, направлений или скорости движения; переводом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом).

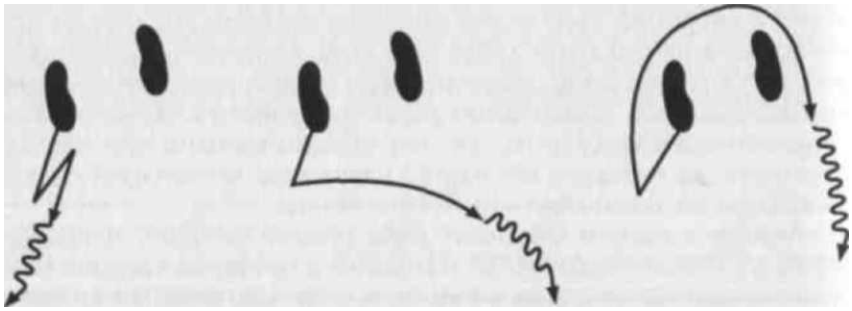
При обучении ведению мяча следует стремиться к тому, чтобы занимающиеся хорошо овладели разновидностями дриблинга поочередно правой и левой рукой без зрительного контроля над мячом.

Обучение ведению мяча.

1. Объяснение и показ.

2. Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой.

3. Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке нападающего на сильно согнутых ногах.



а б в

Рис. 19. Способы обыгрывания защитника в начале ведения мяча: *а* **— вышагиванием;** *б* **— скрестным шагом; в — поворотом**

4. Ведение на месте с различной высотой отскока.

5. Ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой.

6. Ведение на месте с элементами жонглирования:

- чередуя и. п.: сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.;

- с переводом мяча с руки на руку: под ногой, между ног, за спиной;

- со сменой направления движения мяча: по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т. п.

7. Низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси: пра-• вой рукой — против часовой стрелки, левой — по часовой стрелке.

8. Высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой.

9. То же, но с переходом на низкое ведение на отдельных отрезках дистанции.

10. То же, что в упр. 8, но с изменением высоты отскока по зрительному сигналу педагога или партнера.

11. То же, что в упр. 8, но с переводом мяча с одной руки на другую перед собой по звуковым или зрительным сигналам.

12. То же, что в упр. 8, но после обыгрывания условного защитника вышагиванием, скрестным шагом или поворотом в начале ведения.

13. Высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой: «зигзаг» — 2 — 3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2 — 3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.

14. Низкое ведение в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами в защитной стойке условного соперника.

15. То же, но с обыгрыванием защитника в движении переводом мяча перед собой в указанных точках площадки.

16. То же, но по зрительному сигналу партнера или педагога.

17. Чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением его направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.

18. То же, но в сочетании с выполнением различных заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка круга и полукругов разметки баскетбольной площадки с подсчетом разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета, находящихся внутри их, и т.п.).

19. «Длинное» ведение: преодоление заданных отрезков пло щадки с указанным количеством касаний мяча (например, дойти от центральной линии до корзины в три отскока мяча).

20. Чередование высокого и низкого ведения с изменением скорости передвижения по зрительным сигналам партнера или по ориентирам.

21. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.

22. Обыгрывание пассивного защитника по ходу ведения за счет изменения скорости передвижения — «рваного» ритма.

23. «Зигзаг» в коридоре в условиях пассивного противодействия защитника.

24. Вариативное выполнение приема в сочетании с обманными движениями (финтами) для обыгрывания пассивного защитника в начале или по ходу ведения.

25. Выполнение высокого и низкого ведения по прямой, с изменением направления и скорости передвижения в эстафетах и подвижных играх, таких, как «Гонки с мячами», «Пятнашки с ведением», «Дриблеры в круге» и т.п.

26. Выполнение разновидностей ведения на ограниченных участках площадки, преодолевая активное противодействие защитника.

27. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания.

1. Чередовать задания для правой и левой руки; больше времени уделять ведению слабейшей рукой.

2. На начальном этапе обучения вести мяч со зрительным контролем; голову при этом не опускать (контролировать мяч взглядом), постепенно достигать выполнения приема без зрительного контроля, включая в упражнения разнообразные сигналы для переключения зрительного анализатора.

3. Упражнения с элементами жонглирования при ведении мяча включать в каждый урок с целью выработки «чувства мяча».

4. Условного защитника включать в упражнения по мере овладения основной структурой приема, его активность постепенно увеличивать.

5. Обманные движения вышагиванием, скрестным шагом или поворотом при обыгрывании защитника в начале ведения осуществлять головой, туловищем и мячом медленно, а уход — быстро, но без пробежки, укрывая мяч от защитника; вести мяч дальней от соперника рукой.

6. При обыгрывании защитника в движении перевод мяча с руки на руку и смену направления движения выполнять быстро и неожиданно, использовать смену ритма беговых шагов.

7. Направление движения и скорость передвижения с мячом на этапе совершенствования варьировать.

8. В эстафетах и подвижных играх на начальном этапе обучения ведению необходимо акцент смещать в сторону качества выполнения приема, а проявление скоростных способностей стимулировать по мере овладения техникой разновидностей приема на невысокой скорости.

9. При выполнении приема:

- занимать рациональное и. п. перед началом ведения: при ведении правой рукой — правая нога сзади; при ведении левой — левая сзади; определять рабочую кисть (дальняя от защитника), располагать ее по центру, а поддерживающую кисть на боковой поверхности мяча; укрывать мяч выставлением локтя поддерживающей руки и поворотом туловища; голову держать прямо;

- при ведении на месте ногами пружинить синхронно с движением рукой: сгибать при выталкивании мяча вниз и разгибать при встрече мяча после отскока;

- контролировать высоту отскока мяча: при высоком ведении он не должен подниматься выше пояса;

- при встрече с мячом кисти незамедлительно начинать уступающее движение в лучезапястном и локтевом суставах: добиваться эффекта «прилипания» кисти к мячу;

- толкать мяч пальцами, давить на него упругой кистью с разведенными пальцами: не ударять и не шлепать по мячу; ладонью мяча не касаться;

- высоту отскока изменять за счет сгибания ног: туловище вперед сильно не наклонять;

- при низком ведении основное внимание уделять работе кисти: кисть не закрепощать, сохранять подвижность в лучезапястном суставе; укрывать мяч выставлением свободной руки и поворотом туловища;

- начинать ведение в движении с выпуска мяча: опорную ногу, удерживая мяч в руках, не отрывать; избегать пробежки;

- при ведении в движении посылать мяч несколько вперед и в сторону от носка одноименной с ведущей рукой ноги: перед собой мяч не толкать;

- изменять угол наложения кисти на мяч в зависимости от скорости движения игрока.

Основные ошибки при выполнении ведения мяча.

1. Нерациональное и. п. перед началом ведения в движении: при ведении правой — левая нога сзади, при ведении левой — правая; мяч удерживается перед собой, не определена рабочая кисть.

2. Участие ладони в выталкивании мяча.

3. Чрезмерное закрепощение в лучезапястном и локтевом су -ставах, сведенные пальцы: плохой контроль над мячом.

4. Слишком «мягкая» кисть: игрок шлепает по мячу, а не толкает его; слишком «твердая» кисть: игрок жестко стучит по мячу, как доской.

5. Преждевременное отрывание опорной ноги в начале веде ния, опережающее выпуск мяча; пробежка.

6. Нерациональное наложение кисти на мяч при ведении в движении: кисть накладывается не сзади-сверху, а сверху; направлена не вперед, а в сторону: замедляется движение игрока вперед.

7. Мяч посылается в пол перед ногами: игрок теряет его или вынужден останавливаться, чтобы не сыграть ногой. \

8. Чрезмерное или недостаточное сгибание руки в локтевом суставе при встрече с мячом: игрок слишком высоко или слишком низко встречает мяч (выше пояса или у пола) — затруднен контроль над мячом и возможна его потеря.

9. Задержка мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу: нарушение правила «Ведение мяча».

10. Опущена голова, слишком сильно наклонено вперед туловище при низком ведении мяча: игрок не контролирует ситуацию на площадке.

11. Отсутствие укрывания мяча свободной рукой и туловищем при непосредственной близости защитника: существует угроза потери мяча в результате выбивания его соперником.

12. Выполнение одноударного ведения на месте с последующей ловлей мяча сразу же после предшествующего овладения им: нерациональное использование приема, ведущее к ограничению последующих атакующих действий нападающего и его маневренности с мячом.

13. Раскоординация движения рук и ног: на каждый шаг — удар мячом в площадку; растягивание беговых шагов — скованное, медленное передвижение с мячом.

14. Ведение с постоянным зрительным контролем над мячом на этапе совершенствования приема: игрок не контролирует игровую ситуацию.

2.3.5. Остановки после ведения мяча Теоретические предпосылки.

Остановка после ведения мяча представляет собой сочетание двух приемов — ведения мяча и непосредственно остановки. Она предназначена для прекращения движения после маневрирования с мячом по площадке с целью обыгрыша защитника и осуществления дальнейших атакующих действий. Для эффективного выполнения данного сочетания необходимо свободное, непринужденное владение как способами ведения мяча, так и разновидностями остановок с ловлей мяча (на шагах и прыжком).

В соответствии с существующей классификацией приемов техники нападения возможно выделение двух разновидностей остановки после ведения мяча: двумя шагами (рис. 20) и прыжком.

В и. п. игрок находится в движении, завершая ведение мяча.

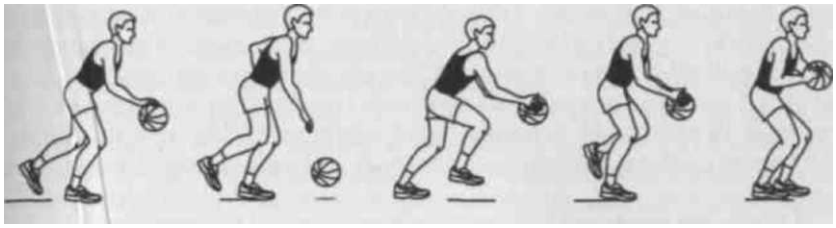


Рис. 20. Остановка двумя шагами после ведения мяча

В *подготовительной фазе* игрок выполняет последний удар мячом в площадку несколько дальше вперед по сравнению с предыдущим. Далее при остановке двумя шагами следует удлиненный шаг ногой, одноименной с ведущей рукой, а при остановке прыжком — короткий быстрый шаг этой же ногой с постановкой ее на всю стопу и упругим отталкиванием в сторону мяча. Одновременно с совершаемым шагом или толчком игрок вытягивает руки в направлении мяча.

В *основной фазе* при остановке двумя шагами мяч обхватывается пальцами обеих кистей одновременно с завершением первого такта приема — постановкой согнутой ноги на всю стопу с разворотом носком наружу. При ведении правой рукой мяч ловится на удлиненном шаге правой ноги, при ведении левой — на таком же шаге левой. Далее осуществляется уступающее движение рук к туловищу для укрывания мяча на втором такте — стопорящем шаге с выставлением почти выпрямленной в колене ноги на всю стопу и параллельно опорной (сзадистоящей). При остановке прыжком мяч также ловится вытянутыми к нему двумя руками. Но это происходит в безопорном положении с дальнейшим напрыгиванием одновременно на две ноги и амортизационным сгибанием рук к туловищу. Стопы ставятся на площадку параллельно и с разворотом в сторону толчковой либо на одном уровне и с разворотом носками наружу. Соответственно при ведении правой рукой баскетболист овладевает мячом после отталкивания правой ногой, а

при ведении левой — после толчка левой. Горизонтальная скорость игрока гасится за счет отклонения туловища назад перед приземлением и сгибания обеих ног после него.

В *завершающей фазе* игрок приходит в положение готовности для выполнения передачи мяча или броска в корзину — в стойку с тройной угрозой. При необходимости он также должен быть готов мгновенно выполнить поворот на месте в любую сторону, укрывая мяч от соперника.

Так же как и при остановке с ловлей мяча от партнера, *более перспективным считается выполнение остановки после ведения мяча прыжком.* Оно дает возможность в зависимости от сложившейся игровой ситуации использовать в качестве опорной любую ногу, т.е. расширяет маневренность игрока с мячом.

Подбор подводящих упражнений и последовательность обучения данному сочетанию приемов после раздельного освоения ведения и вариантов остановок с ловлей мяча от партнера обусловлены возможными трудностями на стыке этих двух приемов, т. е. в момент перехода от ведения мяча непосредственно к остановке. *Обучение следует начинать с освоения разновидности приема двумя шагами.*

Обучение разновидностям остановок после ведения мяча.

1. Объяснение и показ.

2. Выполнение изучаемого варианта остановки с места после одноударного ведения.

3. То же, но после многоударного ведения на месте.

4. Выполнение разновидности приема в целом на невысокой скорости по зрительным ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и т.п.).

5. То же, но в непосредственной близости от неподвижно стоящего в заданной стойке условного защитника.

6. То же, но с изменением скорости и направления предшествующих остановке перемещений с мячом.

7. Чередование разновидностей остановок по вариативным зрительным сигналам партнера: поднятая вверх правая рука — остановка двумя шагами, поднятая вверх левая рука — остановка прыжком и т. п.

8. То же, но в ответ на изменение занимаемой стойки условным защитником: стойка с выставленной вперед правой ногой — остановка двумя шагами с ловлей мяча на шаге левой; стойка с выставленной вперед левой ногой — остановка прыжком с ловлей мяча после толчка правой и т. п.

9. Ситуативное выполнение разновидностей приема в условиях пассивного противодействия защитника, отступающего приставными шагами.

10. Выполнение разновидностей приема в целом в сочетании с другими атакующими действиями: обманными движениями, поворотами, передачами мяча, дистанционными бросками (по мере освоения техники игры).

11. То же, но в условиях игрового единоборства на ограничен -ном участке площадки (например, в заданном коридоре).

Организационно-методические указания.

1. Все упражнения выполнять из соответствующего и.п.: для ведения правой рукой и остановки с ловлей мяча на шаге или после толчка правой — стойка нападающего с выставленной вперед левой ногой; для ведения левой и остановки с ловлей мяча на шаге или после толчка левой — стойка нападающего с выставленной вперед правой ногой.

2. В качестве зрительных ориентиров для остановки использовать разметку площадки, тренировочные переносные стойки, набивные мячи или партнеров, занимающих неподвижную стоику защитника на пути продвижения игрока с мячом.

3. В упражнениях с условным сопротивлением защитника в дви жении давать ему задание: пассивно отступать приставными ша гами в стойке с выставленной вперед ногой, незначительно сме стившись в сторону свободной руки нападающего и сохраняя при этом дистанцию вытянутой

вперед руки; сигнал партнеру для выполнения остановки подавать сменой стойки и перемещением на сторону мяча.

4. На этапе совершенствования постоянно варьировать скорость и направление ведения мяча, выполнять разновидности приема в сочетании с другими изученными элементами техники нападения.

5. При выполнении разновидностей приема:

- без задержки выпускать мяч перед началом перемещения — мячом опережать отрыв опорной ноги;

- осуществлять контроль над мячом с момента начала перемещения до его прекращения;

- сохранять синхронность и согласованность работы верхних и нижних конечностей по ходу ведения и во время остановки;

- безошибочно воспроизводить узловые звенья техники ведения, способов остановки и ловли мяча;

- последний толчок мяча перед остановкой выполнять направленно вперед;

- вынос рук для ловли мяча осуществлять одновременно с удлиненным шагом двухтактной остановки или в момент отталкивания и начала безопорного положения остановки прыжком;

- после завершения остановки приходить в устойчивое положение, быть в готовности без промедления перейти к последующим атакующим действиям.

Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок после ведения мяча.

1. Ошибки в технике, характерные для выполнения ведения и ловли мяча, остановки без мяча и с ловлей мяча.

2. Скованность, напряженность при ведении мяча, связанная с неуверенностью в возможности безошибочно выполнить последующее действие.

3. Потеря контроля над мячом в момент последнего его толчка перед остановкой: мяч слишком далеко послан вперед, или игрок запаздывает с ловлей из-за несвоевременного выноса рук к мячу.

4. Несогласованная работа ног и рук: преждевременная ловля мяча с последующим выполнением двух шагов или прыжка — пробежка; ловля мяча на шаге или после толчка разноименной с ведущей рукой ноги.

5. Опускание головы или взгляда в момент выполнения приема: потеря ориентировки в игровой ситуации.

6. Приход в неустойчивое или нерациональное для дальнейших действий положение: игрок приходит на выпрямленные ноги, располагает стопы узко или на одной линии по направлению движения, наклоняет вперед туловище либо выставляет вперед разноименную по отношению к бросающей руке ногу — вероятна потеря равновесия; игроку требуется дополнительное время для начала броскового движения.

2.3.6. Броски мяча

Броски мяча в корзину относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры.

Точность броска в корзину обусловливается многими факторами:

- рациональной техникой;

- тонким дифференцированием мышечных усилий: правильным чередованием напряжения и расслабления мышц;

- четкой согласованностью движения рук, туловища и ног;

- силой и подвижностью кистей;

- стабильностью движений и управляемостью ими в зависимости от условий выполнения;

- психологической устойчивостью, уверенностью в себе;

- оптимальной траекторией и вращением мяча, сообщаемым ему завершающим усилием пальцев и др.

При обучении броскам необходимо учитывать, что ***направление вращения мяча*** диктуется расстоянием и расположением игрока по отношению к корзине, а также степенью противодействия со стороны защитника.

Так, при бросках из трудных положений из-под щита применяется преимущественно *вращение вокруг вертикальной оси,* что позволяет свободнее выбирать точку отражения на щите и более полно использовать пространство за щитом для прохода и броска. Однако в подавляющем большинстве случаев бросков с близких, средних и дальних дистанций мячу придают *обратное вращение — вокруг горизонтальной (поперечной) оси* в сторону, противоположную направлению его полета. И именно такому вращению следует обучать при освоении основ техники бросков.

Для ***выбора траектории полета мяча*** руководствуются дистанцией, ростом игрока, активностью противодействия и ростовыми данными защитника. Установлено, что при сверхнавесной траектории в связи с удлинением пути мяча снижается точность броска. Близкая дистанция при прочих идеальных условиях стимулирует применение низкой — «скоростной» траектории. А при бросках со средней (3 — 6 м от кольца) и дальней (свыше 6 м) дистанций оптимальной траекторией полета мяча будет парабола, при которой высшая точка над уровнем кольца равна 1,4 — 2 м (средняя траектория).

Результативность броска в значительной мере определяется умением игрока выбрать точку прицеливания, угол выпуска мяча и траекторию его полета. Доказано, что броски под углом 15—45° от щита целесообразнее выполнять с отскоком от него, а находясь спереди от корзины или в секторах от лицевой линии до угла 15° и свыше угла 45° — непосредственно в кольцо («чистый» бросок).

Соответственно выбирают *точки прицеливания.* При бросках с отскоком от щита руководствуются не только своим расположением, но и применяемым способом броска. При этом ориентиром является маленький

квадрат на щите. А при «чистых» бросках — передняя по отношению к бросающему игроку дужка кольца.

Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

- количеством рук, участвующих в броске: двумя или одной рукой;

- расположением мяча в начальный момент выполняемого броскового движения: от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу);

- отношением к опоре: с места, в прыжке;

- характером предшествующего броску двигательного действия: в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения мяча (проход-бросок).

У каждого игрока есть свой излюбленный («коронный») способ выполнения броска. Однако выбору этого способа обязательно должен предшествовать процесс овладения традиционной техникой всего арсенала бросков — основой баскетбольной школы движений.

Важной отправной точкой для организации процесса обучения является утверждение о том, что *броски вблизи корзины надо уметь уверенно выполнять как правой, так и левой рукой, а со средних и дальних дистанций — сильнейшей.*

При овладении навыками игры на занятиях по баскетболу целесообразно придерживаться следующей последовательности изучения бросков, обучаясь:

- способам броска с места;

- броскам одной рукой сверху (от плеча или от головы) в движении: после получения мяча от партнера, после вышагивания и после ведения;

- основным способам броска в прыжке;

- разновидностям бросков в движении, после вышагивания, после ведения и в прыжке.

Дистанционные броски с места

Теоретические предпосылки.

Дистанционные броски предназначены для завершения атакующих действий из статических положений. Они могут осуществляться с места и в прыжке.

Существует несколько способов выполнения броска с места. Для каждого из них характерны свои особенности.

Бросок двумя руками от груди в современном баскетболе при - меняется крайне редко и главным образом для атаки корзины с дальних дистанций. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро. С него и начинают обучение дистанционным броскам с места (рис. 21).

В и. п. игрок удерживает мяч у груди, находясь в стойке нападающего. Так как бросок выполняется двумя руками, расположение ног может изменяться: стопы, носками направленные в сторону корзины, ставятся параллельно на одном уровне или одна из них (любая) выставляется вперед. Игрок индивидуально выбирает оптимальную для себя стойку.

По структуре движений в *подготовительной, основной* и *завершающей фазах* бросок двумя руками от груди соответствует одноименной передаче. Начинается бросок тем же петлеобразным движением замаха, а выпуск мяча осуществляется после его проноса вдоль туловища и лица снизу вверх обеими кистями и последующего полного выпрямления рук. Одновременно все части тела выпрямляются вверх. Для сообщения мячу необходимой траектории полета угол вылета здесь отличается большей крутизной по сравнению с передачей. Перед выпуском мяча кисти максимально разгибаются («берутся» на себя), а заканчивается бросковое движение мягким скатыванием мяча с конечных фаланг средних и указательных пальцев с последующим сопровождением его кистями и полным расслаблением рук.

Бросок двумя руками от головы *(сверху)* целесообразен со средней дистанции при плотной опеке соперника и полностью совпадает со структурными особенностями одноименной передачи (рис. 22).

Расположение ног, как и в предыдущем броске, произвольное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к голове: локти оптимально разведены в стороны, высота подни-

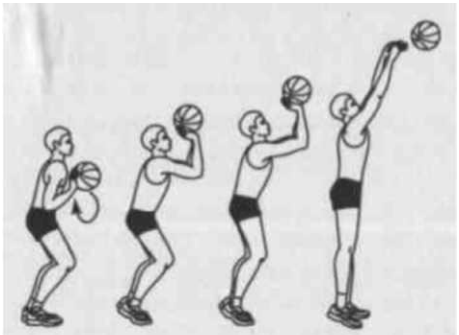


Рис. 21. Бросок двумя руками от груди



Рис. 22. Бросок двумя руками от головы (сверху)

мания мяча индивидуальна, кисти «взведены» — находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча. Направление полета задается синхронным движением указательных пальцев обеих кистей в завершающий момент *основной фазы* броска, т.е. после полного выпрямления всех звеньев тела. Кисти после выпуска мяча повернуты тыльными сторонами ладоней друг к другу, большие пальцы смотрят вниз.

Бросок одной рукой от плеча — эффективный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.

В отличие от бросков двумя руками в и. п. игрок всегда выставляет вперед одноименную с бросающей рукой ногу: голеностопный, коленный,

тазобедренный, плечевой, локтевой и лучезапястный суставы располагают в одной вертикальной плоскости с мячом.

Последовательность и структура движений во всех фазах броска идентичны особенностям выполнения одноименной передачи. *Основная функция в достижении результативности броска отводится бросающей руке.* Высота поднимания ее локтя варьируется у разных игроков и относится к индивидуальным особенностям, т.е. не влияет на точность броскового движения. Важно, чтобы разгибательное движение было мягким, плавным и совершалось для всех суставов бросающей руки в одной вертикальной плоскости, а мяч направлялся в корзину через указательный палец. Другая рука лишь поддерживает мяч, не принимая непосредственного участия в броске.

Бросок одной рукой от головы (сверху) — основной бросок в баскетболе для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а также с линии штрафного броска. Причем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке (рис. 23).

В и. п., как и в предыдущем способе бросков, баскетболист принимает стойку с тройной угрозой: одноименная с бьющей рукой

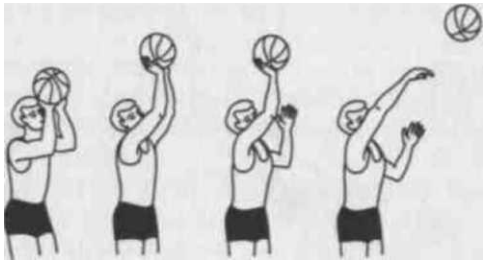


Рис. 23. Бросок одной рукой от головы (сверху)

нога находится впереди и носком направлена в сторону корзины; другая нога ставится на полстопы сзади и развернута носком наружу под углом до 45°; мяч удерживается двумя руками у плеча бросающей руки (рабочей кистью со стороны задней поверхности мяча, а поддерживающей сбоку).

Подготовительная фаза начинается одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах (ноги «заряжаются») и выносом мяча к голове (угол сгибания в локтевом суставе приближается к 90°). Игрок находится в положении, когда указательный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стопа находятся в одной вертикальной плоскости с корзиной. Взгляд концентрируется на верхней, ближней к игроку точке дуги кольца при «чистом» броске или на соответствующей точке маленького квадрата щита при броске с отскоком. Мяч лежит на кисти бросающей руки, максимально «взятой» на себя, и поддерживается другой рукой сбоку.

Для *основной фазы* характерным является согласованное разгибание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удерживается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону (кисть направлена в сторону бросающей руки). Туловище и голова сохраняют вертикальное положение. Заканчивается бросковое движение активным сгибанием вперед в лучезапястном суставе рабочей руки - хлестом кисти. Выпуск мяча осуществляется при полном выпрямлении нижних конечностей и бросающей руки. Направляющее движение мячу задается преимущественно указательным пальцем (большой и средний пальцы не дают свалиться мячу в сторону). Усилие приходится на нижнюю часть мяча, что придает ему обратное вращательное движение вокруг поперечной оси.

При выполнении штрафного броска мяч выпускается в сторону корзины под углом около 55° относительно горизонтали, что позволяет придать ему такую траекторию, чтобы он приближался к корзине под углом 45°. В других случаях угол выпуска мяча незначительно варьируется в зависимости от роста игрока, дистанции до корзины и степени противодействия.

В *завершающей фазе* выполнения приема бросающая рука сопровождает полет мяча к корзине: выпрямленная рука образовывает с ухом

угол около 60°, рабочая кисть расслабленно «брошена вниз» — согнута в лучезапястном суставе; игрок «тянется» за мячом, поднимаясь на носки, а затем приходит в стойку готовности.

Обучение дистанционным броскам с места следует вести параллельно с совершенствованием одноименных передач в такой последовательности:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- двумя руками от головы (сверху);
- одной рукой от головы (сверху).

Обучение дистанционным броскам с места.

1. Объяснение и показ.

2. Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделениям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.

3. Воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекатывание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки.

4. Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных и. п.: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине.

5. Выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траекториям на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т. п.

6. Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30 — 45° к щиту: бросок с отскоком от щита.

7. То же, но располагаясь прямо перед щитом: «чистый» бросок без использования отскока от щита.

8. То же, что в упр. 6 и 7, но чередуя броски под разными углами по отношению к щиту.

9. Штрафные броски изучаемым способом.

10. Чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины.

11. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.

12. Выполнение бросков изучаемым способом с различных ди-станций в личном соревновании на:

- количество попаданий в серии бросков с одной или нескольких точек;

- количество двойных (2 подряд) или тройных (3 подряд) попаданий в серии бросков;

- максимальное количество бросков без промаха;

- быстроту достижения заданного количества попаданий;

- быстроту достижения заданного количества двойных или трой-ных попаданий;

- результативность бросков с «заказанных» попаданиями соперника точек: после каждого точного броска необходимо повторить результативное действие соперника с той же точки и тем же способом, невыполнение «заказа» (промах) приносит штрафное очко;

- количество всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени;

- лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляется 2 очка, за каждый промах вычитается 1 очко;

- выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный уровень точности бросков, достижение которого приносит победу в состяза-нии.

13. То же, но в командных соревнованиях на результативность бросков.

14. Выполнение разновидностей приема с места в сочетании с последующими двигательными действиями между бросками: выполнением акробатических элементов (приседаний, кувырков, переворотов в сторону и т.п.) и дальнейшим перемещением на другую точку для очередного броска;

челночными рывками между указанными точками; передвижением на подбор мяча и овладением отскоком и т.п.

15. То же, но в личных и командных соревнованиях на точность бросков.

16. Сочетание разновидностей бросков с места с другими игровыми приемами нападения, предшествующими им: остановками, поворотами, финтами, ловлей и передачей мяча, ведением (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания.

1. При обучении использовать поточный метод организации занимающихся, групповой или метод круговой тренировки с серийным выполнением однотипных или разнонаправленных заданий.

2. Показ способов броска мяча осуществлять стоя лицом, боком и при необходимости спиной к занимающимся.

3. В подводящих упражнениях в качестве ориентиров для траектории полета мяча и цели для попадания использовать натянутые шнуры или амортизаторы, поднятую руку (руки) партнера, мишени на стене и т. п.

4. Выполнение приема в целом начинать с близких дистанций (2 — 3 м) под утлом к щиту слева и справа от корзины; бросать с отскоком от щита.

5. Броски одной рукой в непосредственной близости от корзины (из-под щита) осуществлять справа — правой, слева — левой рукой; со средней и дальней дистанций — сильнейшей рукой.

6. Задания выполнять сериями по 4 —6 повторений в каждой серии.

7. Дистанцию и направление к щиту варьировать по мере освоения техники бросковых движений с близкого расстояния.

8. На этапе совершенствования техники бросковых движений использовать задания на переключение: после выпуска мяча выполнить указанное двигательное действие с последующим приходом в и. п. для очередного броска.

9. В соревнованиях на результативность варьировать условия проведения и состав участников; начинать с личных состязаний, а в командных число игроков постепенно увеличивать от 2 до 5.

10. При выполнении разновидностей бросков:

- принимать устойчивое и рациональное и. п.: для броска одной рукой — одноименная нога впереди (носок направлен на корзину); для броска двумя руками — параллельное расположение стоп на одном уровне или с выставлением вперед любой ноги, нацеленной на корзину;

- туловище и голову держать прямо, а плечи — на одном уровне; взгляд концентрировать на точке прицеливания;

- надежно удерживать мяч пальцами (ладонями мяча не касаться), быстро выносить его в и. п. для броска; при бросках одной рукой рабочую кисть располагать на середине мяча, а поддерживающую — на его боковой поверхности;

- при замахе «взводить» (максимально «брать» на себя) кисти обеих рук или кисть бросающей руки; оптимально разводить локти при броске двумя руками и располагать локоть бросающей руки под мячом и в одной вертикальной плоскости с одноименной ногой и корзиной при броске одной рукой;

- при броске плавно разгибать руки или бросающую руку, мягко совершать бросковое[1] движение; согласованно с руками выпрямлять ноги;

- в момент выпуска мяча сохранять вертикальное положение головы и тела; выпускать мяч скатывающим движением через указательные пальцы обеих кистей или указательный палец бросающей кисти после полного их или ее сгибания вперед;

- исключать участие в броске поддерживающей руки; своевременно (за мгновение до выпуска мяча) отводить ее в сторону;

- после выпуска мяча сопровождать его полет расслабленными кистями или кистью рабочей руки, тянуться за мячом, поднимаясь на носки;

- после завершения броскового движения приходить в устой чивое положение и быть готовым к дальнейшим действиям (на пример, к подбору мяча или перемещению по площадке).

11. При изучении способов броска одной рукой высоту подъема локтя бросающей руки (на одну четверть, на половину или на три четверти) варьировать в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и их физических способностей.

Основные ошибки при выполнении дистанционных бросков с **места.**

1. В и. п.:

- неустойчивое расположение стоп (узкое или широкое);

- полностью выпрямленные ноги или недостаточно согнутые колени — ноги не «заряжены» на бросок;

- разноименная стойка при бросках одной рукой;

- значительное отклонение от вертикали головы или туловища, округленная спина, одно плечо выше другого;

- мяч удерживается ладонями или сомкнутыми пальцами, за-крепощенными кистями, далеко или близко от туловища.

2. В подготовительной фазе (при замахе):

- взгляд отведен от точки прицеливания;

- медленное, вялое поднимание мяча в и. п. для броска;

- мяч удерживается кончиками пальцев или с участием ладоней;

- кисти обеих рук или кисть бросающей руки максимально не разгибаются назад и не располагаются параллельно полу под мячом;

- *при бросках сверху* — заведение мяча назад за голову;

- *при бросках двумя руками* — недостаточное или чрезмерное разведение локтей в стороны, поворот туловища в какую-либо сторону;

- *при бросках одной рукой:* а) локоть бросающей руки отведен в сторону — не находится в одной вертикальной плоскости с указательным пальцем, одноименной ногой и корзиной; б) локоть поддерживающей руки

прижат к туловищу или чрезмерно поднят в сторону; в) кисть поддерживающей руки располагается сверху на мяче, а не сбоку или снизу; г) туловище повернуто в сторону бросающей руки;

- туловище или голова отклонены от вертикали назад; масса тела перенесена на заднюю часть стоп (игрок стоит на пятках);

- прямые или недостаточно согнутые ноги, стопы развернуты носками в стороны (сторону) от корзины.

3. В основной фазе (непосредственно при броске):

- изменение точки прицеливания непосредственно в момент выпуска мяча;

- отсутствие согласованности в работе нижних и верхних конечностей: поочередное, а не одновременное выпрямление;

- неполное выпрямление ног или рук в момент выпуска мяча;

- резкое, рывковое либо закрепощенное выпрямление верхних конечностей;

- отклонение локтя бросающей руки в сторону — *при бросках одной рукой;*

- отсутствие направляющего движения кистей или несинхронная их работа — *при бросках двумя руками;*

- *отсутствие обратного вращения мяча* — мяч не скатывается с кончиков указательных пальцев (пальца); *вертикальное вращение* — выпуск мяча через мизинец; *поступательное вращение вокруг поперечной оси* («от себя») — выпуск мяча через ладонь;

- преждевременное отведение в сторону поддерживающей руки (потеря контроля над мячом) или полное выпрямление ее в момент выпуска мяча (участие в выпуске мяча двух кистей) — *при бросках одной рукой;*

- недостаточное сопровождение мяча кистями после его выпуска — пальцы обеих или бросающей руки не опущены расслабленными вниз;

- отклонение туловища и головы назад или в сторону. 4. В завершающей фазе:

- потеря равновесия после завершения броска — игрок не го тов к быстрым дальнейшим действиям (выключен из игры).

Бросок одной рукой сверху в движении Теоретические предпосылки.

Бросок одной рукой сверху в движении — наиболее эффективный *прием для завершения атаки корзины с близкого расстояния.* Бросок выполняется от плеча или от головы правой рукой справа от корзины, а левой — слева после овладения мячом в движении. Как правило, броску предшествует удобная для ловли передача партнера (рис. 24).

В и. п. игрок находится в движении.

Подготовительная фаза начинается в момент ловли мяча на удлиненном шаге одноименной с бросающей рукой ноги. Она ставится упруго на всю стопу, туловище незначительно подается вперед, а руки тянутся к мячу и обхватывают его пальцами.

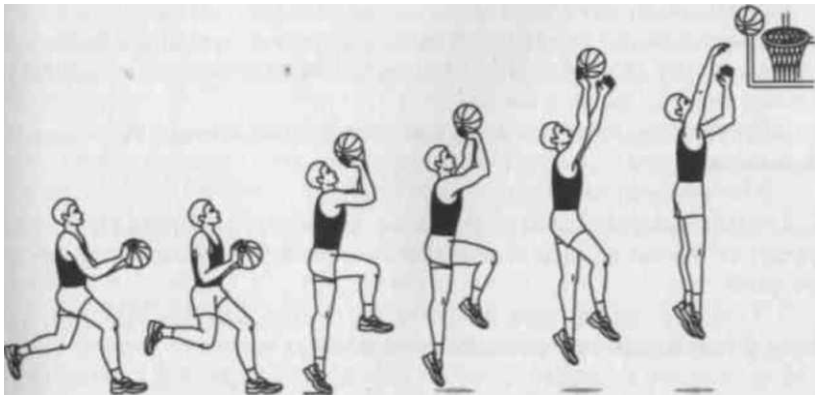


Рис. 24. Бросок одной рукой сверху в движении

Последующий (второй) шаг с постановкой ноги перекатом с пятки на всю стопу — стопорящий. Его длина и направление определяются оставшимся расстоянием до корзины и месторасположением соперников. Игрок стремится максимально приблизиться к щиту и выйти на удобную для завершающего броскового движения позицию, одновременно затрудняющую противодействие. Мяч при этом кратчайшим путем подносится к туловищу.

Активным выпрямлением и отталкиванием разноименной с бросающей рукой ногой и резким выносом вперед-вверх маховой (одноименной),

согнутой под прямым углом в коленном суставе, осуществляется выпрыгивание вверх. Направление отталкивания и прыжка может варьироваться. Его мотивацией служит расположение соперников и самого нападающего относительно корзины. Одновременно с отталкиванием мяч перекладывают на кисть бросающей руки и выносят кратчайшим путем вдоль туловища в положение замаха над плечом (головой). Свободной рукой мяч поддерживается сбоку или снизу. Высота поднимания локтя бросающей руки индивидуальна. Неизменным должно быть расположение его под мячом и в одной вертикальной плоскости с одноименной ногой и корзиной. Туловище приводится в вертикальное положение.

Основная фаза — это само бросковое движение, которое начинается в высшей точке прыжка выпрямлением бросающей руки вверх для максимального приближения мяча к кольцу и выполняется согласно общим положениям о броске одной рукой с места: мяч направляется в кольцо мягкими движениями пальцев и ему придается необходимое вращение.

В *завершающей фазе* происходит приземление игрока под щитом на обе согнутые ноги (или толчковую) и восстановление равновесия для участия в следующей игровой ситуации.

Изучению броска одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении должно предшествовать овладение техникой остановки двумя шагами с ловлей мяча, одноименной передачи и дистанционного броска мяча с места.

Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении.

1. Объяснение и показ.

2. Выполнение прыжка толчком одной ногой справа и слева от корзины после одного, двух шагов с места — имитация броска без мяча.

3. То же, но после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом.

4. Имитация броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места.

5. Выполнение броска в корзину после одного шага с места.

6. То же, но снимая мяч с вытянутой в сторону руки партнера с использованием двухтактного ритма работы ног.

7. То же, но снимая мяч с руки партнера в движении.

8. То же, но с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вверх.

9. Выполнение приема в целом после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки).

10. Выполнение броска в движении поочередно правой и левой рукой (справа и слева от корзины) после встречной передачи партнера с отскоком от пола.

11. То же, но после встречной передачи по навесной и прямой траекториям.

12. То же, но варьируя скорость движения игрока.

13. То же, что в упр. 11, но изменяя направления движения игрока на корзину: под углом, прямо по направлению к щиту, параллельно щиту.

14. Чередование вариантов броска в движении в сочетании с предшествующим обманным движением и уходом от условного защитника.

15. Броски в движении после поступательной передачи партнера («на ход» игроку) или передачи сбоку.

16. Выполнение вариантов приема в личных и командных соревнованиях на результативность.

17. Выполнение изучаемого способа броска в целом в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

18. То же, но в условиях активного единоборства с защитником в игровых заданиях и учебных двусторонних играх.

Организационно-методические указания.

1. Предварительно изучить передачу и бросок одной рукой от плеча и от головы с места, а также прыжок толчком правой и левой ногами с имитацией броскового движения под щитом.

2. Контролировать и. п. перед началом передвижения: справа от корзины — стойка нападающего, когда правая нога сзади, слева — левая сзади.

3. Упражнения выполнять поточно (один за другим) группой занимающихся или серийно по 4—5 повторений каждым учащимся с последующей сменой ролей между партнерами.

4. Чередовать выполнение заданий справа и слева от корзины.

5. Подводящие упражнения на начальном этапе обучения выполнять под углом 30—45° по отношению к щиту, выход на щит осуществлять через второй усик трехсекундной трапеции.

6. При выполнении приема в целом передавать мяч набегающему игроку вначале практически из рук в руки, затем с отскоком от пола, далее по навесной траектории по сигналу набегающего («дай!», «оп!» и т.п.) и, наконец, по прямой траектории.

7. После освоения основной структуры приема варьировать скорость и направление движения на корзину, а также направление предшествующей броску передачи мяча партнером: навстречу набегающему игроку, сбоку от него, сзади-сбоку («на ход») и т.п.

8. Своевременно и точно снабжать мячом атакующего игрока: избегать преждевременных, запоздалых и неудобных для обработки передач.

9. В соревнованиях на результативность учитывать качество выполнения разновидностей приема, варьировать условия состязаний: победителя определять по числу попаданий после выполнения заданного количества бросков или за определенный отрезок времени; по быстроте достижения указанного результата, по наибольшему количеству заброшенных подряд мячей или по числу многократных попаданий (двойных, тройных, четверных) и т.п.

10. При выполнении приема:

- ловить мяч на удлиненном шаге, вытягивая к нему руки при встречной передаче партнера; останавливая мяч вытянутой вперед-вверх

дальней от направления его полета рукой, мгновенно подхватывая другой при поступательной передаче и располагая кисти на одном уровне (дальняя рука полностью выпрямлена, ближняя соответственно согнута) при передаче сбоку;

- длину второго шага варьировать в зависимости от расстояния до корзины так, чтобы максимально приближаться к ней, но не проходить при этом щит;

- на втором шаге подносить мяч к туловищу кратчайшим путем, укрывая его в сторону бросающей руки;

- толчок вверх выполнять перекатом с пятки на всю стопу с энергичным взмахом одноименной с бросающей рукой ноги, согнутой в колене до 90°; полностью выпрямлять толчковую; толкаться вертикально или чуть вперед-вверх, приближаясь к корзине;

- вынос мяча осуществлять одновременно с отталкиванием; проносить руки с мячом близко к туловищу, перекладывая его на кисть бросающей руки;

- кисть бросающей руки максимально сгибать назад; локоть направлять на корзину, удерживая его под мячом (в сторону не отводить); высоту подъема локтя подбирать индивидуально;

- поддерживать мяч свободной рукой снизу или сбоку (не сверху), локоть при этом располагать естественно: в сторону высоко не поднимать, с рабочей рукой не сближать;

- в безопорной фазе сохранять рациональное положение ног: толчковая — прямая, маховая — согнутая; вертикальное расположение в одной плоскости головы, туловища и толчковой ноги;

- мяч выпускать в высшей точке прыжка после полного вы -прямления бросающей руки, мягко направляя его через указательный палец в точку прицеливания на щите или через переднюю дужку кольца в зависимости от направления движения к нему;

- скатывать мяч с конечных фаланг пальцев (указательного, среднего или мизинца), придавая ему соответствующее вращение; сопровождать полет мяча расслабленной кистью;

- приземляться прямо под кольцом на толчковую или обе ноги, упруго амортизируя;

- приходить в устойчивое положение и быть в готовности к подбору отскока при неудачном броске и к последующему добиванию мяча.

Основные ошибки при выполнении броска одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении.

1. Снижение скорости передвижения или остановка перед ловлей мяча; утрированный подбор разбега (неестественное растягивание шагов) для ловли мяча под нужную ногу.

2. Нет удлиненного шага при встрече с мячом, или воспроизводятся типичные ошибки, связанные с его ловлей.

3. Рассогласование работы ног и рук: ловля мяча на шаге разноименной с бросающей рукой ноги.

4. Несоответствие направления или длины двухшажного разбега в момент овладения мячом исходному расположению игрока и его расстоянию до корзины: игрок не доходит до щита или проходит его.

5. Поперечные движения мячом после ловли (из стороны в сторону): возрастает вероятность выбивания или вырывания мяча соперником.

6. Вялое, неэффективное отталкивание; отсутствие махового движения одноименной с бросающей рукой ноги: недостаточно высокий прыжок.

7. Нерациональное расположение звеньев тела в безопорном положении: сгибание толчковой ноги и разгибание маховой; отклонение головы или туловища от вертикали; скручивание туловища — отведение плеча и локтя бросающей руки в сторону.

8. Неправильный вынос мяча при замахе:

- мяч сильно удален от плеча (головы) вперед или заведен за голову;

- локоть бросающей руки отклонен или отведен в сторону;

- не «взведена» кисть бросающей руки (излишне закрепощена, нет тыльного сгибания в лучезапястном суставе);

- локоть поддерживающей руки сильно поднят, и ее кисть накладывается на мяч сверху, а не сбоку или снизу.

9. Преждевременное или запаздывающее отведение в сторону поддерживающей руки: потеря контроля над мячом в воздухе или выпуск мяча двумя кистями.

10. Несвоевременный выпуск мяча: до или после достижения игроком высшей точки прыжка; рывковое (чрезмерно резкое) выпрямление бросающей руки.

11. Неэффективное завершающее движение бросающей рукой: нет скатывания мяча с конечных фаланг пальцев, или направление сообщающегося мячу вращения не соответствует расположению игрока относительно щита и корзины (например, выпуск мяча через мизинец или с ладони при выходе игрока прямо на корзину); не полностью выпрямляется бросающая рука; кисть расслабленно не сопровождает полет мяча.

12. Потеря равновесия при приземлении: приход на маховую или на прямые ноги — невозможность быстро включиться в игру.

Бросок одной рукой сверху после вышагивания Теоретические предпосылки.

Бросок одной рукой сверху после вышагивания — эффективный способ завершения атаки из-под кольца после обыгрывания защитников на небольшом игровом пространстве в непосредственной близости от щита соперников. Его рассматривают как разновидность броска в движении. Он может выполняться от плеча или от головы правой либо левой рукой с вышагиванием разноименной ногой: соответственно левой или правой.

В и. п. нападающий находится в статическом положении (на месте) в стойке игрока, владеющего мячом, с параллельной постановкой стоп или с выставленной вперед одноименной с бросающей рукой ногой. Расположение

по отношению к корзине может меняться: стоя лицом, спиной, правым или левым боком.

В *подготовительной фазе* мяч поднимается на уровень подбородка и укрывается в дальнюю от защитника сторону во избежание его выбивания. Игрок совершает поворот на опорной, одноименной с бросающей рукой, ноге в сочетании с одновременным широким шагом другой ногой в направлении корзины. Вышагивание осуществляется в «слабую» сторону позиции защитника и, как правило, ближней к нему ногой.

Далее следует мощное выталкивание совершившей вышагивание ногой и воспроизведение всех основных элементов, составляющих рациональную технику броска в движении одной рукой от плеча (от головы) и подробно описанных ранее. После отталкивания (в безопорном положении) игрок при необходимости осуществляет корректировку положения туловища, поворачивая его грудью к корзине. В остальном *основная и завершающая фазы* броска в движении после получения мяча от партнера и после вышагивания не имеют различий.

Необходимо отметить, что бросок после вышагивания особенно эффективен в сочетании с финтами, предшествующими непосредственно подготовке и выполнению броскового движения, когда после естественных обманных движений (головой, туловищем и мячом) на проход или бросок и быстрого поледующего вышагивания нападающий оставляет позади себя противодействующего защитника и беспрепятственно завершает атаку дальней от него рукой.

Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания изучается по мере освоения базового варианта одноименного броска в движении — после получения мяча от партнера.

Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания.

1. Объяснение и показ.

2. Выполнение броска справа и слева от корзины из стойки игрока, владеющего мячом, после вышагивания вперед.

3. То же, но изменяя исходное расположение по отношению к щиту и угол атаки: прямо перед корзиной, справа или слева от нее.

4. То же, но в сочетании с поворотом на опорной ноге и варьируя направление вышагивания.

5. То же, но из различных и. п.: стоя спиной, правым или левым боком по отношению к корзине.

6. Выполнение разновидностей приема, преодолевая пассивное сопротивление условного защитника.

7. То же, но в сочетании с обманными движениями перед вышагиванием: на проход, на бросок.

8. То же, что в упр. 2 —7, но после получения мяча от партнера, стоя на месте.

9. Выполнение вариантов приема в личных и командных соревнованиях на результативность.

10. Воспроизведение разновидностей броска после вышагивания в целом в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

11. То же, но в условиях активного единоборства с защитником в игровых заданиях и учебных двусторонних играх.

Организационно-методические указания.

1. Все задания выполнять серийно (по 4—5 повторений) для каждой руки.

2. Подводящие упражнения выполнять с 2,5 —3 м от щита.

3. Контролировать и. п. перед началом вышагивания: игроку занимать стойку с параллельным расположением стоп или с отставленной назад разноименной с бросающей рукой ногой, мяч удерживать на уровне подбородка.

4. По мере освоения основной структуры приема варьировать и. п. по отношению к щиту (стоя лицом, спиной, правым или левым боком), расстояние до него, направление и угол атаки.

5. На этапе совершенствования вводить в упражнения защитника, постепенно увеличивая степень его противодействия.

6. Разновидности приема изучать в сочетании с обманными движениями на проход или на бросок, предшествующими вышагиванию и броску.

7. При выполнении приема:

- укрывать мяч от защитника в и. п. и по ходу выполнения при ема;

- избегать пробежки: переступания с ноги на ногу, стоя на месте, или лишнего (второго) шага в движении;

- обманные движения туловищем, головой, мячом выполнять естественно для соперника и медленнее, чем основное движение; укрывать мяч в дальнюю от защитника сторону;

- поворот и вышагивание из положения стоя лицом, спиной или боком к щиту совершать в «слабую» сторону позиции защитника, быстро и неожиданно для него;

- «зашагивать» за защитника ближней к нему ногой, оставляя его за спиной;

- вышагивать энергично и широко разноименной по отношению к бросающей руке ногой с последующим мощным выталкиванием и воспроизведением рациональной техники броскового движения одной рукой от плеча (от головы) в безопорном положении;

- при необходимости производить поворот туловища на восходящей траектории прыжка (до начала броскового движения) — разворачиваться грудью к корзине; плечи удерживать на одном уровне;

- приземляться в устойчивое положение в готовности продолжить игру.

Основные ошибки при выполнении броска одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания.

1. Нерациональное и. п.: разноименная с бросающей рукой нога выставлена вперед — затруднено эффективное вышагивание.

2. Переступание с ноги на ногу (топтание), стоя на месте, или лишний (второй) шаг в движении — пробежка.

3. Неэффективное вышагивание: короткий медленный шаг дальней от соперника ногой или отсутствие поворота на опорной ноге, нет укрывания мяча — создаются предпосылки потери мяча или накрывания броска защитником.

4. Раскоординированная работа нижних и верхних конечностей: вышагивание одноименной с бросающей рукой ногой — нерациональное расположение звеньев тела после отталкивания.

5. Отсутствие разворота туловища грудью к корзине одновременно с отталкиванием: бросковое движение производится с вращением игрока вокруг вертикальной оси — вероятны трудности с выполнением результативного броска.

6. Типичные ошибки для основной и завершающей фаз броска одной рукой от плеча (от головы) в движении, связанные с нарушением рациональной структуры игрового приема.

7. Неестественные обманные движения, предшествующие вышагиванию, или нарушение ритмо-темповой структуры сочетания финта и основного движения: слишком быстрые ложные движения или одинаковые по скорости с основными — сопернику предоставляется возможность эффективно противодействовать броску после вышагивания.

Бросок одной рукой сверху после ведения мяча Теоретические предпосылки.

Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча, или проход-бросок, — эффективный прием завершения атаки из-под корзины после обыгрыша соперника с помощью дриблинга (рис. 25). Этот прием можно рассматривать как разновидность броска в движении. Отличие в исполнении состоит лишь в том, что в и. п. игрок совершает ведение и в

подготовительной фазе мяч ловится после последнего его толчка и отскока от пола, а не после передачи партнера.

В остальном структура движений в *подготовительной, основной и завершающей фазах* соответствует специфике техники выполнения одноименного броска в движении с получением мяча от партнера. Вынос мяча для выполнения броскового движения может осуществляться от плеча или от головы.

Существует две разновидности данного броска в зависимости от способа ведения и направления передвижения игрока к щиту. Чаще всего *бросок правой* осуществляется после ведения мяча той же рукой при проходе справа от корзины и, наоборот, *бросок левой* — после ведения одноименной рукой соответственно при проходе слева от корзины. Это обусловливается требованиями координации движений верхних и нижних конечностей, а также тактическими соображениями: возможностью использовать щит для броска с отскоком и необходимостью укрывания мяча от соперников в конкретной игровой ситуации. В игре защитники в большей мере перекрывают центральную зону перед щитом. Безусловно, необходимо научиться завершать атаку дальней от воз -можного противодействия рукой.

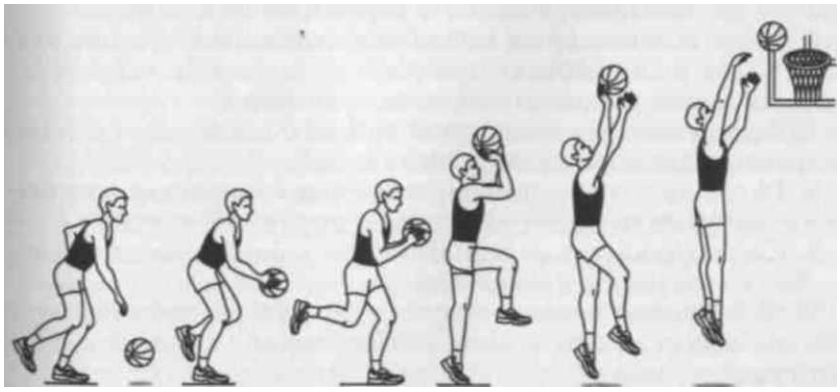


Рис. 25. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча

Первоосновой качественного выполнения прохода-броска нападающим является его уверенное владение дриблингом. Облегчению условий результативного завершения данного приема служат обманные движения. С их помощью можно обыграть соперника в начале или по ходу ведения и уже

не испытывать активного противодействия непосредственно в момент броска.

Следовательно, *проходу-броску необходимо обучать в сочетании с совершенствованием ведения мяча и простейших финтов,* непосредственно связанных с ним: вышагивания, скрестного шага, поворота (см. рис. 19), перевода мяча с руки на руку перед собой и т.д.

При обучении проходу-броску используется тот же методический подход, что и при обучении остановкам после ведения. Данный игровой прием изучается после овладения занимающимися техникой броска в движении с получением мяча от партнера. В связи с этим подводящие упражнения здесь направлены преимущественно на освоение быстрого и рационального перехода от ведения к броску. Если же занимающиеся уже хорошо усвоили разновидности остановки после ведения, то процесс овладения новым сочетанием игровых действий (ведение-бросок в движении) значительно облегчается.

Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения.

1. Объяснение и показ.

2. Выполнение приема с места после одноударного ведения.

3. Выполнение приема после многоударного ведения мяча на месте.

4. Выполнение прохода-броска в целом на невысокой скорости.

5. То же, но варьируя скорость передвижения с мячом.

6. То же, но в сочетании с обманным движением — вышагиванием (скрестным шагом или поворотом) перед началом ведения и последующим уходом от условного защитника.

7. Чередование разновидностей приема с изменением направления движения, предшествующего броску.

8. То же, но с обыгрыванием пассивного защитника в движении с помощью перевода мяча с руки на руку перед собой.

9. Соревнования на результативность разновидностей прохода-броска (личные и командные).

10. Выполнение прохода-броска в целом в условиях игрового противоборства на одном щите с ограниченной активностью защитника.

11. Вариативное выполнение разновидностей прохода-броска одной рукой сверху в сочетании с другими приемами техники нападения в структуре игровых действий (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания.

1. Контролировать исходное положение перед началом ведения: для прохода-броска правой рукой — стойка нападающего, когда правая нога сзади; для прохода-броска левой — левая сзади; мяч укрывать в дальнюю от соперника сторону; рабочую кисть располагать сзади-сверху на мяче, другой поддерживать мяч сбоку.

2. На начальном этапе обучения упражнения выполнять под углом 30 — 45° к щиту поочередно справа и слева от него, в дальнейшем варьировать и. п. и направление движения к корзине.

3. Задания выполнять поточно с использованием группового метода организации занимающихся: по 2 — 3 игрока по одну сторону от корзины.

4. В качестве условного защитника использовать партнера, неподвижно обозначающего соперника или передвигающегося приставными шагами в защитной стойке, а также переносные тренировочные стойки или стулья.

5. Скорость, направление движения, финты варьировать по мере овладения основной структурой приема.

6. Изменять условия состязаний на результативность в зависимости от подготовленности занимающихся: от соревнований на точность бросков в заданной серии до конкурсов на «скорострельность»; от личных турниров до командных «перестрелок».

7. При *выполнении подводящих упражнений и приема в целом:*

- выпускать мяч в начале ведения — до момента отрыва опорной ноги (без пробежки);

- вести мяч согласно основным характеристикам рациональной техники ведения; голову не опускать, туловище вперед не наклонять;

- не замедлять и не растягивать шаги, приближаясь к щиту;

- своевременно переходить от ведения к двухшажному разбегу; последний толчок мяча осуществлять направленно вперед и чуть в сторону от одноименной с ведущей рукой ноги;

- ловить мяч после отскока на удлиненном шаге и далее сохранять все структурные особенности техники броска в движении.

8. При *освоении разновидностей приема в сочетании с обманными движениями в начале ведения:*

- финт вышагиванием выполнять одноименной с направлением предстоящего прохода ногой, а обманные движения скрестным шагом и поворотом — разноименной ногой;

- обман осуществлять ногой, туловищем, головой и мячом — добиваться естественности движений;

- действия выполнять со сменой ритма — финт медленно (естественная скорость), зашагивание и уход быстро («кинжальный проход»);

- в момент выпуска мяча укрывать его туловищем, свободной рукой и зашагивающей ногой.

9. При *выполнении разновидностей прохода-броска в сочетании с обыгрыванием защитника по ходу ведения:*

- перевод мяча с руки на руку осуществлять быстрым его перемещением перед собой поперек туловища;

- резкую последующую смену направления движения производить за счет активного толчка одноименной с ведущей рукой ноги, акцентированного шага другой и «падающего» наклона туловища в избранном направлении ухода от защитника.

Основные ошибки при выполнении броска одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения.

1. Нарушение техники ведения мяча (см. «Ведение мяча»).

2. Раскоординация движения ног и рук в момент приближения к щиту: удлинение и замедление беговых шагов в сочетании с толчками мяча излишне закрепощенной или расслабленной кистью.

3. Нарушение согласованности работы ног и рук в момент ловли мяча: ловля мяча на шаге разноименной с бросающей рукой ноги; потеря мяча, связанная с несвоевременным движением прямыми руками к мячу после завершающего толчка мяча и его отскока от площадки; преждевременная ловля мяча с последующим двухтактным разбегом (лишние шаги с мячом — пробежка).

4. Несвоевременное завершение ведения и переход к двухшажно-му разбегу: запаздывание или опережение перехода от ведения к разбегу — атака с неудобной позиции.

5. Несоответствие длины двухшажного разбега расстоянию до корзины: слишком короткий первый шаг или длинный второй — игрок не доходит до щита или проходит его.

6. Потеря ориентировки в пространстве или контроля над игровой ситуацией вследствие перевода взгляда на мяч в момент его ловли: выход к корзине под углом менее 30° или перемещение за проекцию щита — затруднен бросок с отскоком от щита.

7. Нарушение структуры броска в движении (см. «Бросок одной рукой сверху в движении»).

8. При выполнении обманных движений:

- в начале прохода: а) неестественное ложное движение (финт), предшествующее проходу, при участии только мяча или только вышагивания; б) нарушение ритмо-временнбй структуры движений: финт и уход от защитника выполняются с одинаковой скоростью, или первое движение превосходит по быстроте второе, а не наоборот; в) запоздалый выпуск мяча в момент начала прохода: мяч выпускается позже, чем отрывается от площадки опорная нога, — пробежка; г) отсутствие укрывания мяча от соперника: повышается вероятность выбивания мяча защитником;

- по ходу ведения: а) медленный перевод мяча с руки на руку или встреча мяча кистью свободной руки перед собой: возможно выбивание мяча защитником; б) несогласованные движения верхних и нижних конечностей: перевод мяча в момент постановки на площадку разноименной ноги; в) отсутствие предшествующего уходу от соперника ложного переноса веса тела и наклона туловища; недостаточно активное отталкивание одноименной с ведущей рукой ногой, нет «падающего» движения корпусом в избран- • ном направлении последующего перемещения: «читаемость» действий нападающего со стороны защитника.

Разновидности броска в движении Теоретические предпосылки.

В связи с многообразием игровых ситуаций и характера противодействия защитников существует несколько вариантов броска в движении. Кроме основного, наиболее распространенные из них — одной и двумя руками снизу, одной рукой над головой (крюком). Различия состоят в способах выноса мяча в и. п. для броска и структуре самого броскового движения.

Бросок одной рукой снизу целесообразен во время прохода под щит в условиях активного сопротивления противодействующего защитника и применяется, чтобы избежать накрывающего мяч движения руками вверху.

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

В безопорном положении в *основной фазе* рука выносится вперед-вверх, полностью выпрямляясь, — игрок как бы пытается дотянуться до кольца. При этом для удлинения полета толчковая нога может сгибаться й подноситься к маховой. Завершающее движение кистью в высшей точке

прыжка выполняется резко на себя, придавая мячу вращение вперед вокруг поперечной оси.

Завершающая фаза выполняется, как и при броске в движении одной рукой сверху, т.е. игрок приземляется на толчковую или обе ноги в готовности продолжить игру.

Бросок двумя руками снизу отличается от предыдущего тем, что мяч контролируется двумя руками с момента овладения им до выпуска. Вынос мяча для броска осуществляется выпрямлением рук снизу вперед-вверх. Кисти направляются вверх ладонями: большие пальцы — вперед, мизинцы — вниз. Мяч посылается в корзину средними, безымянными пальцами и мизинцами обеих кистей, которые придают ему поступательное вперед вращение.

Бросок одной рукой над головой {крюком) эффективен в непосредственной близости от щита противника или на средней дистанции, когда игрок получает мяч, стоя боком или спиной к корзине, и его активно опекает высокорослый защитник. Может осуществляться как после вышагивания с места, так и после овладения мячом в движении (рис. 26).

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

В *основной фазе,* отталкиваясь разноименной ногой, игрок кратчайшим путем поднимает полусогнутую руку с мячом вверх-в сторону. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, ограждает мяч от защитника. Одновременно с махом одноименной с бросающей рукой ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой

точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину» Выпуск производится скатывающим движением кисти, когда вертикально выведенная рука приближается к голове.

В *завершающей фазе* игрок сопровождает мяч за счет сгибания бросающей руки в локтевом и лучезапястном суставах («накрывает голову») и приземляется в устойчивое двухопорное положение с поднятыми для борьбы за взятие отскока руками: в готовности продолжить игровое противоборство.

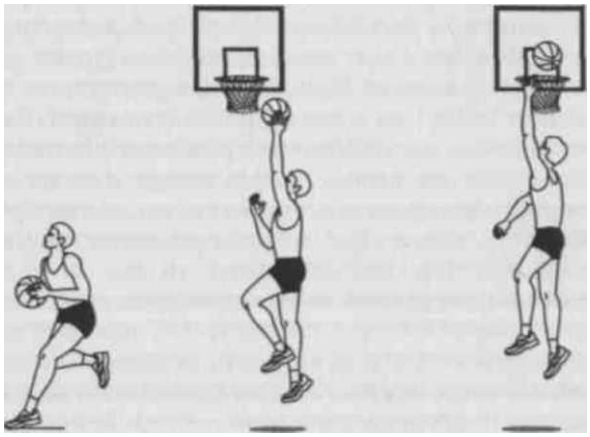


Рис. 26. Бросок одной рукой над головой (крюком)

Броски одной и двумя руками снизу, одной рукой над головой {крюком) могут выполняться в игре также после ведения. При этом техника выполнения данных бросковых движений остается неизменной.

К изучению разновидностей броска в движении можно при- . ступать, когда на должном уровне усвоена техника данного броска сверху (от плеча, от головы).

Обучение разновидностям броска в движении.

1. Объяснение и показ.

2. Имитация приема без мяча с места после одного шага разбега.

3. Выполнение разновидности броскового движения после одношажного разбега с места.

4. Выполнение изучаемого способа броска, снимая мяч в движении с кисти вытянутой в сторону руки партнера с использованием двухтактного ритма работы ног.

5. То же, но с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх.

6. Выполнение приема в целом после встречной передачи партнера.

7. То же, но после поступательной передачи партнера и передачи сбоку.

8. То же, что в упр. 6 и 7, но преодолевая пассивное сопротивление условного защитника.

9. Вариативное выполнение разновидностей приема:

- чередуя направление и скорость движения игрока на щит;

- изменяя направление и траекторию передачи партнера;

- увеличивая степень сопротивления защитника.

10. Выполнение разновидностей броска в движении в сочетании с ведением мяча и финтами.

11. То же, но в игровых заданиях, подвижных и подготовительных к баскетболу играх.

Организационно-методические указания.

1. К обучению разновидностям броска в движении приступать после овладения занимающимися структурой основного способа приема.

2. Чередовать выполнение приема правой и левой рукой соответственно справа и слева от корзины; контролировать при этом и. п.

3. Вводить в упражнения неподвижно стоящего защитника уже на ранней стадии обучения с целью приближения условий выполнения приема к игровым; постепенно увеличивать степень противодействия по мере освоения занимающимися рациональной техники бросковых движений.

4. На этапе совершенствования выполнять разновидности приема после ведения правой и левой рукой.

5. Совершенствовать разновидности броска в движении в сочетании с финтами, предшествующими овладению мячом или бросковому движению.

6. При *выполнении бросков снизу одной и двумя руками:*

- отталкиваться вперед-вверх;

- голову в прыжке не опускать, прямое туловище наклонять слегка вперед;

- мяч выносить от пояса, выпрямляя руку (руки) снизу вперед-вверх; вынос начинать в момент отталкивания; тянуться к корзине прямой рукой (руками); кисть (кисти) в безопорном положении разгибать максимально вниз;

- заканчивать бросковое движение в верхней точке прыжка активным быстрым сгибанием кисти (кистей) вверх; скатывать мяч с кончиков среднего, безымянного пальцев и мизинца.

7. Обучение броску «крюком» начинать с варианта этого броска после одного шага с места (ситуация: игрок получает мяч на месте).

8. При *выполнении броска «крюком»:*

- последний шаг разбега выполнять перекатом с пятки на носок на внешней стороне стопы, поворачиваясь боком к корзине; мяч поднимать на уровень плеча в дальнюю сторону от защитника, располагая его на кисти бросающей руки и придерживая сверху другой;

- одновременно с отталкиванием выполнять активный мах другой ногой с одновременным поворотом туловища вперед и выносом мяча на полусогнутой руке вверх в сторону до полного ее выпрямления;

- кисть при замахе максимально разгибать в сторону от щита до положения — мяч лежит на горизонтально расположенной кисти; одновременно укрывать мяч свободной рукой, отводя ее локтем в сторону защитника;

- выпуск мяча осуществлять дугообразным движением рабочей руки над головой в высшей точке прыжка, придавая ему обратное вращение

хлестом кисти; поддерживающую руку своевременно отводить в сторону; толчковую ногу в безопорном положении не сгибать;

- сопровождать полет мяча сгибанием бросающей руки в локтевом и лучезапястном суставах; контролировать полет мяча взглядом, поворачивая голову в сторону корзины; в безопорном положении голову держать прямо;

- угол выпуска мяча и высоту траектории его полета для бросающего задавать уровнем поднимания рук условного защитника;

- приземляться на толчковую или на обе ноги, располагаясь лицом к корзине.

Основные ошибки при выполнении разновидностей броска в движении.

1. При выполнении бросков снизу:

- движения мячом из стороны в сторону в процессе двухшаж-ного разбега; высокое расположение мяча (у груди, а не у пояса);

- отсутствие наклона туловища вперед в момент отталкивания вверх без продвижения в прыжке к корзине; опускание головы в безопорном положении;

- вынос и выпуск мяча согнутой в локтевом суставе рукой (руками);

- неправильное расположение кистей на мяче: мяч удерживается не снизу, а сбоку; поворот мяча в переднезадней плоскости при его выносе;

- отсутствие замаха (нет отведения кистей вниз) в безопорном положении;

- несвоевременный (поспешный или запоздалый) выпуск мяча;

- мячу не придается переднее вращение.

2. При выполнении броска одной рукой над головой («крюком »):

- толчковая нога ставится на всю стопу: затруднен поворот игрока в положение боком к корзине до его отталкивания;

- нет укрывания мяча в дальнюю сторону от защитника в момент постановки толчковой;

- нерациональный замах: опускание мяча вперед или в сторону;

- неправильное держание мяча перед отталкиванием: мяч не перекладывается на кисть бросающей руки или не удерживается на уровне плеча;

- отсутствие поворота головы в сторону корзины перед толчком;

- слабый мах одноименной с бросающей рукой ноги в момент отталкивания;

- неэффективный вынос мяча для броска: перед собой или прямой рукой через сторону — большая амплитуда движения, создающая предпосылки накрывания или выбивания мяча соперником;

- преждевременный выпуск мяча: согнутой, а не прямой рукой — до достижения игроком высшей точки прыжка; выпуск мяча перед головой, а не над ней;

- нет поворота туловища к корзине в безопорном положении;

- отсутствие завершающего движения кистью; мяч не скатывается с конечных фаланг пальцев (летит без вращения) или не сопровождается расслабленной кистью до опускания пальцев вниз;

- приземление на прямые ноги или в положение боком к корзине — игрок не готов к борьбе за взятие отскока.

Бросок в прыжке и его разновидности Теоретические предпосылки.

Бросок в прыжке — основное средство завершающих действий в нападении в современном баскетболе. Существуют три варианта выполнения этого приема в зависимости от момента выпуска мяча по отношению к прыжку. Если игрок выпускает мяч прежде, чем достигнет высшей точки прыжка, ***бросок*** называется ***с прыжком (в прыжке «на один счет*).*** Такой вариант применяют, как правило, при попытке поразить корзину с дальних позиций без активного противодействия защитника или при недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств ног нападающего.

В случае выпуска мяча в высшей («мертвой») точке прыжка имеет место непосредственно ***бросок в прыжке (в прыжке «на два счета»).*** Это

классический вариант данного технического приема, наиболее часто применяемый в игре, и с его помощью можно результативно атаковать с любых позиций, преодолевая сопротивление соперников разной степени (рис. 27).

И наконец, при выпуске мяча на нисходящей части траектории прыжка осуществляется ***бросок в прыжке с зависанием (в прыжке «на три счета»).*** Он особо эффективен при завершении атаки с близких и средних к корзине дистанций в условиях преодоления жесткого сопротивления соперника, превосходящего нападающего в росте. Решающее значение при исполнении этого варианта броска имеет высота выпрыгивания. Задача нападающего — «перевисеть? защитника и выпустить мяч так, чтобы избежать «блок-шота» (на-крывания или отбивания броска противником).

Все перечисленные разновидности броска в прыжке преимущественно выполняются сильнейшей рукой, в редких случаях — двумя.

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

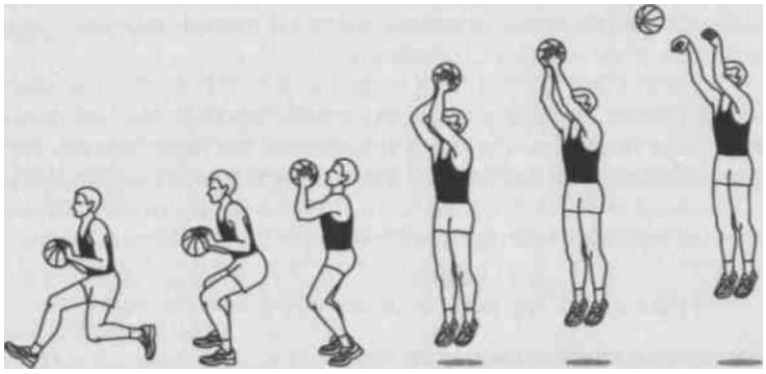


Рис. 27. Бросок одной рукой сверху в прыжке

В *подготовительной фазе* игрок получает мяч от партнера стоя на месте, в движении или совершает остановку после ведения. Прекратив движение, он приходит в стойку с тройной угрозой. Принимает устойчивое двухопорное положение с незначительно выставленной вперед ногой, одноименной с бросающей рукой. Ноги согнуты и находятся на ширине плеч,

впередистоящая стопа направлена носком на корзину, сзадистоящая развернута носком наружу. Масса тела равномерно распределена на обе ноги. Плечо бросающей руки незначительно выведено вперед. Мяч удерживается в двух руках на уровне плеча, немного впереди туловища. Рабочая кисть образует основание для мяча: максимально согнута назад до горизонтального положения, пальцы широко расставлены, указательный или средний палец расположен в центре мяча. Поддерживающая рука обхватывает мяч сбоку. Мяч, бросающая рука и одноименная нога располагаются в одной вертикальной плоскости. Взгляд нацелен на корзину.

Основная фаза начинается толчком двумя ногами вертикально вверх и одновременной корректировкой положения мяча для со -ответствующего броска: фиксацией его на необходимой высоте у плеча, выносом к голове или над головой. Мяч продолжает контролироваться кистью бросающей (сильнейшей) руки или обхватывается обеими кистями, максимально отведенными («взведенными») назад — до положения параллельно полу.

При б р о с к а х одной рукой локоть бросающей руки располагают под мячом и направляют на корзину, а локоть другой руки чуть отводят в сторону, поддерживая мяч кистью сбоку или снизу.

При бросках двумя руками локти оптимально разводят в сторону, симметрично направляя их на корзину.

Высота подъема локтя или локтей (на четверть, на половину или на три четверти) диктуется физическими кондициями игрока или способом исполняемого броска. Эта особенность техники броска в прыжке относится к индивидуальному стилю и не влияет принципиально на его точность.

В прыжке все звенья тела находятся на линии вертикали. Ноги полностью выпрямлены, ступни опущены вниз.

Непосредственно бросковое движение игрок совершает при достижении заданного уровня прыжка (в зависимости от разновидности броска) выпрямлением бросающей руки (рук) и энергичным, но плавным движением кисти (кистей) с одновременным отведением чуть в сторону

кисти поддерживающей руки при бросках одной рукой. Мяч направляется в точку прицеливания через указательный палец (пальцы) или указательный и средний пальцы. После выпуска рабочая кисть или обе кисти расслабленно опускаются вниз, сопровождая полет мяча.

В *завершающей фазе* игрок мягко приземляется на две согнутые ноги в точку отталкивания, чуть впереди или позади ее в зависимости от условий выполнения броска: дистанции до корзины, направления по отношению к щиту, степени противодействия соперников. Далее он быстро принимает стойку готовности для дальнейших действий.

При обучении разновидностям броска в прыжке следует учитывать физический потенциал занимающихся и уровень их технической подготовленности. В юном возрасте, в средних классах, обучение целесообразно начинать с вариантов броска двумя руками от головы и одной рукой от плеча с поднятым на одну четверть локтем «на один счет» (с прыжком). Позже, в старших классах, можно переходить к освоению броска одной рукой сверху (от головы или над головой) «на два счета» (в прыжке). А бросок «на три счета» (с зависанием) следует изучать лишь после овладения занимающимися в достаточной мере школой техники основных игровых приемов и в случае углубленных занятий баскетболом.

Обучение броску с прыжком (в прыжке «на один счет»).

1. Объяснение и показ.

2. Имитация выполнения приема с места с выпуском мяча над собой.

3. Бросок-передача с прыжком на ориентир: поднятую руку партнера или в цель на стене.

4. Выполнение приема в целом с места со средней дистанции под углом 30—45° к щиту.

5. То же, но варьируя дистанцию и направление бросков по отношению к корзине.

6. То же, но после остановки с получением мяча от партнера или после ведения.

7. Выполнение бросков с дальней дистанции, отталкиваясь от гимнастического мостика.

8. Чередование бросков с различных позиций в соревновании на результативность.

9. То же, что в упр. 4—7, но с преодолением пассивного противодействия условного защитника.

10. Выполнение приема в сочетании с другими игровыми дей ствиями (по мере освоения техники игры).

Обучение броскам в прыжке (в прыжке «на два счета») и с зависанием (в прыжке «на три счета»).

1. Объяснение и показ.

2. Из стойки нападающего с тройной угрозой: запрыгивание на гимнастическую скамейку с выносом мяча в и. п. для броска — имитация замаха.

3. Из стойки нападающего с вынесенным в положение для броска мячом, стоя на гимнастической скамейке: спрыгивание со скамейки с выпуском мяча над собой в заданный момент прыжка — имитация броскового движения.

4. То же, что в упр. 2 и 3, но в сочетании.

5. Имитация броска изучаемым способом на месте после отталки вания от гимнастического мостика с выпуском мяча вверх над собой.

6. Бросок-передача в прыжке с места с близкой дистанции партнеру на ориентир (поднятую вверх руку).

7. То же, но после собственного набрасывания мяча перед собой и остановки двумя шагами или прыжком с ловлей мяча, отскочившего от пола.

8. То же, что в упр. 6, но после получения мяча от партнера в движении и остановки двумя шагами или прыжком.

9. Выполнение разновидности изучаемого приема в целом с места под углом 30 — 45° к щиту с близкой дистанции, отталкива ясь от гимнастического мостика или другой пружинящей поверх ности.

10. То же, но отталкиваясь от площадки.

11. То же, но после остановки двумя шагами или прыжком с места с ловлей мяча, предварительно выпущенного перед собой и отскочившего от площадки.

12. То же, но после получения мяча от партнера в движении или после ведения и остановки избранным способом.

13. То же, но варьируя дистанцию и направление бросков по отношению к корзине.

14. Броски в прыжке с места с указанных точек, разноудален ных и разнонаправленных по отношению к корзине.

15. То же, но с преодолением пассивного противодействия ус ловного защитника.

16. То же, что в упр. 13 и 14, но в личном или командном [^соревновании на результат. 17. Ловля-передача мяча в одном прыжке партнеру на ориентир.

18. То же, но с выполнением задания поочередно двумя парт нерами, расположенными на близком расстоянии.

19. Повторное выполнение ловли-добивания мяча в щит в од ном прыжке, завершая серию добиванием в корзину.

20. Выполнение разновидностей броска в прыжке в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания.

1. На начальной стадии обучения упражнения выполнять на дистанции 2 — 3 м до партнера или до щита при обучении брос кам в прыжке («на два счета») и с зависанием («на три счета») и 3 —4 м при обучении броску с прыжком («на один счет»).

2. Броски в корзину начинать под углом 30—45° к щиту, бро сать с отскоком от щита; по мере овладения техникой приема варьировать направление и дистанцию до корзины.

3. Контролировать рациональность исходного положения: мак симально быстро принимать стойку нападающего с тройной угрозой; при бросках одной рукой одноименные с бросающей рукой ногу и плечо незначительно выводить вперед; мяч удерживать двумя руками близко к туловищу; голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевой, локтевой, лучезапястный суставы и мяч располагать в одной вертикальной плоскости; голову держать прямо, взгляд концентрировать в точке прицеливания.

4. При *выполнении броска с прыжком («на один счет»):*

- перед началом отталкивания выносить мяч в и. п. для выполнения броскового движения;

- разгибание бросающей руки или рук начинать одновременно с отталкиванием;

- следить за сохранением оптимального расположения всех звеньев тела в прыжке в соответствии со структурой броска одной или двумя руками;

- мяч выпускать на восходящей траектории прыжка.

5. При *обучении броску в прыжке («на два счета»):*

- при запрыгивании на скамейку фиксировать положение всех звеньев тела, исправляя в случае необходимости ошибки;

- вынос мяча начинать одновременно с отталкиванием и осуществлять его близко к туловищу, а для броска двумя руками — перед лицом;

- спрыгивая со скамейки, выпускать мяч в «мертвой» точке безопорного положения;

- выполнение броска в целом начинать с использованием гимнастического мостика или других приспособлений, позволяющих увеличить высоту прыжка;

- разновидности остановок с ловлей мяча после собственного набрасывания перед собой или передачи партнера использовать для преобразования инерции горизонтального движения тела игрока в вертикальное выпрыгивание: переходить к отталкиванию максимально быстро — по завершении остановки;

- высоту подъема локтя (локтей) бросающей руки (рук) при замахе подбирать индивидуально каждым занимающимся;

- упражнения, связанные с выполнением ловли-передачи мяча в одном прыжке партнеру или ловли-добивания мяча в щит, предлагать занимающимся после усвоения ими основной структуры движения броска в прыжке с места; количество повторений в сериях варьировать от 5 — 6 до потери мяча; использовать дистанцию до 2 м; основное внимание уделять сохранению координации движений, своевременному отталкиванию для соединения с мячом в высшей точке прыжка, мгновенному переходу от ловли мяча к брос-ковому движению в «мертвой точке» безопорного положения;

- в технике выполнения педагогу визуально оценивать расположение звеньев тела игрока в безопорной фазе броска с различных позиций: спереди, сзади и сбоку, а при бросках одной рукой — дополнительно со стороны бросающей и поддерживающей рук.

6. При *выполнении броска в прыжке («на два счета»):*

- части тела не отклонять от вертикали, видеть корзину двумя глазами: не закрывать себе обзор мячом;

- мяч за голову при замахе не заводить, кисть бросающей руки или обе кисти при бросках двумя руками располагать под мячом параллельно полу (максимально «брать» на себя);

- указательный и большой пальцы бросающей руки (рук) разводить оптимально; основание указательного и среднего пальцев располагать под мячом на одной вертикали с ухом;

- все звенья бросающей руки удерживать на одной линии с одноименной ногой, сохранять их расположение в одной вертикальной плоскости на протяжении всех фаз броска; локоть располагать под мячом или выносить незначительно к корзине, плечо бросающей руки выдвигать слегка вперед;

- локоть поддерживающей руки оптимально отводить в сторону, а ее кисть накладывать на мяч сбоку или снизу;

- ноги после отталкивания полностью выпрямлять;

- бросающую руку (руки) плавно выпрямлять вперед-вверх; выпускать мяч в высшей точке прыжка, придавать ему обратное вращение, сопровождать его полет расслабленной кистью (кистями);

- поддерживающую руку при броске одной рукой далеко в сторону не отводить и ее кисть в выпуске мяча не задействовать;

- приземляться на согнутые ноги в устойчивое двухопорное положение, руки вниз не опускать и быть готовым к борьбе за отскочивший мяч.

7. При *обучении броску с зависанием («на три счета»):*

- предварительно достичь высокого уровня прыгучести: на ранней стадии обучения целенаправленно использовать подкидной гимнастический мостик;

- добиваться уверенного и свободного выполнения ловли-передачи и ловли-добивания мяча в одном прыжке двумя, а затем одной рукой;

- контролировать узловые элементы техники движений по фазам;

- ориентировать занимающихся на выпуск мяча после прохождения высшей точки прыжка (на его нисходящей траектории), но не затягивать начало броскового движения;

- допускать сгибание ног после прохождения «мертвой» точки прыжка.

Основные ошибки при выполнении броска в прыжке и его разновидностей.

1. Нерациональное и. п.:

- при бросках одной рукой одноименная с бросающей рукой нога сзади;

- мяч удерживается далеко от туловища или низко, не определена рабочая кисть при броске одной рукой;

- туловище сильно наклонено вперед;

- голова или глаза опущены вниз;

- полностью выпрямлены ноги;

- стопы широко расставлены или приближены друг к другу;

- масса тела распределена на носки или пятки.

2. Несвоевременный или неэффективный вынос мяча:

- при броске с прыжком — запаздывание замаха (его выполнение после отталкивания), при бросках в прыжке или с зависанием — преждевременный замах (до толчка ногами);

- мяч выносится далеко от туловища или не перед лицом при броске двумя руками.

3. Неправильное расположение звеньев тела в момент достижения игроком оптимальной точки прыжка для выпуска мяча:

- голова, туловище или ноги отклонены от вертикали;

- мяч заведен за голову, расположен перед лицом, сильно отведен в сторону или вынесен вперед;

- кисть бросающей руки или обе кисти (при броске двумя руками) недостаточно согнуты назад;

- кисть поддерживающей руки (при броске одной рукой) находится на мяче сверху или спереди;

- звенья бросающей руки (рук) или локоть поддерживающей сильно отклонены в сторону (стороны);

- указательный и большой пальцы кисти (кистей) широко или узко располагаются на мяче; рабочая кисть смещена в сторону от середины мяча (большой палец направлен в лицо игроку);

- согнуты ноги при бросках с прыжком или в прыжке.

4. Ошибки при выпуске мяча:

- нарушение ритмовой структуры броскового движения: преждевременный или запоздалый выпуск мяча;

- чрезмерно резкое выпрямление бросающей руки (рук) без участия кисти (кистей): мяч летит очень быстро и по случайной траектории;

- отсутствие скатывающего мяч движения бросающей кистью (кистями): мяч летит без вращения или вращается в направлении от игрока;

- отклонение бросающей руки или указательного пальца этой руки в сторону от корзины (при броске одной рукой), несинхронная работа рук (при броске двумя руками): мяч «сваливается» в сторону от корзины, летит вправо или влево от цели;

- неполное выпрямление бросающей руки (рук): незавершенность броскового движения;

- отсутствие сопровождения мяча кистью бросающей руки или обеими кистями (закрепощенные кисти): мяч летит «жестко»;

- участие в выпуске мяча кисти поддерживающей руки или сильное отклонение ее в сторону после выпуска мяча (при броске одной рукой): мяч летит в сторону от цели;

- отклонение от вертикали головы, туловища или сгибание ног при бросках с прыжком или в прыжке: потеря рациональной координации движений.

5. Погрешности при приземлении:

- приход на прямые или сильно согнутые ноги: необходимы дополнительные затраты времени для включения нападающего в игру;

- перенос массы тела на переднюю часть стоп, ведущий к потере равновесия;

- опускание рук вниз одновременно с приземлением: игрок не готов к овладению мячом.

Контрольные вопросы и задания

1. В какой последовательности целесообразно обучать игровым приемам нападения в баскетболе?

2. Какие разновидности стоек существуют в технике нападения? Ка ким расположением звеньев тела они характеризуются?

3. Перечислите упражнения, необходимые для обучения стойкам нападающего в их рациональной последовательности.

4. Какие организационно-методические указания необходимо учитывать и применять в процессе обучения разновидностям стоек баскетболиста в нападении?

5. Назовите наиболее распространенные ошибки при выполнении стоек нападающего в баскетболе.

6. Какие существуют способы перемещений нападающего в баскетболе? Д1,7. Опишите технику разновидностей бега, используемого баскетболистом Ё при игре в нападении.

8.Какие и в какой последовательности нужно применять упражнения для обучения нападающего рациональной технике разновидностей бега?

9. Назовите организационно-методические указания, которые следует учитывать и использовать при обучении разновидностям бега в нападении.

10. Какие ошибки в технике разновидностей бега нападающего наиболее часто встречаются в баскетболе?

11. Назовите разновидности поворотов и дайте краткую характеристику техники их выполнения.

12. Перечислите блок упражнений для обучения поворотам на месте и в движении.

13. На какие организационно-методические указания следует опираться при обучении технике поворотов?

14. Какие ошибки возможны при выполнении баскетболистом разновидностей поворотов?

15. Какие остановки существуют в технике перемещений нападающего? В чем специфика движений в каждой фазе разновидностей данного приема?

16. Опишите блок упражнений для обучения остановкам двумя шага ми и прыжком в их рациональной последовательности.

17. Какие организационно-методические указания используют в процессе обучения остановкам баскетболиста?

18. Перечислите основные ошибки в технике выполнения остановок нападающим.

19. Какие игровые приемы нападения относятся к технике владения мячом?

20. Какие разновидности ловли мяча вы знаете? Опишите технику их выполнения.

21. Какие упражнения необходимы для обучения ловле мяча на месте?

22. Назовите организационно-методические указания при обучении ловле мяча на месте.

23. Каковы основные ошибки в технике выполнения ловли мяча на месте?

24. С помощью каких средств строится процесс обучения остановкам с ловлей мяча?

25. Дайте организационно-методические указания для управления процессом обучения остановкам с ловлей мяча.

26. Каковы наиболее типичные ошибки при выполнении разновидностей остановки с ловлей мяча?

27. Какие передачи различают в технике владения мячом? Дайте описание движений нападающего в различных фазах разновидностей передач.

28. В какой последовательности следует изучать передачи мяча и какие этапы можно выделить при освоении любого вида передач?

29. Какие упражнения применяют для обучения передачам на месте?

30. Какими организационно-методическими указаниями следует руководствоваться в процессе изучения передач на месте?

31. Назовите наиболее часто встречающиеся ошибки при воспроизведении разновидностей передач на месте.

32. Какие передачи мяча в движении вы знаете? Кратко опишите технику их исполнения.

33. Какие упражнения используют в процессе обучения встречным и поступательным передачам мяча в движении?

34. На какие организационно-методические указания следует опираться при изучении разновидностей передач в движении?

35. Назовите основные ошибки при воспроизведении встречных и поступательных передач в движении.

36. Назовите разновидности ведения мяча и дайте описание техники их выполнения.

37. Как научить рациональной технике ведения мяча? Расскажите, как организовать процесс обучения технике ведения мяча.

38. Какие ошибки наиболее вероятны в ходе использования ведения мяча?

39. Как научить остановкам после ведения (упражнения, организационно-методические указания)?

40. Перечислите основные ошибки при остановках после ведения.

41. Дайте описание техники выполнения разновидностей дистанционных бросков с места.

42. Предложите блок эффективных упражнений в их логической последовательности для обучения основам техники бросков с места.

43. Какие узловые элементы техники бросков с места следует контролировать педагогу при их воспроизведении учащимися?

44. Перечислите возможные ошибочные движения при бросках с места.

45. Какие разновидности бросков в движении и бросков после ведения вы знаете? Дайте краткое описание техники их выполнения.

46. Какие упражнения и в какой последовательности используют в процессе обучения броскам в движении и броскам после ведения?

47. Перечислите узловые элементы техники бросков в движении и после ведения, подлежащие контролю педагога по ходу их выполнения.

48. Каковы наиболее распространенные ошибки при бросках в движении и после ведения?

49. Дайте описание техники всех разновидностей бросков в прыжке.

50. Назовите упражнения для обучения броскам с прыжком, в прыжке и с зависанием.

51. Какие организационно-методические указания можно использовать в процессе обучения разновидностям бросков в прыжке?

52. Перечислите наиболее характерные ошибки при исполнении вариантов броска в прыжке.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ

Обучение игровым приемам защиты

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. *Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину.* Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы (см. рис. 1, с. 18): 1) техника передвижений; 2) техника противодействия и овладения мячом.

Обучение технике защитной стойки и передвижений следует начинать параллельно с изучением техники игры в нападении. Необходимо добиваться умелой позиционной игры защитника, т. е. развивать его способность занимать нужную по игровой ситуации стойку и хорошо маневрировать, выбирая наиболее рациональные в данный момент способы передвижений. Кроме того, стойки и передвижения в защите используют непосредственно в процессе обучения действиям в нападении. Благодаря включению этих элементов техники защиты в задания для совершенствования ловли и передач мяча, ведения и бросков мяча занимающиеся учатся преодолевать пассивное, а затем активное противодействие соперников.

Активным приемам противодействия и овладения мячом обучают по мере усвоения учащимися конкретных приемов нападения, руководствуясь положением о том, что созидательная деятельность всегда отличается большей сложностью по отношению к разрушительной. К тому же технический арсенал нападающего значительно шире и разнообразнее, чем защитника. А приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны в различных игровых ситуациях при старательном и правильном их выполнении.

Следовательно, *обучению контрприемам должно предшествовать усвоение занимающимися основ техники нападения.* Только уверенное, безошибочное исполнение отдельных действий нападающим дает педагогу право перейти к обучению адекватным приемам активного противодействия со стороны защитника. В связи с этим целесообразно обучать:

1) вырыванию мяча *после* освоения держания и ловли;

2) выбиванию мяча *после* освоения ловли, передач и ведения;

3) перехватам мяча *после* освоения ловли, передач и ведения;

4) накрыванию и отбиванию мяча *после* освоения бросков;

5) взятию отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) на своем щите *после* освоения бросков и добивания.

Такая последовательность обучения приемам защиты соответствует содержанию, структурным особенностям и самой логике игры в баскетбол. Она позволяет постепенно подвести занимающихся к эффективному использованию всего приобретенного ими технического арсенала в условиях игрового соревновательного противоборства.

3.2. Стойки и передвижения защитника

3.2.1. Стойки защитника Теоретические предпосылки.

Стойка баскетболиста в защите — это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего.

Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположении и работе ног и рук.

В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка.

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп {параллельная) применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча дали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия орзины, а также при сопровождении перемещения соперника оперек площадки. Характерными для этой стойки являются рас-оложение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разво-отом носками наружу и выставление в стороны-вниз незначи-ельно согнутых в локтях рук. Масса тела равномерно распределена на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положе-ие головы и спины выпрямленное (рис. 28, *а).*

В зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах разли-ают три разновидности параллельной стойки защитника: *высокую* (130—145°), *среднюю* (115—130°) и *низкую* (менее 115°).

Степень сгибания ног определяется позицией, которую занижает защитник по отношению к своему щиту и мячу, а также арактером оказываемого противодействия. Так, например, про-иводействие нападающему, ведущему мяч, всегда должно осуществляться в низкой стойке, а при опеке центрового игрока,

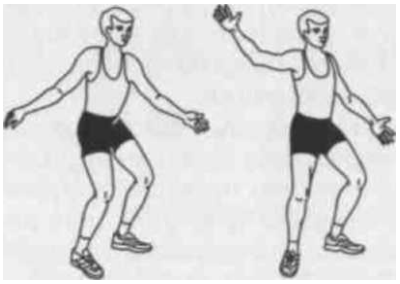


Рис. 28. Стойки баскетболиста в защите:

а — стойка с параллельной постановкой стоп; *б* — стойка с выставленной вперед ногой

■ атакующего спиной к щиту, L нужно использовать высокую параллельную стойку.

Стойка защитника с выставленной *вперед ногой* (рис. 28, *б)* применяется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

В и. п. игрок занимает позицию между соперником и щитом. Одна нога, почти выпрямленная, выставляется вперед с постановкой стопы прямо (носком вперед), одноименная рука вытягивается вперед-вверх, предупреждая ожидаемый 6DOCOK. Сзадистоящая нога акцентирование согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименная ей рука выставляется полусогнутой в сторону-вниз для противодействия ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Масса тела располагается преимущественно на сзадистоящей ноге. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Спина прямая.

Угол наклона туловища вперед и степень сгибания ног взаимосвязаны и определяются игровой ситуацией. Так, например, при опеке нападающего, овладевшего мячом на дальних подступах к корзине (на периметре трехочковой линии), защитник сильно наклоняется вперед и далеко вперед вытягивает одноименную с впередистоящей ногой руку. Таким образом, находясь максимально близко по отношению к сопернику, чтобы активно противодействовать любым его атакующим действиям, защищающийся игрок в то же время располагается максимально далеко по отношению к его центру тяжести, чтобы иметь пространство и время для пресечения внезапного скоростного прохода нападающего. В другой ситуации, когда соперник только что закончил ведение, защитник, максимально приблизившись к нему, полностью выпрямляется и, активно размахивая руками, мешает нападающему прицельно бросить или выполнить точную передачу своему партнеру.

Закрытая стойка (рис. 29) применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения

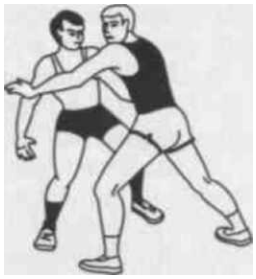


Рис. 29. Закрытая стойка защитника

мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых, пружинящих ногах.

Обучение стойкам защитника.

1. Объяснение и показ.

2. Повторное выполнение разновидностей стоек на месте.

3. То же, но по сигналу педагога после бега или прыжков на месте.

4. То же, но после семенящего бега на месте в параллельной стойке с максимальной частотой и ударным характером беговых! шагов.

5. То же, что в упр. 2, но после перемещений заданным способом и остановок произвольным способом в указанных точках площадки.

6. То же, что в упр. 4, но после перемещений с изменением направления движения и в сочетании с выполнением разновидностей остановок по звуковому или зрительному сигналу.

7. Выполнение разновидностей стоек для обозначения условного защитника при изучении ловли, передач, ведения и дистанционных бросков мяча.

8. Эстафеты и подвижные игры, включающие выполнение изучаемых стоек в и. п., в конце перемещений по сигналу водящего или педагога.

9. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими действиями в защите в ситуации численного меньшинства перед нападающими: игровые упражнения 1 х 2, 1 х 3, 2 х 3 и т.п.

10. То же, что в упр. 8, но в ситуации численного равенства защитников и нападающих в условиях игрового противоборства: 1 х 1, 2х2, Зх 3 и т.п.

11. Вариативное выполнение разновидностей защитных стоек в сочетании с приемами противодействия и овладения мячом (по мере освоения техники защиты) в подготовительных и учебных играх.

Организационно-методические указания.

1. При объяснении и показе сообщить занимающимся о целе-сообразности применения каждой стойки в той или иной игровой ситуации; указать на сильные и слабые зоны и стороны в изучаемой стойке при противодействии передачам соперника, ведению мяча или броскам по корзине.

2. Начинать обучение разновидностям стоек защитника одновременно с изучением приемов нападения, противодействию которым они предназначены.

3. Выполнение приема на месте осуществлять в одношереножном строю фронтально, а в сочетании с передвижениями (припостроениях в колонну по одному, по три и т.п.) — поточным или проходным методом.

4. При *выполнении стоек:*

- верхние и нижние конечности располагать в соответствии с разновидностью изучаемого приема;

- занимать устойчивое положение на площадке: ноги располагать на ширине плеч и сгибать до нужного угла, туловище незначительно наклонять вперед; массу тела равномерно распределять на обе стопы в параллельной стойке или перемещать на сзадистоящую ногу в стойке с выставленной вперед ногой;

- избегать закрепощенности в различных звеньях тела.

5. При *выполнении стойки с выставленной вперед ногой:*

- своевременно переносить массу тела с сзадистоящей ноги в и. п. на впередистоящую в момент движения игрока для накрывания броска и обратно для начала маневрирования по площадке;

- не допускать расположения ступней на одной линии или отсутствия разворота сзадистоящей ноги носком наружу.

6. В эстафетах и подвижных играх выполнение разновидностей стоек осуществлять в и. п., по ходу либо в конце перемещений в ответ на звуковые сигналы водящего или педагога (например, ЛО команде: «Замри!», по свистку и т.п.), а также по ориентирам (разметка площадки, обручи и т.п.).

7. При определении победителей в игровом соперничестве учитывать качество и непринужденность исполнения совершенствуемого приема.

8. В заданиях, включающих использование стоек в сочетании с другими приемами техники защиты в условиях игрового противоборства, подчеркивать и показывать зависимость эффективности защитных действий от верного и. п. (рациональной стойки) и добиваться его принятия.

Основные ошибки при выполнении стоек защитника.

1. Несоответствие в расположении рук и ног: в стойке с выставленной вперед ногой поднята вверх разноименная с впереди-стоящей ногой рука, в параллельной стойке руки опущены вниз.

2. Неустойчивое положение игрока: выпрямленные ноги; близкое (узкое) или слишком удаленное (широкое) расположение стоп по отношению друг к другу; в стойке с выставленной вперед ногой стопы располагаются на одной линии и отсутствует разворот сзадистоящей ноги носком наружу, а в параллельной стойке — не на одной линии и отсутствует разворот обеих стоп носками наружу.

3. Излишне закрепощены конечности: игрок лишен свободы маневренности.

4. Нерациональное расположение туловища и головы: туловище вертикально (без адекватного ситуации наклона вперед), голова запрокинута назад или опущена; проекция плеч и головы находится за пределами точек опоры.

5. Опущен взгляд, или повернута в сторону голова: защитник не контролирует игровую ситуацию.

3.2.2. Разновидности передвижений в защите Теоретические предпосылки.

Характер и направление передвижений в защите преимущественно зависят от действий нападающего. На современном этапе развития игры наблюдается тенденция активизации защитных действий. Она, в частности, проявляется в том, что игроки команд, использующие активные формы борьбы, стремятся перехватить инициативу у нападающих при переходе к защитным действиям. При искусном использовании разновидностей стоек и передвижений в защите становится возможным диктовать (провоцировать) развитие атаки в нужном направлении, чтобы разрушить ее благодаря агрессивным индивидуальным действиям, наигранным групповым и командным взаимодействиям. Следовательно, можно говорить о некотором *смещении акцентов в игре защитника: не противодействие в ответ на действие нападающего, а упреждающее защитное действие, вынуждающее нападающего сыграть определенным образом.*

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно нет принципиальных различий и в технике их исполнения. *Ходьбу и медленный бег* применяют, противодействуя пассивной игре нападающего; *бег спиной вперед* — при переходе от нападения к защите; *рывки* — при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах мяча. Перечисленные способы передвижений защитник *чередует с остановками и поворотами,* совершаемыми по ситуации. *Прыжки толчком одной или двумя*

ногами используются при попытках воспрепятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите.

Специфическими в арсенале техники защитника являются *передвижения приставными шагами* и так называемый *скрестный шаг-скачок.*

Приставные шаги используют как в параллельной стойке защитника при сопровождении игрока, так и в стойке с выставленной вперед ногой при перемещениях защитника в переднезаднем Направлении для накрывания броска или противодействия проходу нападающего. Особенность передвижений приставными шагами заключается в том, что игрок выполняет их на постоянно согнутых ногах, мягкими «кошачьими» шагами, без подпрыгиваний. Первый шаг совершает ближайшая к направлению движения нога, а затем скользящим переступанием приставляется другая. Защитник после каждого приставного шага приходит в устойчивое исходное положение.

Скрестный шаг-скачок позволяет обороняющемуся игроку оперативно переместиться по площадке на небольшом расстоянии. Он используется для быстрой смены позиции в ответ на перемещение мяча или чтобы неожиданно преградить путь совершающему проход нападающему (без нарушения правила блокировки). Исполнению скрестного шага-скачка присущ взрывной характер движений. Прием выполняется невысоко над площадкой, без значительных колебаний положения общего центра тяжести. Защитник, находясь в параллельной стойке на согнутых ногах, мгновенно переносит массу тела на переднюю часть ближней к направлению перемещения стопы и мощно отталкивается в сторону. В безопорной фазе он совершает скрестное движение дальней к направлению скачка ногой. И, приземляясь на нее, быстро выставляет толчковую ногу, приходя в устойчивое и. п. (на согнутых ногах с параллельным расположением стоп). Не менее эффективно применение скрестного шага-скачка в движении, когда ему предшествуют передвижения защитника приставными шагами.

Разновидностям передвижений в защите необходимо обучать одновременно с овладением стойками. Методика обучения универсальным для нападения и защиты способам передвижений: разновидностям бега, остановкам, поворотам, прыжкам — подробно представлена ранее (см. «Основные способы передвижений в нападении»). Вышеизложенный материал легко адаптировать к процессу обучения основам техники защиты.

Однако следует учитывать некоторые специфические черты, присущие традиционным передвижениям при их использовании для решения оборонительных задач. Так, для эффективной игры в защите важно уметь мгновенно стартовать из непрерывно изменяющихся и. п. и максимально ускоряться на небольших отрезках дистанции (1 — 5 м). Не менее значима и мобильность защитника, т.е. его способность быстро принимать решения в ответ на изменяющуюся игровую обстановку. Для начала перемещения или чередования способов передвижений служит множество сигналов: звуковые; визуальные — направление взгляда соперника, начало движения мяча, партнера или нападающего; подсказка тренера или товарища по команде и т. п. Соответственно подбираются адекватные средства и методы обучения.

Учитывая монотонность, характерную для выполнения упражнений из данного раздела техники, рекомендуется в процессе их изучения широко использовать игровой метод.

Первостепенное внимание следует уделять овладению *техникой передвижений приставными шагами, которые составляют основу действий защитника.*

Обучение передвижениям приставными шагами.

1. Объяснение и показ.

2. Выполнение приема в соответствующих стойках защитника: вперед, назад, в сторону по разделениям (с подсчетом педагога).

3. Выполнение разновидностей приема в целом при прямолинейном движении.

4. То же, но в сочетании со скрестным шагом-скачком по ходу передвижений или в их завершение.

5. То же, что в упр. 3 — 4, но с изменением направления движения по ориентирам (разметка площадки и т. п.).

6. То же, но чередуя направление и способы передвижений на отдельных участках площадки.

7. То же, но по звуковым и зрительным сигналам.

8. То же, но с изменением скорости перемещений.

9. Челночные перемещения в стойках защитника по ориентирам с изменением направления и скорости движения.

10. Зигзагообразные перемещения вдоль площадки в коридоре шириной 2,5 — 3 м с касанием ограничительных линий ближней о отношению к ним рукой.

11. Выполнение разновидностей приема в целом в ситуации противодействия пассивным перемещениям нападающего без мяча с мячом.

12. То же, но в ситуациях активного противоборства с нападающим, владеющим мячом, в игровых заданиях: «1х1 в коридоре», «2 х 1 по всей площадке» и т.п.

13. Выполнение разновидностей приема в различных сочетаниях с другими способами передвижений в эстафетах и подвижных играх: «Не пропусти дриблера», «Вратарь» и т.п.

14. То же, но в условиях игрового противоборства на одну или [A]ве корзины: 1х1, 2х2, 3 х 3 и т.д.

15. Воспроизведение вариантов передвижений в сочетании с другими защитными приемами (по мере освоения техники защиты) в подготовительных и учебных играх.

Организационно-методические указания.

1. Выполнение приема по разделениям осуществлять с использованием фронтального или проходного метода по команде педагога: «И — раз, и —

два» (на «и» — переступанием отставить одну ногу, на «раз» — прийти в и.п., приставляя другую, и т.д.).

2. В качестве ориентиров для смены направления и скорости передвижений использовать разметку площадки: трехочковую дугу **и** т.п.; в качестве звуковых сигналов — свисток, хлопок в ладони, голос педагога или партнера; а в качестве зрительных — различное положение рук педагога или мяча, начало движения партнера, соперника или мяча.

3. При *выполнении разновидностей передвижений приставными шагами в целом:*

- начинать движение из соответствующей стойки защитника: вправо или влево — из параллельной стойки; вперед или назад — из стойки с выставленной вперед ногой;

- первый шаг осуществлять впередистоящей по направлению движения ногой;

- после выполнения приставного шага приходить в устойчивое двухопорное положение, соответствующее исходной стойке защитника;

- передвигаться на согнутых ногах без чрезмерного закрепощения, массу тела располагать на передней части стоп;

- «скользить» по площадке без подпрыгиваний и вертикального колебания общего центра тяжести;

- смотреть перед собой; сохранять положение головы, туловища, рук, характерное для данной стойки защитника.

4. При *выполнении скрестного шага-скачка:*

- в и. п. находиться на согнутых и «заряженных» ногах, обеспечивающих последующий взрывной характер отталкивания;

- своевременно и быстро начинать отталкивание, упреждая действия соперников;

- совершать «стелющийся» скачок на согнутых ногах, без значительных колебаний над площадкой общего центра тяжести;

- максимально быстро приходить в устойчивое двухопорное положение в готовности к дальнейшим защитным действиям; сохранять оптимальную дистанцию с опекаемым нападающим после приземления (не нарушать правила блокировки).

5. При противодействии нападающим ориентировать занимающихся на своевременное начало движения и сохранение необходимой дистанции: игрока без мяча на стороне мяча опекать плотно; игрока с мячом, не использовавшего ведение, держать на дистанции вытянутой вперед руки, как и дриблера.

6. Для закрепления техники передвижений включать сочетания их разновидностей в эстафеты и подвижные игры: «Салки», «Пятнашки с мячом» и т. п., регламентировать и постепенно увеличивать активность противодействия в парах.

7. В подготовительных и учебных играх требовать от занимающихся воспроизведения сочетаний передвижений, адекватных занимаемой защитной позиции и конкретным игровым ситуациям.

Основные ошибки при выполнении передвижений приставными шагами.

1. Нерациональное положение звеньев тела в и. п. или после приставного шага: опущена голова или руки, туловище сильно наклонено вперед или назад; полностью выпрямлены ноги.

2. Передвижения осуществляются на всей стопе, а не на передней ее части: игроку приходится тратить дополнительное время для начала или возобновления перемещений.

3. Большие колебания (вверх-вниз) общего центра тяжести: игрок подпрыгивает, а не «скользит» по площадке.

4. Скрещивание ног: игрок начинает приставной шаг дальней по направлению движения ногой, что ведет к приходу в неустойчивое положение и последующему позиционному проигрышу нападающему.

5. Потеря равновесия: стопы после выполнения приставного шага располагаются слишком близко друг к другу или приставляющаяся нога переставляется за вышагивающую.

3.3. Приемы противодействия и овладения мячом

К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите.

Эти приемы изучаются после овладения занимающимися техникой соответствующих приемов нападения.

3.3.1. Вырывание мяча Теоретические предпосылки.

Вырывание мяча осуществляется в ситуации, когда нападающий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловле, передаче или взятии отскока), а также момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения. Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги. Поворот мяча вокруг горизонтальной оси облегчает преодоление сопротивления противника.

Прием изучается после обучения занимающихся технике держания и ловли мяча в нападении.

Обучение вырыванию мяча.

1. Объяснение и показ.

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

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

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

- после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча;

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

- после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;

- после прекращения игроком ведения мяча;

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства.

Организационно-методические указания.

1. Предварительно обучить держанию и глубокому обхвату мяча.

2. Во всех упражнениях стимулировать развитие быстроты реакции при овладении мячом, используя различные и. п. и неожиданные стартовые сигналы (голос, хлопок, появление из-за спины мяча и т. п.) для начала активных действий.

3. Задавать домашние задания на развитие силы кистей: упражнения с теннисным мячом, кистевым эспандером и т. п.

4. Обучение приему начинать в ситуации пассивного противодействия нападающего, владеющего мячом на месте; по мере освоения техники вырывания изменять и.п., варьировать игровые ситуации и степень противодействия соперника.

5. При *выполнении приема:*

- быстро реагировать на положение мяча;

- обхватывать мяч глубоко, накладывая одну руку сверху, а другую снизу;

- одновременно с рывком мяча на себя поворачивать его вокруг горизонтальной оси;

- способствовать овладению мячом активным поворотом туло -вища в сторону сзадистоящей (опорной) ноги;

- после овладения мячом благодаря вырыванию мгновенно переходить к игровым действиям нападения.

Основные ошибки при выполнении вырывания мяча.

1. Плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий.

2. Отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата.

3. Недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом.

4. Медленный переход к нападающим действиям после овладения мячом благодаря вырыванию.

3.3.2. Выбивание мяча Теоретические предпосылки.

Выбивание мяча — один из наиболее часто используемых приемов при игре в защите, позволяющий с большой эффективностью овладеть мячом. Особую значимость данный прием приобрел в современном баскетболе в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении выбивания мяча контакт с рукой нападающего.

Выбивание мяча в игре выполняют из рук соперника или при ведении мяча.

Выбивание мяча *из рук* ***соперника*** осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать *выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим,* в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании (рис. 30).

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

Выбивание при ведении мяча требует умения защитника оттеснить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм ведения, *выбить мяч сзади* ближайшей к сопернику рукой в момент поднимания его после отскока (рис. 31). Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения.

Выбить мяч можно и *сбоку* по отношению к сопернику ближайшей к нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скорости (рис. 32). При этом также необходимо предварительно направить дриблера вдоль боковой линии и сравняться с ним в быстроте перемещения.

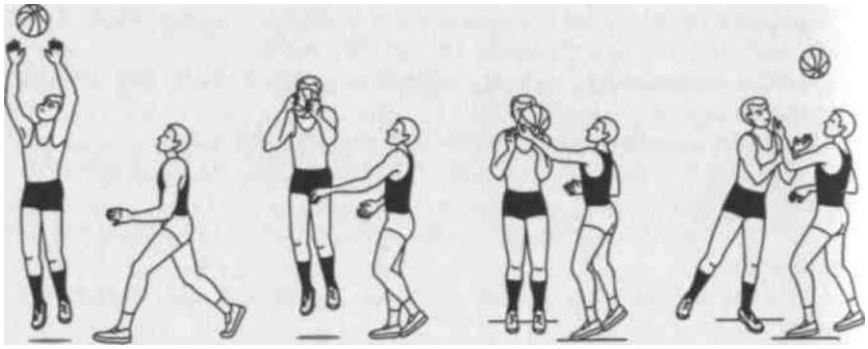


Рис. 30. Выбивание мяча из рук соперника снизу в момент ловли мяча нападающим

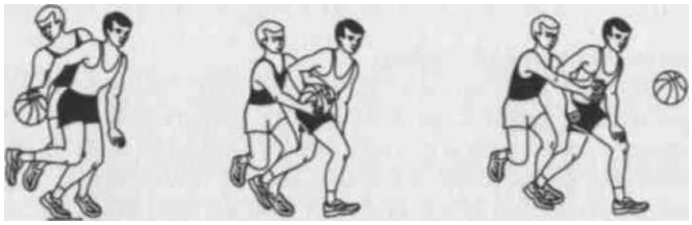


Рис. 31. Выбивание мяча сзади при его ведении

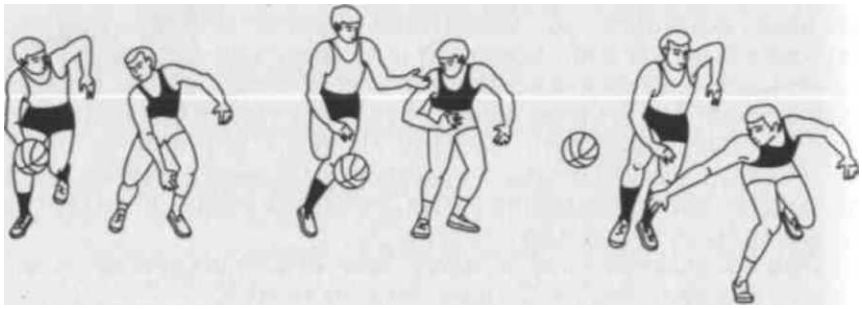


Рис. 32. Выбивание мяча сбоку при его ведении

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

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

Обучение выбиванию мяча из рук соперника.

1. Объяснение и показ.

2. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.

3. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.

4. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.

5. То же, но после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.

6. Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.

7. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке:

- после собственного подбрасывания мяча вверх над головой;

- после навесной передачи партнера;

- после передачи-отскока мяча от щита.

8. Выполнение приема в ситуации группового отбора: 2 х 1 и 3х1.

9. Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п.; по команде педагога: «Замри!» — игрок с мячом прекращает движение и лишается права передавать его партнерам по команде, но может выполнять повороты на месте.

10. То же, но при неограниченной активности нападающих и защитников.

11. Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям (по мере освоения техники игры).

12. То же, но в условиях игрового противоборства в тренировочных упражнениях и учебных играх.

Обучение выбиванию мяча при его ведении.

1. Объяснение и показ.

2. Выполнение приема на месте из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча.

3. Выполнение приема из-за спины и сбоку от нападающего после одноударного ведения мяча на месте.

4. То же, но после многоударного ведения мяча нападающим на месте.

5. Выполнение приема в целом в условиях противоборства 1 х 1 на ограниченном участке площадки: в центральном круге или в полукругах области штрафного броска в заданных ситуациях:

- защитник противодействует дриблеру;

- дриблер противодействует дриблеру, стремясь выбить мяч у противника и сохранить свой.

6. То же, но в условиях противоборства на ограниченной площа-ди нескольких дриблеров: выбей мяч у соперника и сохрани свой.

7. Повторное выполнение разновидностей выбивания при пе-редвижении дриблера и защитника вдоль площадки в коридоре шириной 2 — 3 м:

- нападающий передвигается ходьбой;

- нападающий передвигается медленно бегом;

- нападающий варьирует скорость передвижений.

8. То же, но при активном противоборстве с установкой за -щитнику: «Направь дриблера!» — защитник, передвигаясь зигзагообразно от линии к линии по всей длине коридора, стремится остановить проход нападающего и выбить у него мяч; в случае успешного выбивания мяча игроки меняются ролями и продолжают перемещение в заданном направлении.

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

Организационно-методические указания

1. При *обучении выбиванию мяча из рук соперника:*

а) чередовать выполнение приема правой и левой рукой;

б) прием изучать первоначально в искусственно созданных ус ловиях пассивной активности нападающего, постепенно увели чивать свободу его действий:

- нападающий неподвижно стоит на месте;

- нападающий имеет право на укрывание мяча только в одну, а затем в любую сторону;

- нападающему позволено укрывать мяч за счет одного-двух, а затем неограниченного числа поворотов на месте.

2. В подвижных играх использовать несколько мячей.

3. При *выполнении выбивания мяча из рук соперника:*

- защитнику постоянно находиться в состоянии «сжатой пружины»: ноги пружинят, руки подняты и «заряжены» на выбивание мяча;

- стремиться выбить мяч в момент ловли его соперником;

- оказывать постоянное психологическое давление на нападающего, овладевшего мячом, за счет активных выпадов в сторону мяча и движений руками на выбивание;

- в случае своевременного укрывания мяча нападающим вынуждать его раскрыться за счет нескольких ложных выпадов и активной работы рук;

- мяч выбивать резким, быстрым ударом ребра напряженной кисти;

- после выбивания стремиться овладеть мячом и быстро, без промедления начать атакующие действия;

- отдавать предпочтение выбиванию мяча снизу.

4. При *обучении выбиванию мяча при его ведении:*

а) упражнения на месте выполнять поочередно правой и левой рукой в и. п. у боковой или лицевой линии, в углах площадки или в углах между центральной и боковой линиями;

б) в упражнении 1 х 1 в коридоре:

- защитнику занимать и. п. перед нападающим лицом к нему в стойке с выставленной вперед ногой на расстоянии вытянутой вперед руки;

- при передвижениях сохранять дистанцию и стремиться занимать позицию грудью напротив мяча;

- разновидности выбивания осуществлять после отступания приставными шагами назад и смещения в сторону сильнейшей руки дриблера, направлять нападающего в боковую линию;

- в ситуации активного противоборства с целью создания условий для эффективного выполнения приема предварительно сделать несколько зигзагообразных перемещений в коридоре от одной линии к другой с отступанием назад, постоянно сохраняя дистанцию и закрывая возможный проход вдоль нее (впередистоящую ногу ставить вплотную к линии).

5. При *выполнении выбивания мяча во время дриблинга:*

- передвигаться на согнутых ногах с поднятыми руками в готовности к жестким агрессивным действиям;

- теснить дриблера к краям площадки (к боковой, лицевой или центральной линии), закрывать проход в середину;

- своевременно реагировать на начало прохода или рывок нападающего и подстраиваться к нему сбоку или сзади него;

- выбивание осуществлять ближней к дриблеру рукой в момент поднимания мяча после отскока от пола;

- после выбивания и овладения мячом мгновенно переключаться к атакующим действиям.

Основные ошибки при выполнении выбивания мяча. Из рук соперника.

1. Пассивное и. п. защитника: прямые ноги, опущенные руки — отсутствие предпосылок для результативного воспроизведения приема.

2. Медленные действия защитника: запаздывание с началом движения на выбивание — нападающий успевает укрыть мяч после его ловли.

3. Незначительная активность защитника или прямолинейность (бесхитростность) его движений, предшествующих выбиванию мяча, — нападающий имеет достаточно времени для выбора рационального дальнейшего действия.

4. Медленное и мягкое ударное движение по мячу — нападающий сохраняет контроль над мячом или успевает среагировать на выбивание, и удар защитника приходится по рукам (фол).

При в е д е н и и мяча.

1. Нерациональное и. п.:

- прямые ноги в защитной стойке на месте или при перемещении: защитник не успевает подстроиться к нападающему;

- слишком близкое расположение от нападающего: защитник упускает дриблера в момент начала его прохода с ведением.

2. Попытка выбивания мяча дальней от него рукой.

3. Слишком медленное и мягкое движение рукой при выбивании: игра не в мяч, а в руку — фол.

3.3.3. Перехват мяча Теоретические предпосылки.

Перехват мяча в игре осуществляется при его передаче или при его ведении. Успешность ***перехвата мяча при передаче*** во многом зависит от интуиции и быстроты реакции защитника, а также от его умения правильно занимать позицию при опеке соперника.

Нападающий облегчает задачу защитнику, если ожидает посланный ему мяч на месте. В данном случае достаточно из закрытой стойки сделать шаг дальней от мяча ногой, оставляя за спиной соперника, и поймать мяч.

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

В случае, *если соперник стремится поймать мяч в движении,* решающее значение приобретает умение защитника набрать максимальную скорость на коротком отрезке площадки. Далее достаточно плечом и руками отрезать путь к мячу опекаемому игроку и без труда овладеть им (рис. 33).

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

Перехват мяча при ведении — более сложный по координации движений прием. Поравнявшись с нападающим сбоку, необходимо подстроиться к его ритму и скорости ведения мяча. Затем за счет неожиданного, мгновенного выхода из-за спины соперника защитник принимает отскакивающий мяч на кисть ближайшей к нему руки и, изменив направление движения, продолжает начатое им ведение мяча.

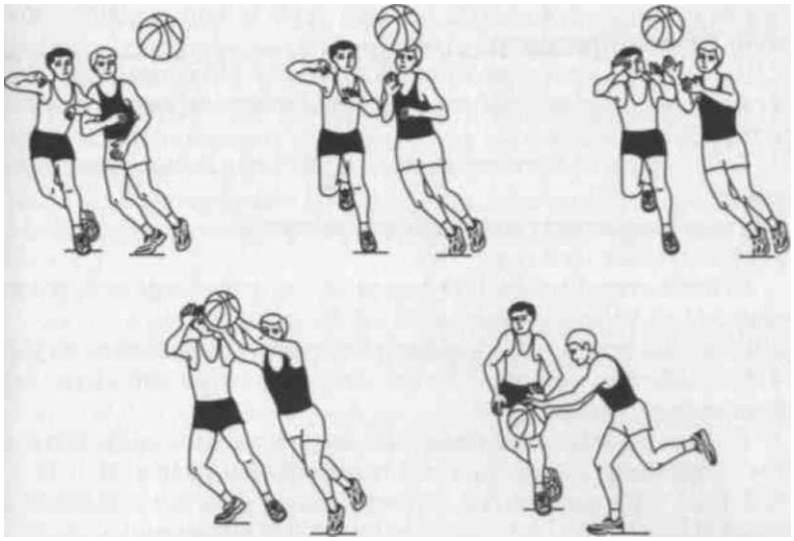


Рис. 33. Перехват мяча при его передаче

Эту разновидность перехвата следует изучать, когда занимающиеся освоили ведение мяча.

Обучение перехвату мяча при его передаче.

1. Объяснение и показ.

2. Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции:

- при опеке игрока на стороне мяча;

- при опеке игрока на дальней от мяча стороне.

3. Выполнение приема после заранее заказанной *слабой* переда чи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях:

- нападающий ожидает передачу на месте;

- нападающий начинает движение навстречу мячу.

4. То же, но при передачах в паре заданным способом на месте **и** в движении.

5. То же, но в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера.

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

7. То же, но в игровом упражнении «1х1 с промежуточным»: защитник противодействует нападающему в заданной позиции; нападающий, передав мяч промежуточному игроку (стоящему на месте третьему игроку), стремится освободиться от опеки **и** получить обратную передачу; получение обратной передачи или пере

хват мяча дает 1 очко; игра ведется до 5 очков с последующей сменой функций игроков.

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

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

Обучение перехвату мяча при его **ведении.**

1. Объяснение и показ.

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

3. То же, но после многоударного ведения нападающего на месте.

4. Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой.

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

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

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

8. То же, но в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 1х1,2х2, 3х3и т. д.

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

Организационно-методические указания.

1. При *обучении перехвату передачи мяча:*

- предварительно разъяснить принципы позиционной игры в защите, связанные с расположением соперника и мяча: 1) при опеке игрока на стороне мяча находиться в закрытой стойке; 2) при опеке игрока на дальней стороне от мяча занимать позицию в игровом защитном треугольнике (условные вершины: «подопечный—мяч—корзина»), сместившись в сторону мяча и направляя одну руку на подопечного, а другую на мяч;

- изучение приема начинать в ситуации: подопечный неподвижно обозначает нападающего, далее продолжить в условиях пассивных действий опекаемого игрока и, наконец, в условиях, приближенных к игровым без каких-либо ограничений в действиях соперника;

- на начальном этапе обучения облегчать задачу защитника, заранее задавая направление, траекторию и быстроту полета мяча.

2. При *выполнении перехвата передачи мяча:*

- постоянно держать в поле зрения подопечного и мяч;

- находиться на согнутых ногах с поднятыми для игры в защите руками (состояние «сжатой пружины»);

- реагировать на подготовительное движение нападающего при замахе, а движение на перехват начинать в момент выпуска мяча;

- при опеке игрока на стороне мяча—отрезать ему прямой путь к летящему мячу спиной (на месте) или плечом и руками (в движении);

- при опеке игрока на дальней стороне от мяча — мгновенно стартовать и развивать максимальную скорость, прерывая передачу;

- после овладения мячом максимально быстро начинать атакующие действия: передачу в отрыв, скоростное ведение, проход-бросок и т. п.

3. При *обучении перехвату мяча при его ведении:*

- предварительно научить защитника подстраиваться к нападающему сзади-сбоку, набирая одинаковую с ним скорость движения;

- приему овладения мячом вначале обучать в условиях замедленных пассивных действий «поддающегося» нападающего.

4. При *выполнении перехвата мяча при его ведении:*

- неожиданно выскакивать из-за спины дриблера;

- перехват осуществлять ближайшей к нападающему рукой в момент поднимания мяча вверх;

- овладев мячом, продолжать собственное скоростное ведение в новом направлении или мгновенно совершать другие атакующие действия по ситуации.

Основные ошибки при выполнении перехвата мяча. При передаче мяча.

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

2. Неправильная занимаемая защитником позиция:

-р^(- игрок не перекрывает линию возможной передачи при опеке Ё нападающего на стороне мяча;

I- игрок находится на линии передачи, слишком далеко от нее или за пределами игрового защитного треугольника при опеке игрока на дальней стороне от мяча. 3. Потеря контроля над игровой ситуацией: защитник поворачивается затылком к мячу или к нападающему, т. е. упускает из виду подопечного или мяч.

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

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

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

При ведении мяча.

1. Защитник уступает дриблеру в скорости движения и при по пытке перехвата сталкивает его — фол.

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

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

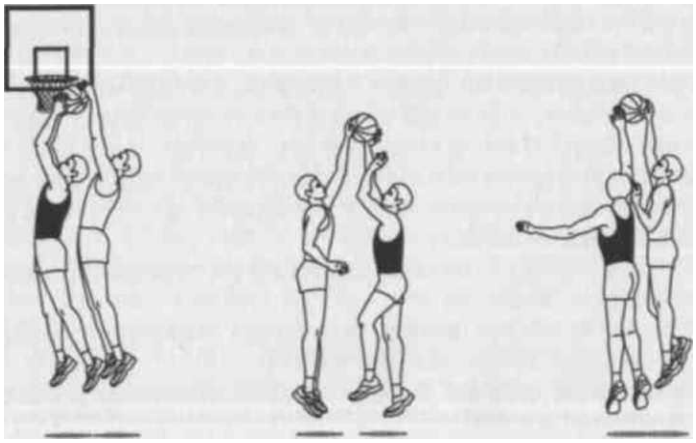
3.3.4. Накрывание и отбивание мяча при броске Теоретические предпосылки.

Накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди **и** сбоку от нападающего (рис. 34).

Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук: своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук.

Реагировать на начало броска следует по резкому выпрямлению ног соперника в коленных суставах. Своевременно выполненный высокий прыжок позволяет защитнику опередить нападающего. Вытянув максимально вверх руку, он накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замаха руки и ее опускания вперед.

Отбивание мяча при броске — также эффективное противодействие броску. Успешность его выполнения требует от защитника мобилизации внимания, проявления быстроты реакции и скоростно-силовых качеств.



а б в

Рис. 34. Накрывание мяча при броске: *а* — сзади; *б* — спереди; *в* — сбоку

Главное отличие в технике выполнения данного приема по сравнению с накрыванием состоит в том, что контакт кисти защитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже ушел с кончиков пальцев нападающего, но не достиг еще высшей точки своей траектории. Таким образом защитник движением кисти изменяет направление полета мяча. Этот защитный прием выглядит особенно эффектно, но требует достаточной скоростно-силовой подготовленности, интуиции и хорошо развитого чувства мяча.

Приемы противодействия броскам изучаются после обучения занимающихся разновидностям бросков с места, в движении и в прыжке.

Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске.

1. Объяснение и показ.

2. Многократное отталкивание подвешенного, качающегося, как маятник, мяча в прыжке средней высоты.

3. То же, но в прыжке с максимальным усилием.

4. Накрывание и отбивание мяча из различных и. п. по отношению к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном темпе.

5. То же, но против бросков мяча с естественной скоростью выполнения.

6. То же, что в упр. 4 и 5, но противодействуя броскам мяча с предшествующими обманными движениями.

7. Выполнение разновидностей изучаемого приема при противодействии способам броска мяча в прыжке с места.

8. То же, но против способов броска мяча в прыжке с предшествующим обманным движением.

9. То же, что в упр. 7 и 8, но после прохода нападающего с ведением мяча, остановкой и броском мяча в прыжке.

10. Выполнение изучаемых защитных приемов при противодей ствии броску мяча одной рукой сверху (от плеча, от головы) **в** движении:

- при броске мяча в замедленном темпе после одного шага с места;

- при броске мяча в замедленном темпе после встречной или поступательной передачи партнера нападающего и последующего двухшажного разбега;

- при разновидностях броска мяча в движениях, совершаемых с естественной скоростью.

11. Выполнение изучаемых разновидностей противодействия проходу-броску одной рукой сверху (от плеча, от головы):

- при броске мяча после одно- и многоударного ведения на месте;

- при броске мяча после прохода на различной скорости и в разных направлениях по отношению к щиту.

12. Вариативное воспроизведение накрывания и отбивания мяча при выполнении разновидностей бросков мяча с последующим переходом к нападающим действиям в упражнениях комплексного характера.

13. Выполнение разновидностей приемов противодействия броскам мяча в целом в условиях игрового противоборства: 1х1,2х2, 3х 3 и т.д.

14. То же, но в подготовительных и учебных играх.

Организационно-методические указания.

1. Высоту подвешивания мяча в подводящих упражнениях варьировать индивидуально в зависимости от прыгучести занимающихся; начинать со

средней высоты, постепенно поднимая мяч до высоты максимального прыжка.

2. В подводящих и основных упражнениях пары занимающихся подбирать соответственно ростовым показателям и уровню развития скоростно-силовых качеств.

3. Варьировать расположение защитника по отношению к нападающему: спереди, сзади, сбоку.

4. При *выполнении изучаемых приемов:*

- в и. п. находиться в стойке игрока с выставленной вперед ногой; ноги согнуты; одноименная рука поднята вверх; периферическим зрением наблюдать за ногами нападающего;

- отталкиваться двумя ногами со всей стопы с места или после быстрого приставления сзадистоящей ноги в момент резкого выпрямления ног соперника в коленных суставах;

- руку выносить кратчайшим путем без замаха; полностью выпрямлять ее в локтевом и плечевом суставах вверх;

- не давить на мяч и не опускать руку вперед;

- преграждать путь мячу движением согнутой вперед кисти; изменять направление полета мяча при помощи движения кисти в сторону.

5. После результативного выполнения защитного приема быст ро переключаться к нападающим действиям.

Основные ошибки при выполнении накрывания и отбивания мяча при броске.

1. Нерациональное и.п.: игрок находится в параллельной защитной стойке, на выпрямленных ногах или с опущенными руками — затруднено своевременное начало выполнения приема.

2. Защитник не удерживает в поле зрения ноги соперника: возникают сложности при определении момента начала броска.

3. Медленное или слабое отталкивание с носков, а не со всей стопы: не хватает высоты прыжка для эффективного выполнения изучаемого приема.

4. Неправильное движение рукой: вынос ее с замахом, неполное ее выпрямление вверх, опускание руки вперед с активным давлением кистью на мяч — фол при броске.

5. Замедленный переход от защитных действий к нападающим (после результативного накрывания или отбивания мяча при бросках.

3.3.5. Взятие отскока

Теоретические предпосылки.

Борьба за отскочивший мяч — неотъемлемый элемент игры в баскетбол. По статистическим данным, в среднем за игру около 50% всех бросков завершаются отскоком мяча от щита или от корзины. Следовательно, успешное освоение техники взятия отскока — овладения мячом в борьбе за отскок на своем щите повышает потенциальные шансы команды на благоприятный исход игрового противоборства с соперниками. Справедливо утверждение: «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру».

Учитывая, что мяч отскакивает от корзины чаще всего не далее 3 м, защитник должен преградить путь своему подопечному как можно дальше от щита. Для этого в момент броска он делает шаг вперед, поворачивается на этой же ноге на 180° так, чтобы спина и разведенные в стороны руки, согнутые в локтях, входили в контакт с соперником и являлись преградой на пути его движения к щиту. Удерживая нападающего в этом положении, защитник переводит взгляд на мяч для определения траектории его отскока.

В случае попытки нападающего обойти защитника последний старается оттеснить нападающего, перемещаясь в средней защитной стойке, постоянно сохраняя контакт с туловищем соперника спиной и разведенными в стороны согнутыми руками и преграждая ему путь к мячу.

Заблокировав подходы к щиту и определив направление отскока, защитник устремляется к мячу и выпрыгивает максимально высоко толчком одной или двух ног с места, с одного или двух шагов: Руки и ноги во время прыжка широко разведены в стороны, чтобы занять в воздухе как можно большую площадь.

Завладев мячом, игрок как бы повисает на нем, после чего резко сгибает руки и туловище вперед, укрывая мяч от соперника (рис. 35).

Далее следует приземление на широко расставленные в стороны ноги в готовности начать атаку первой передачей или ведением мяча.

Рис. 35. Взятие отскока мяча



При этом мяч следует удерживать на уровне подбородка.



Рис. 36. Вероятные зоны отскока мяча при неточных бросках

Если ловля двумя руками затруднена, защитник может обхватить мяч одной рукой, сразу же подхватывая другой, или отбить его в сторону — свободному партнеру. Это ведет к выигрышу в высоте прыжка до 10 см, но снижает надежность овладения мячом.

Кроме своевременности и точности воспроизведения перечисленных действий защитника на эффективность овладения мячом после отскока на своем щите существенное влияние оказывают интуиция и предвидение направления ожидаемого отскока. Большую помощь в приобретении этих качеств игроками может оказать знание статистической вероятности направления отскока мяча в зависимости от карты бросков.

Если условно разделить площадку на пять зон, соответствующих возможным позициям для бросков (рис. 36), то наблюдается следующая закономерность:

- при бросках из зоны 1 или 5 до 95 % всех мячей при отскоке возвращаются в эти же зоны, причем в более 50 % случаях мяч отскакивает на дальнюю сторону площадки (т. е. из зоны 1 в зону 5 и наоборот);

- при бросках из зоны 2 или 4 выявлена та же тенденция: в 70 % случаев мяч отскакивает в эти же зоны, причем приблизительно с той же вероятностью попадания на дальнюю сторону площадки;

- броски из зоны 3 дают около 50 % отскоков в эту же зону, а вероятность рассеивания мяча в зоны 3, 2 и 4 составляет более 90 %.

К обучению взятию отскока {овладению мячом в борьбе за отскок) на своем щите следует приступать на этапе совершенствования бросков, а для освоения эффективной техники данного приема защиты необходимо уделять ему достаточно много тренировочного времени.

Обучение взятию отскока на своем щите.

1. Объяснение и показ.

2. Имитация блокирования пассивного нападающего и овладения мячом при отскоке по зрительному сигналу педагога: поднятый или подброшенный вверх мяч и т. п.

3. То же, но с «вырыванием» подвешенного на амортизаторе мяча.

4. То же, но нападающий обозначает движение на щит в заранее заданном направлении справа или слева от защитника.

5. Овладение отскоком после собственного набрасывания мяча:

- в верхнюю часть щита с линии штрафного броска;

- в дальнюю верхнюю часть щита с боковой стороны трехсе-{кундной трапеции (на уровне 2-го усика).

6. Овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту.

7. Выполнение отблокирования пассивно обозначающего движение на подбор нападающего с последующим овладением мячом, посланным в верхнюю часть щита третьим игроком.

8. То же, но при активном движении нападающего на подбор мяча.

9. То же, что в упр. 7 и 8, но с последующим началом атаки первой передачей мяча или выводящим ведением мяча.

10. Выполнение приема в целом в условиях активного противоборства «защитник—нападающий» в заданных позициях при бросках в корзину третьим игроком с разных точек по отношению **к** щиту.

11. То же, но в состязании на результативность действий по овладению мячом в борьбе за отскок.

12. Воспроизведение приема в целом в условиях игрового противоборства: 1 х 1; 2 х 2; 3 х 3 и т. д. — с атакой в одну корзину.

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

Организационно-методические указания.

1. Обучать взятию отскока на своем щите на расстоянии не менее 3-4 м от корзины.

2. Сигналом для начала действий защитника во всех упражнениях служит момент выпуска мяча педагогом или третьим игроком.

КЗ. Защитнику занимать позицию перед нападающим (ближе к своему щиту) в средней стойке; варьировать исходные позиции относительно щита для бросков и борьбы за отскок.

4. Педагогу на начальном этапе обучения указывать игрокам направление наиболее вероятного отскока мяча при броске из конкретной условной зоны.

5. Все задания выполнять серийно по 5—10 повторений.

6. Состязания на результативность борьбы за отскок проводить в тройках: один игрок бросает, двое осуществляют противоборство; каждое результативное действие в защите и в нападении оценивать начислением

призовых очков; дополнительно очки можно начислять за точный бросок с точки или успешное добивание мяча.

7. При выполнении приема:

- начинать действия сближением с нападающим и быстрым поворотом на 180° на носке ближней к направлению его ожидаемого движения ноги;

- вступать в контакт с туловищем нападающего спиной и раз веденными в стороны согнутыми в локтях руками — «чувствовать соперника спиной»;

- занимать как можно большее пространство на площадке, широко расставив ноги и руки;

- переводить взгляд на мяч лишь после выполнения отблокирования соперника;

- удерживать нападающего «на спине» в случае его движения в обход защитника;

- мгновенно устремляться к мячу, определив траекторию и направление отскока;

- отталкиваться максимально мощно одной или двумя ногами с поднятыми вверх руками;

- руки и ноги в прыжке разводить в стороны, туловище наклонять вперед;

- обхватив мяч, «повисать» на нем, резко сгибая руки и туловище вперед;

- приземляться на широко расставленные в стороны ноги, мяч вниз не опускать, укрывать его от соперника на уровне своего подбородка;

- после приземления мгновенно оценивать ситуацию для начала атаки первым пасом или выводом мяча с помощью ведения и быстро переходить к атакующим действиям.

Основные ошибки при выполнении взятия отскока на своем щите.

1. Неправильное и. п.: защитник находится за пределами игрового защитного треугольника, теряет из виду мяч или подопечного; располагается

не на линии возможного движения нападающего к корзине или стоит на прямых ногах.

2. Переключение внимания защитника на мяч, а не на подопечного: сопровождение мяча взглядом с момента его выпуска без выполнения отблокирования соперника — нападающий легко обходит опекуна и овладевает мячом.

3. Отсутствие у защитника контакта спиной или согнутыми руками с нападающим в положении для его блокирования, прямые ноги в защитной стойке — соперник без труда выходит к мячу из-за спины обороняющегося игрока.

4. Нет встречного движения к мячу после отблокирования нападающего: защитник ждет мяч на месте.

5. После обхвата мяча в воздухе игрок не укрывает его наклоном туловища и сгибанием рук вперед: возможно выбивание мяча соперником.

6. Приземление на узко или широко расставленные ноги: потеря равновесия или трудности с быстрым началом дальнейших действий.

7. Опускание мяча вниз: существует большая вероятность его потери.

8. После овладения мячом и приземления поворот в середину площадки, а не к ближней боковой линии; задержка первой передачи: срыв быстрой контратаки.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте классификацию техники защиты в баскетболе и предложите рациональную последовательность изучения защитных игровых приемов.

2. Опишите технику разновидностей стоек и передвижений защитника.

3. Назовите средства обучения стойкам и передвижениям защитника в рациональной последовательности их использования.

4. Какие организационно-методические указания регламентируют действия педагога и занимающихся в процессе изучения стоек и передвижений защитника?

5. Каковы основные ошибки при выполнении защитником разновидностей стоек и передвижений?

6. Какие защитные действия относятся к приемам противодействия и овладения мячом? В какой последовательности их следует изучать?

7. Назовите приемы для обучения вырыванию мяча.

8. Какие методические указания следует давать занимающимся при выполнении вырывания мяча?

9. Какие ошибки встречаются при воспроизведении защитником вырывания мяча?

10. Опишите технику разновидностей выбивания мяча.

11. Как научить технике выбивания мяча (приемы, упражнения, организационно-методические указания)?

12. Каковы наиболее типичные ошибки при выбивании мяча защитником?

13. Какие существуют разновидности перехвата мяча? Дайте описание их техники.

14. Назовите средства обучения технике перехвата мяча в их рациональной последовательности.

15. Какими организационно-методическими указаниями должны руководствоваться педагог и его ученики в процессе обучения перехвату мяча?

16. Перечислите основные ошибки в технике выполнения перехвата мяча.

17. Опишите технику разновидностей накрывания и отбивания мяча защитником при броске.

18. Представьте блок средств для обучения защитника основам техники накрывания и отбивания мяча при броске.

19. Каким организационно-методическим указаниям необходимо следовать, чтобы достичь эффективности при обучении защитника накры-ванию и отбиванию мяча при броске?

20. Каковы наиболее характерные ошибки в технике выполнения накрывания и отбивания мяча при броске?

21. Какие движения защитника составляют технику взятия отскока?

22. С помощью каких средств можно научить защитника рациональной технике взятия отскока?

23. Какие организационно-методические указания применяют при обучении взятию отскока?

24. Назовите основные ошибки в технике выполнения защитником взятия отскока.

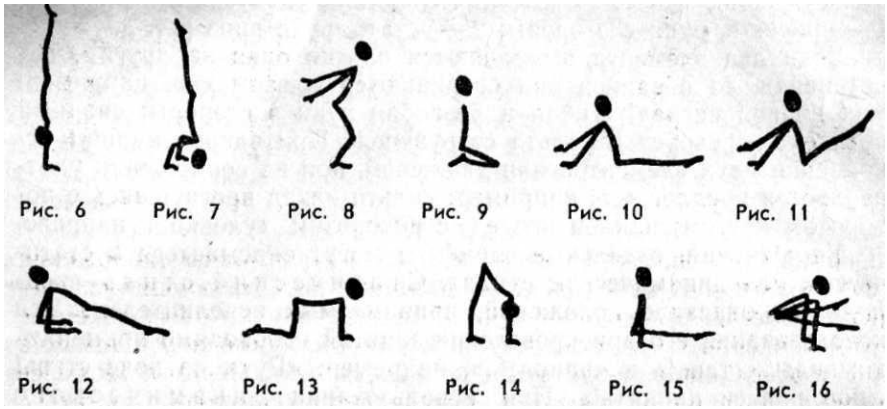
ГИМНАСТИКА

Гимнастика основная

Основные понятия гимнастической терминологии

Общеразвивающие упражнения выполняются под счет, который записывается арабскими цифрами. Если после цифры стоит точка, то запись начинается с большой буквы, если тире — то с маленькой, например: 1. Руки вперед или 1—руки вперед. Все элементы в конкретном упражнении записываются или только с большой, или только с маленькой буквы. Одно движение может выполняться не на один, а на большее количество счетов, например: 2—3. Наклон вперед.

Самым распространенным из исходных положений является стойка — положение, при котором тело вертикально. В об-щеразвивающих упражнениях это стойка на ногах, на всей стопе. Для других стоек оговариваются условия опоры, например: стойка на коленях (рис. 4), стойка на правом колене (рис. 5), стойка на руках (рис. 6), стойка на голове (рис. 7). К другим исходным положениям относятся полуприседы, приседы, упоры, выпады, наклоны, равновесия. Полуприседом называется положение стоя на полусогнутых ногах (угол между голенью и бедром не более 90°). Положение «старт пловца» (рис. 8) —разновидность полуприседа. Присед — положение стоя на согнутых ногах. Сед — положение сидя, например: сед ноги врозь, сед на пятках

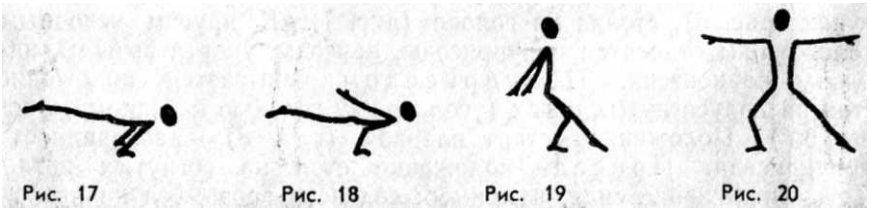


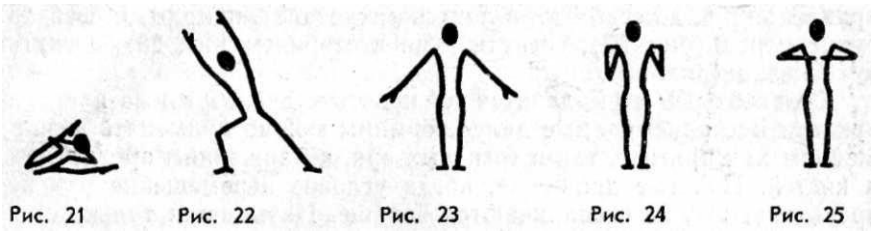
(рис. 9). Если при этом опора руками значительна, то лучше определять такое положение как упор сидя (рис. 10), упор сидя углом (рис. 11) и т. п.

Упоры — положения с опорой руками, например: упор присев, упор лежа, упор лежа сзади на предплечьях (рис. 12). В некоторых случаях удобно определять описываемое положение как упор стоя, например: упор стоя на коленях (рис. 13), упор стоя согнувшись (рис. 14). Все описанные упоры являются смешанными, т. е. Исполнитель опирается не только руками (или предплечьями), но и другими звеньями тела. Существуют и простые упоры: упор углом (рис. 15), упор углом вне (рис. 16), горизонтальный упор (рис. 17), горизонтальный упор на локте (рис. 18).

Выпад — движение или положение с выставлением и сгибанием опорной ноги. Указывается выставляемая нога и направление выставления, например: выпад правой вперед, выпад правой назад (рис, 19), выпад левой вправо. Для одноименных выпадов выставляемая нога не указывается, например: выпад вправо, руки в стороны (рис. 20); выпад влево.

Наклон означает сгибание тела в ту или иную сторону. Наклон назад часто называют прогибанием. Если это движение выполняется из стойки, то термин «наклон» может быть основным, например: наклон вперед-книзу, а не: стойка с наклоном вперед-книзу, В других случаях описываемый термин является дополнительным, например: сед с наклоном, руки за голову (рис. 21), наклонный выпад вправо, руки вверх (рис. 22).


Рис. 17 Рис. 18 Рис. 19 Рис. 20


Рис. 21 Рис. 22 Рис. 23 Рис. 24 Рис. 25

Для переходов из стоек в более низкие исходные положения используются команды, например: «присесть!», «наклониться вперед!», «выпад вправо принять!». Для перехода в стойку из более высокого положения (из стойки на носках) применяется команда «опуститься!» или

«опуститься на всю стопу!». Переход из более низких положений в стойку определяется командой «встать!». Более высокое положение, чем стойка, принимается по команде «подняться на носки!».

Различают несколько видов положений рук. Направления ладоней указываются только в том случае, когда они отличаются от обычных. Различают основные и промежуточные положения прямых рук. К основным относятся положения вперед, назад, вверх, вниз и в стороны. В последнем случае обычным является положение ладоней книзу, а для остальных — внутрь. Положения рук и ног определяются по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве. В промежуточных положениях направления рук отличаются от основных на 45°. Составной термин промежуточного положения описывает: 1) основное положение рук, от которого оно образовано, 2) направление, в котором рукн начинают двигаться из этого положения для выведения в описываемое. Направление ладоней не указывается, если оно не меняется при выведении из соответствующего основного положения, например: руки вниз-наружу (рис. 23). Промежуточные положения рук могут отличаться только расположением ладоней, например: руки вверх наружу (см. рис. *2, а)* и руки в стороны-кверху (см. рис. 2, *б),* руки вперед-наружу и руки в стороны-вперед.

Положения согнутых рук делятся на стандартные, производные и сложные. К стандартным относятся положения: руки на пояс, к плечам (рис. 24), за голову, на голову, за спину, перед грудью (рис. 25), перед собой (рис. 26). Производные от основных положений прямых рук описываются термином «согнуть руки». Указывается, куда при этом направлена плечевая часть рук (на правление рук до сгибания в локтевом суставе), например: согнуть руки вперед (рис. 27), согнуть руки в стороны (рис. 28), согнуть руки назад (рис. 29).

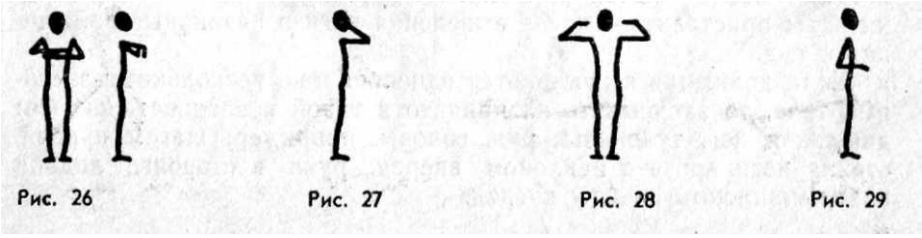


Рис. 26 Рис. 27 Рис. 28 Рис. 29

Движения рук делятся на простые, дугообразные и круги руками. Все описываемые далее термины можно применять к движениям как прямых, так и согнутых рук, к движениям предплечий и кистей. Простые движения, когда угловое перемещение рук не превышает 90°, не оговариваются вообще. Называется только следующее положение, которое следует принять, например: руки вперед— руки в стороны —руки вверх-наружу и т. д. Дугообразные движения совершаются при угловых перемещениях рук более 90°, но менее 360°. Для их описания применяется термин «дугами» с указанием направления первоначального движения рук, например: из стойки, руки вперед: дугами книзу руки вверх; или из стойки, руки вправо: дугами кверху руки вниз. «Дугами вперед» не указывается (см. п. 3.2.3). Круги руками совершаются по полной окружности, т. е. на 360°, и могут выполняться в лицевой (фронтальной) и боковых плоскостях. Как и дугообразные движения, они получают название по начальному движению рук. Например, из основной стойки: круг правой внутрь; или из стойки, руки в стороны: круг руками книзу.

Положения и движения ног описываются так же, как и для рук. Различают положения прямых и согнутых ног. В последнем случае нога сгибается в колене, как правило, не более чем на 90° и носок при этом оттянут. Ногу можно не только выводить в те или иные положения, но и выставлять на носок (вес при этом полностью перенесен на другую — опорную ногу). Например: правую в сторону на носок; левую вправо на носок. Движения головой, и туловищем состоят из наклонов, поворотов, дуговых и круговых движений. Указывается движущаяся часть тела и направление движения. Например: наклонить голову вперед; дугой вперед наклонить голову влево; поворот туловища направо; круговые движения

туловищем влево. При наклонах туловища последнее как звено тела не называется, например: наклониться вперед; наклон влево "!

Возвращение в и. п. в конце каждого общеразвивающего упражнения описывается обычно в статическом стиле: на последний счет упражнения указывается принимаемое положение, а чаще всего — просто «и. п.». Динамический стиль позволяет точно указать способ принятия исходного положения. Например: выпрямиться — после «наклониться»; разогнуться — после «согнуться»; встать — после «сесть» или «присесть»; опуститься — после «подняться»; приставить— после выведения ноги в различные положения и т. д.

Если движения выполняются одновременно несколькими звеньями тела, то записывать их принято в такой последовательности: движения ног, туловища, рук, головы, например: шагом правой, стойка ноги врозь с наклоном вперед, руки в стороны, ладони назад, наклонить голову вперед.

(Повороты вокруг продольной оси тела на 45°, 90° и 180° записываются словами без цифр — соответственно как полповорота (направо или налево), поворот (направо или налево), поворот кругом. Последний обычно выполняется налево. В остальных случаях необходимо указывать сторону и степень поворота, например: поворот направо кругом; поворот налево на 135°.

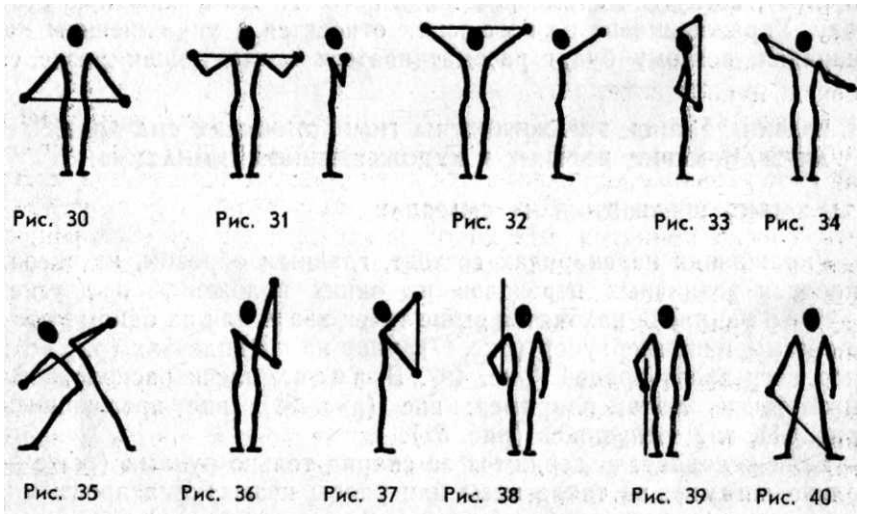
УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

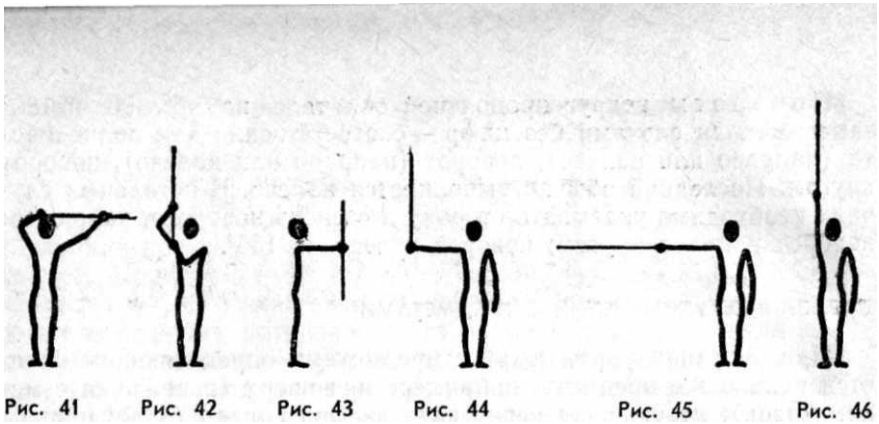
При описании упражнений с предметами определяющим является положение предмета, например: мяч вверх (а не: руки с мячом вверх); левую руку перед грудью, мяч вправо (а не: правую руку с мячом вправо); мяч перед грудью.

В упражнениях с палкой хватом за концы положение палки может быть симметричным и асимметричным. В симметричных положениях указывается расположение центра палки, совпадающее с направлением вытянутых рук, например: палку вниз (рис. 30), палку перед грудью (рис. 31), палку вперед-

кверху (рис. 32), палку за голову, на голову, за спину. В асимметричных положениях указывается расположение центра палки и ее отклонения от горизонтального положения, например: палку вертикально перед собой, левая сверху (рис. 33); палку наклонно, правая сверху (рис. 34); наклон вправо, палку вперед (рис. 35); палку вертикально влево, левая сверху (рис. 36); палку вертикально вперед, правая сверху (рис. 37).

Некоторые положения палки со свободным концом являются стандартными: палку к плечу (рис. 38), палку к ноге (рис. 39), с палкой вольно (рис. 40). При держании палки двумя руками указывается удерживаемый конец палки и направление свободного конца, например: палку на голову и влево (рис. 41);





палку к правому плечу и вверх (рис. 42). Если палка удерживается одной рукой, то сначала указывается положение этой руки, а затем положение палки, например: хватом правой за середину палку вертикально

вперед (рис. 43); правую в сторону, палку вверх (рис. 44); правую с палкой вправо (рис. 45); правую с палкой вверх (рис. 46).

К общеразвивающим относятся также групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Если учащиеся расположены продольно, т. е. лицом или спиной к скамейке, то чаще используется хват снизу (большие пальцы наверху). Указывается также удерживаемый край скамейки, например: и. п. — стойка продольно, ноги врозь с наклоном вперед, хватом сверху за дальний край скамейки. Если учащиеся расположены поперек или боком к скамейке, то используется хват за края. Упражнения со скамейками записываются по обычной схеме, например: и. п.— стойка боком к скамейке с наклоном вправо-книзу, хватом левой за дальний, правой за ближний край скамейки. 1. Выпрямиться, скамейку вправо. 2. Скамейку вверх. 3. Скамейку влево. 4. Наклониться влево-книзу, коснуться скамейкой пола. 5—8. То же в обратную сторону. Упражнения на скамейках относятся к упражнениям на снарядах, поэтому будут рассматриваться в следующем разделе.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.

Упражнения на снарядах состоят, главным образом, из висов, упоров и различных переходов из одних положений в другие. В упорах плечи находятся выше точек хвата или на одном уровне с ними, например:упор (рис.47), упор на предплечьях (рис.48), упор ноги врозь правой (рис. 49). В висах плечи расположены ниже точек хвата, например: вис (рис. 50), вис прогнувшись '(рис. 51), вис согнувшись (рис. 52).

Если исполнитель держится за снаряд только руками (реже — только ногами), то такие висы или упоры называются простыми.

При использовании дополнительной опоры (ногами или другими звеньями тела) висы или упоры называются смешанными. Например: вис присев (рис. 53), вис лежа (рис. 54), упор лежа, ноги врозь (рис. 55), упор стоя (рис. 56).

Хватом называется способ держания за снаряд. Различают хват сверху, снизу, разный (одна рука сверху, другая снизу), обратный и скрестный. Один и тот же хват может быть широким, узким, сомкнутым и обычным—на ширине плеч (не оговаривается). Хват называется глубоким, если гимнаст находится в висе, а кисти согнуты и лежат на опоре сверху. При выполнении висов на параллельных брусьях применяется также хват снаружи. Хват внутри обычно в этом случае не указывается.

Расположение исполнителя относительно снаряда определяется взаимным положением оси снаряда и оси плеч. Положение описывается как «продольно», если эти оси совпадают, и «поперек», если они взаимно перпендикулярны. Положение гимнаста относительно снаряда указывается только в том случае, если оно не является обычным для этого снаряда. Относительно гимнастической стенки указывается положение лицом, спиной, тем или иным боком. Положение относительно гимнастической скамейки также указывается, например: упор лежа на скамейке продольно; упор лежа на скамейке поперек. Иногда такого указания не требуется, например: упор лежа, ноги на скамейке.

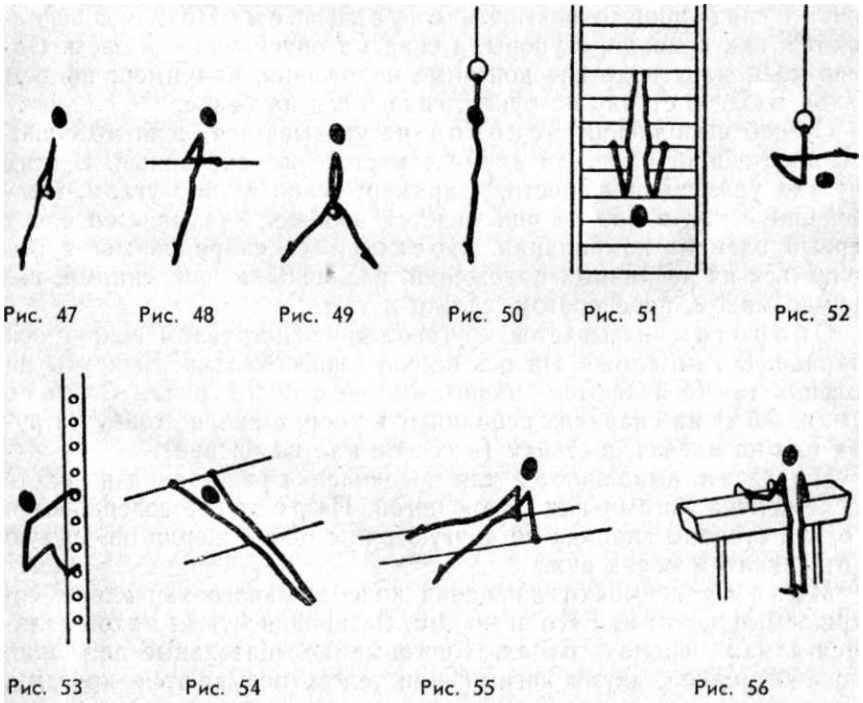


Рис. 47 Рис. 48 Рис. 49 Рис. 50 Рис. 51 Рис. 52

Рис. 53 Рис. 54 Рис. 55 Рис. 56

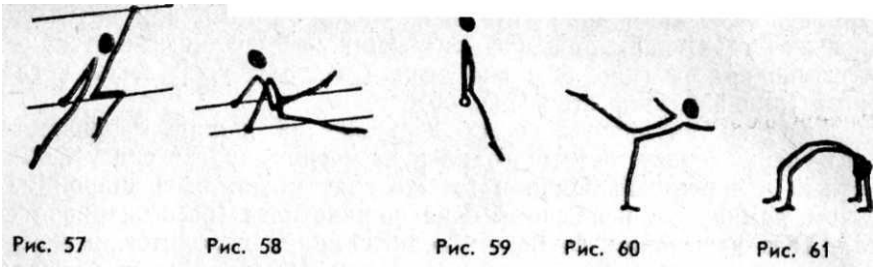


Рис. 57 Рис. 58 Рис. 59 Рис. 60 Рис. 61

Кроме упоров и висов на снарядах можно принимать седы и стойки. На бревне возможны и другие положения. Седа ми называют положение сидя на снаряде. При этом опора руками должна быть дополнительной, а не основной. Например: сед на бедре (рис. 57), но: упор сидя, ноги врозь (рис. 58), упор сзади (рис.59). Стойки на руках и на других частях тела описываются так же, как и в акробатических упражнениях — с указанием опорного звена (звеньев) тела.

К динамическим упражнениям на снарядах относятся подъемы и спады, вскоки и соскоки, обороты и сальто, перелеты и прыжки, маховые упражнения и упражнения в каче, а также их различные сочетания.

Подъемами называют переходы из более низких положений в более высокие; обратные переходы называются спадами. Медленный спад принято называть опусканием. Подъемы исполняются, как правило, в упоры, а спады и опускания — в висы. Однако возможны и другие конечные положения, например: подъем махом назад в стойку на руках; спад в сед на бедре.

Способ выполнения вскоков не указывается, если этот способ простейший (толчком двумя с места) или очевидный. В этих случаях указывается просто, например: вскок в упор углом. Простейший вскок в вис не описывается вообще. Указывается сразу первый элемент комбинации. Соскоки со снарядов могут выполняться из различных положений, различными движениями, например махом, переворотом, сальто и т. д.

Оборотом называется круговое движение телом вокруг оси снаряда. В гимнастике эта ось всегда горизонтальна. Выкруты на кольцах также являются оборотами, но особого рода. Сальто (см. п. 3.5.2) на снарядах исполняют в упор, в вис, в стойку на руках или на плечах, в стойку (в соскок или на бревно).

Прыжки выполняются для преодоления расстояния в полете после толчка ногами или одной ногой. Перелеты совершаются **с** одной стороны снаряда на другую или с одной жерди на другую **с** отпусканием обеих рук.

Махами называют движения колебательного характера, совершаемые телом или его звеньями. Разновидностями махов являются замах, перемах, отмах. Круговые колебательные движения (на 360°) одной, двумя ногами или телом называются кругами.

В отличие от маха, к а ч представляет собой колебательное движение гимнаста вместе со снарядом, например на кольцах, на канате.

Упражнения на снарядах записывают, как правило, в непрерывной форме (в строчку), например: «Брусья низкие: из упора стоя хватом за концы жердей вскок в упор — упор углом — силой согнувшись, сгибая руки, стойка на плечах —...» и т. д.

3.5.2. ЗАПИСЬ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Характерными для акробатики упражнениями являются вращательные движения вокруг горизонтальной оси — вперед, назад и боком. К ним относятся кувырки, перевороты и сальто. Все эти упражнения предполагают прохождение перевернутого положения (вниз головой). К динамическим акробатическим элементам относятся также маховые и прыжковые упражнения, круги одной или двумя ногами в горизонтальной плоскости.

Сальто характеризуется свободным вращением тела между фазами отталкивания и приземления, которое исполняется обычно на ноги, а также в стойку на руках, в упор лежа, с переходом в кувырок и т. д. Переворот отличается от сальто наличием промежуточной опоры. Различают перевороты прыжком (с двумя фазами полета), темповые (с одной фазой) и медленные (без полетных фаз). При выполнении кувырков опора в процессе вращения последовательно меняется. Если не происходит переворачивания (прохождения перевернутого положения), то такое вращательное движение тела с последовательным касанием опоры называется перекатом.

К элементам с неполным вращением, кроме перекатов, относятся стойки махом и толчком ног, опускания из стоек, прыжки с рук на ноги и обратно. Прыжок с рук на ноги называется курбет. В акробатических упражнениях широко распространен еще один цирковой термин — р о н д а т: переворот вперед с поворотом кругом с последовательной опорой руками. Все вращательные элементы выполняются тремя основными способами: в группировке, согнувшись (также — сгибаясь и разгибаясь) и прогнувшись (или прямым телом), а также ноги врозь.

Основными статическими элементами акробатических упражнений являются стойки, равновесия, мосты и шпагаты. Стойки выполняют на лопатках, на голове, на предплечьях, на руках. Равновесием называют положение на одной ноге с наклоном и удержанием другой ноги на уровне горизонтали или выше. При описании равновесия вначале указывается направление отведенной (удерживаемой) ноги, а затем при необходимости — опорная нога, например: заднее равновесие на левой (рис. 60); переднее равновесие на правой. Мост — максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой), например: мост (рис. 61), мост на левой ноге (рис. 62). Шпагат-сед с предельно разведенными ногами, например: шпагат .

высоки что без **специальных** технических устройств и приспособлении учителю **физической** культуры трудно повысить интенсивность учебного процесса и до**биться** хороших результатов. Классификация ТСО представлена на рисунке 88.

Умелое использование учителем ТСО на уроке гимнастики существенно повышает информационную емкость всех сведений, необходимых для качественного усвоения школьниками учебного материала, для овладения двигательными действиями и способами физического самосовершенствования. Учебное кино, кино-кольцовки, диафильмы и диапозитивы помогают при разучивании сложных видов движений. Такие ТСО обеспечивают четкость и логичность изложения нового материала,

способствуют экономии учебного времени, повышают интерес учащихся к учебной деятельности. При изучении сложных упражнений наиболее приемлемы графопроекторы типа «Лектор» или «Кодоскоп», которые не требуют затемнения. Для использования проекционной аппаратуры «Свитязь», «Школьный», «Украина» и др. необходимо специальное помещение для демонстрации изучаемых упражнений.

Большую помощь в работе учителя оказывает звуковоспроизводящая аппаратура (магнитофон, проигрыватель и др.). С ее помощью хорошо проводить подготовительную и заключительную части урока гимнастики, а также и в некоторых случаях создавать музыкальный фон для повышения работоспособности занимающихся в основной части урока.

Большую группу ТСО составляют тренажеры и тренировочные устройства. По своему назначению их можно подразделить на две основные группы: 1) для обучения технике движений; 2) для развития двигательных способностей.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ

СТРОЕВЫЕ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения применяются на уроках физического воспитания, при проведении спортивно-показательных выступлений, марш-парадов, смотров строя и песни и других организованных массовых мероприятиях. Они являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их во времени и в пространстве.

Для удобства использования строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются условные точки: центр, середина и углы (рис. 89).

Сторона зала, вдоль которой учащиеся строятся перед началом урока, называется правой стороной, правофланговый учащийся располагается ближе к правому верхнему углу, левофланговый — к правому нижнему углу. Соответственно различают и другие точки зала. Для пользования строевыми упражнениями установлены основные понятия о строе.

Строй — установленное размещение учащихся для совместных действий.

Фланг — правая и левая оконечность строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

Фронт — сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

Интервал — расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

Дистанция — расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне, для сомкнутого строя нормой считается расстояние вытянутой вперед руки.

Направляющий — учащийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий—учащийся, двигающийся в колонне последним.

Шеренга — строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Колонна — строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания.

Строевые приемы выполняются последующим командам:

«Становись!» — команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку. Основная стойка — термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки, подразумевает положение, при котором учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину

стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми последними фалангами пальцев повернуты внутрь и прижаты к середине бедра; голова держится высоко; смотрит вперед.

«Равняйсь!» — по этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде «Направо (налево) —равняйсь!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде «Смирно!» учащиеся быстро принимают строевую стойку.

«Вольно!» — стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) — вольно!». При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.

«Отставить!» — команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.

«Разойдись!» — команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий.

Расчет группы учащихся может производиться: по команде «По порядку — р а с с ч и т а й с ь!», при этом каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!»; «На первый и второй — р а с с ч ит а й сь!»; сПо три (четыре и т. д.)—р а с с ч и т а й сь!»; расчет по заданию: «На шесть, три, на месте — р а с с ч и т а й с ь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении — с постановкой левой ноги.

Повороты на месте и в движении выполняются по командам: «Направо!», «Нале-во!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!», «Кругом!». В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую, для поворота направо — под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для поворота

кругом дается команда «Кругом (предварительная, подается под любую ногу) — марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

Для удобства размещения занимающихся в зале на площадке установлены следующие виды построения и перестроения.

Построения — действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя.

Построение в шеренгу осуществляется по команде: «Класс', в одну (две, три и т. д.) шеренгу — становись!» Подавая команду, учитель становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него.

Построение в колонну осуществляется по команде: «В колонну по одному (два, три и т. д.)—становись!» Учащиеся выстраиваются за учителем.

Перестроение из одной шеренги **в** две и обратно выполняется после предварительного расчета на первый-второй по команде: «В две шеренги — стройся!» По этой команде вторые номера левую ногу ставят на шаг назад (счет «раз»), затем правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую, встают в затылок первому (счет «три»). Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение из одной шеренги **в** три выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда: «В три шеренги — стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок к вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую — на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров. Действие первых и

вторых номеров происходит одновременно. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

Перестроение из колонны по одному **в** колонну по два производится по команде: «В колонну по два (по три) стройся!» Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две, три.

Перестроение уступами из шеренги выполняются после предварительного расчета: «Шесть, три, на месте!» или «Девять, шесть, три, на месте!». Для этого подается команда: «По расчету шагом — м а р ш!» Учащиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу. Обратное перестроение производится по команде: «На свои места шагом — марш!» Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.

Перестроение уступами из колонны по одному **в** колонну по три (по четыре) производится также после предварительного расчета. Возможны такие же варианты расчета, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре), в этом случае используется команда: «Влево (вправо) по расчету приставными.

Перестроение из шеренги захождением плечом производится после предварительного расчета по три (четыре и т. д.) по команде: «Правое (левое) плечо вперед шагом — марш!» Учащиеся продвигаются подобно радиусу круга до очередной команды. Могут подаваться следующие команды «Класс — стой!», «На месте!» в момент, когда учащиеся перестроятся в нужном для учителя положении.

Для перестроения из колонны по одному в колонну по три (четыре и т. д.) одновременными поворотами налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре и т. д) — марш!» (рис. 90). Исполнительная команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки и т. д.) последующие выполняют его на

том же месте; команду «марш!» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом учитель может попутно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения класс поворачивается налево (направо) и подается команда: «Слева в обход налево (направо) в колонну по одному шагом —марш!» («марш!» — в движении) (рис. 91).

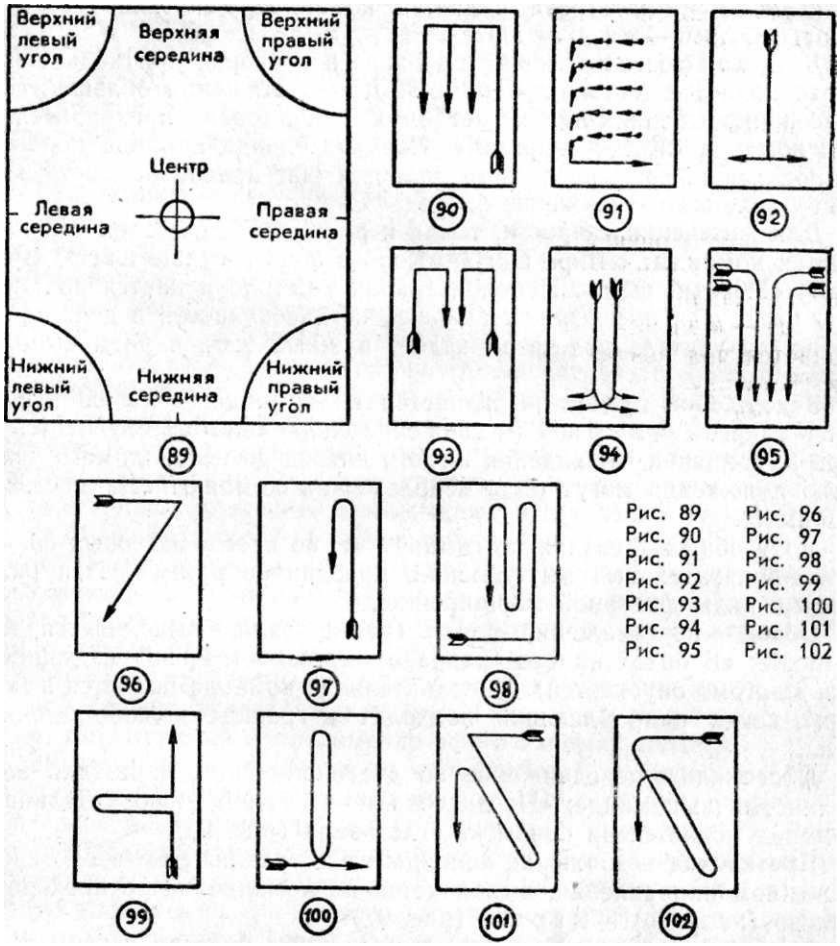
Перестроение дроблением и сведением выполняется в движении. Для этого подается команда: «Через центр — м а р ш!», затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонну по одному направо (налево) в обход —марш!» (дробление) (рис. 92). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — м а р ш!» (сведение) (рис. 93). Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить учащихся в колонну по четыре, восемь и т. д. (рис.94). Обратное перестроение разведением или слиянием (рис. 95) производится по команде: «В колонну по два направо и налево в обход-марш!» (разведение). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — м а р ш!» (сведение) и т. д., пока класс не перестроится в колонну по одному.

Для п е р е д в и ж е н и я занимающихся в ходе занятий могут быть использованы следующие способы ходьбы:

Строевой шаг — шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком на 15—20 см от пола, ставится твердо на всю ступню. Движение руками выполняется вперед (сгибая в локтях) так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела; назад —до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой.

Походный шаг (обычный) отличается меньшим напряжением, нога выносится свободно, без оттягивания носка и ставится на пол без акцента, руками производятся свободные движения около тела. В процессе проведения урока учителю приходится применять различные

способы ходьбы —на носках, на пятках, в полуприседе, **а** также упражнения типа задания. Для перемены способа ходьбы



или для выполнения упражнений в движении подается команда «На носках —марш!», «С выполнением задания — м а р ш!» и т. д. Исполнительная команда подается под левую ногу, правой делается шаг вперед. Под левую ногу начинается новое упражнение, для прекращения выполнения упражнения в движении — команда «Без задания —марш!» или «Закончить упражнение» (если не требуется согласованного выполнения).

Остановка строя осуществляется по команде: «Класс —стой!» Исполнительная команда подается с постановкой левой ноги, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

Движение на месте выполняется по команде: «На месте шагом (бегом) — м а р ш!» Для остановки строя в определенном месте: «Направляющий — на месте!» По этой команде направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперед до дистанции в один шаг. Для **того**

чтобы остановить занимающихся в разомкнутом строю, подается команда: «Дистанция 2—3— 4 шага. Класс — на месте!»

Для возобновления движения вперед при ходьбе на месте подается команда «Прямо!». Для достижения большей согласованности движений может быть использована предварительная команда «Класс — прямо!» Исполнительная команда подается под левую ногу, после чего делается шаг правой на месте и с левой начинается движение вперед.

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Полный шаг!». Исполнительная команда подается под левую ногу. Для обеспечения большей согласованности в действиях учащихся учитель подсчетом задает нужный темп и ритм выполнения.

Захождение плечом выполняется по команде: «Правое плечо вперед шагом — марш!» (в движении слово «шагом» опускается). При выполнении захождения плечом вперед до необходимого учителю положения могут быть использованы команды «На месте!», «Прямо!».

На учебных занятиях по гимнастике, во время массовых спортивно-показательных выступлений, праздников применяются различные виды фигурной маршировки. s

Обход — передвижение вдоль границ зала, выполняется по команде: «В обход налево (направо) шагом — марш!» (в движении «шагом» опускается). Исполнительная команда подается в момент, когда направляющий подходит к границе в любой точке зала.

Диагональ — передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде: «По диагонали — марш!» Исполнительная команда подается на одном из углов зала (рис. 96).

Противоход — движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде: «Противоходом налево (направо)—марш!» (рис. 97).

Змейка — ряд противоходов, выполненных один за другим. Величина «змейки» определяется по первому противоходу. По этой команде направляющий продвигается «змейкой» до новой команды учителя (рис. 98).

Круг — движение занимающихся по кругу выполняется по команде: «Направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу— марш!» В процессе продвижения учитель может дополнительно указывать дистанцию между занимающимися.

Скрещение — фигура, образованная в результате пересечения " движения двух колонн в одной из точек зала. При скрещении учащиеся проходят поочередно определенную точку зала, не нарушая при этом темпа и ритма передвижения. Для выполнения скрещения подается команда: «Через центр (или другую точку зала) со скрещением — м а р ш!»

Петля по форме может быть открытой (рис. 99) и закрытой (рис. 100), выполняется в любом направлении (поперечном, про

дольном и косом). Для выполнения подается команда: «Налево (направо) открытой петлей — марш!»; «По диагонали открытой петлей — марш!» (рис. 101); «Налево (направо) по диагонали закрытой петлей — марш!» (рис. 102).

Для рационального размещения занимающихся в спортивном зале или на площадке применяются размыкания и смыкания строя.

Размыкания — действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание — уплотнение разомкнутого строя.

Размыкание приставными шагами по фронту из колонны по три выполняется по команде: «Класс, от середины на два (три) шага приставными шагами разом-кн и с ь!» После исполнительной команды «-кнись!» учитель начинает подсчет до четырех при размыкании на два шага, до шести — при размыкании на три шага.

Из колонны по четыре размыкание осуществляется по команде: «От середины на два (три) шага приставными шагами разомкнись!» Движение

начинают крайние колонны, затем через два счета вступают остальные и размыкаются так, чтобы между колоннами был указанный в предварительной команде интервал в шагах. Размыкание, из колонны по три (четыре) в одну сторону выполняется по команде: «Влево (вправо) приставными шагами на два (три) шага разом-к н и с ь!» Действия учащихся аналогичны тем, которые описаны выше.

Смыкание приставными шагами выполняется по команде: «К середине (влево, вправо) приставными шагами сом-кнись!» Действия выполняются одновременно всеми занимающимися.

Размыкание из колонны по три (четыре) от середины или в одну сторону выполняются по команде: «От середины (или влево, вправо) с поворотами на два (три) шага разом-к н и с ь!» Учителю необходимо производить подсчет с учетом количества колонн и интервала между учащимися в шагах. Например, для размыкания из колонны по три на два шага подсчет идет до семи: первые два счета — поворот, затем два шага вперед — счет «три», «четыре», на «пять»— приставить ногу и на «шесть», «семь»— поворот лицом в первоначальное положение.

Различные виды размыкания могут проводиться не по команде, а по распоряжению учителя: «Разомкнитесь *от* середины на вытянутые в стороны руки», «Разомкнитесь по ориентирам» (для этого необходимо заранее расставить ориентиры — флажки, кубики, мячи и т. д.).

Размыкания могут выполняться с применением акробатических упражнений, переворотов боком, кувырков, движений руками, подскоков в процессе размыкания.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

К общеразвивающим упражнениям (ОРУ) относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, рука

вянные, так и железные гимнастические палки. Выполняя упражнения с палкой, легко контролировать точность положений и перемещений ее в пространстве. Применение железных палок повышает нагрузочность упражнений и их значение для развития мышечной силы.

При выполнении упражнений с гимнастической палкой применяются следующие термины и строевые приемы:

Строевая стойка — в основной стойке палка удерживается вертикально правой рукой так, что ее нижний конец упирается в пол у наружной части правой стопы. Такое положение палки называется «к ноге». При выполнении поворотов и перестроений палка слегка приподнимается от пола.

Стойка «вольно» в сомкнутом строю. По команде «Вольно!» слегка ослабить одну ногу, стоять свободно, положение палки такое же, как при строевой стойке.

Стойка «вольно» в разомкнутом строю — по команде «Вольно!» правую ногу отставить на шаг в сторону, левую руку на пояс, палка в правой руке наклонно, свободный конец касается пола у носка левой ноги.

Гимнастическая стойка принимается в разомкнутом строю при объяснении задания. По команде «Гимнастическую стойку принять!» занимающиеся отставляют правую ногу на шаг в сторону, кратчайшим путем переводят палку горизонтально вниз, удерживая ее хватом сверху за оба конца.

При передвижениях палка может находиться в положениях «на плечо» или «в руку». Если занимающиеся находятся в строевой стойке, то по команде «На пле-ч о!» на счет «раз» правой рукой поднимают палку к левому плечу и обхватывают нижний конец палки большим и указательным пальцами левой руки, остальными поддерживают палку снизу. На счет «два»

опускают правую руку. Для перевода в строевую стойку подается команда: «Палку к но-ге!». На счет «раз» взять палку за верхний конец правой рукой, на счет «два» опустить палку в вертикальное положение до касания пола у наружной части правой стопы.

Положение палки «в руку» применяется при передвижениях прыжками или бегом. В этом положении палка удерживается вертикально правой согнутой рукой хватом за середину, принимается это положение по команде: «Палку в руку!»

Выполняя упражнение, палку держат одной или двумя руками всеми существующими в гимнастике хватами: сверху, снизу, одной сверху, другой снизу; всевозможными скрестными хватами: обе хватами сверху, обе хватами снизу, одна хватом сверху, другая хватом снизу; обратным хватом; одной сверху или снизу, другой рукой обратным хватом. Перемена хватов производится перехватом кистей, скользящим перехватом, переворотом палки, вкручиванием и выкручиванием.

Перемещение палки из одного положения в другое производится: подниманием или опусканием прямыми руками кратчайшим путем; сгибанием или разгибанием рук; дугообразным или круговым

движением двумя руками или отпусканием одного конца палки; переворачиванием на 180° вокруг середины (центра массы) палки; выкручиванием и вкручиванием одной руки или двумя одновременно, при этом происходит перемена хвата без отпускания палки.

В пространстве палка может занимать горизонтальное, вертикальное и наклонное положения. Если угол наклона не указывается, то палка располагается под углом в 45° к горизонту.

По отношению к телу палка может располагаться симметрично и несимметрично (односторонние положения).

Если палка удерживается за один конец, то, называя упражнение, указывают направление свободного конца палки. Если палка удерживается за оба конца, то в симметричных вертикальных положениях необходимо

указать, какая рука сверху. В односторонних положениях к определяемым точкам тела занимающегося палка приставляется рукой, противоположной стороне, на которой расположена точка тела, а направление одноименной руки определяет положение палки в пространстве. Например: палка горизонтально к левому плечу, левая рука вперед, или палка наклонно к левому плечу, левая рука в сторону-книзу. В приведенных примерах палка приставляется к левому плечу (точка тела) правой рукой, а левая рука указывает на положение палки в пространстве (вперед, в сторону-книзу).

Упражнения с набивным мячом оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, они доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле. В различных движениях руками, ногами и туловищем мяч используется как отягощение, но может использоваться и в качестве опоры. Мяч можно поднимать и опускать, выполнять с ним маховые движения прямыми или согнутыми руками, перекладывать из руки в руку, передавать его партнеру, подбрасывать, перебрасывать и ловить одной или двумя руками. При ловле навстречу летящему мячу выставляются прямые ненапряженные руки с расставленными пальцами. Как только пальцы почувствуют прикосновение мяча, руки должны упруго согнуться в локтевых суставах, чтобы ослабить силу летящего мяча. Прижимать мяч к туловищу следует лишь в том случае, когда удержать его без дополнительной опоры невозможно.

Начинать выполнение упражнений желательно с мячом весом в 1—2 кг, постепенно увеличивая вес мяча в мужских группах до 4—5 кг, а в женских — до 3 кг.

При бросках и ловле возможны ушибы мячом или повреждения суставов пальцев, поэтому необходимо следить за дисциплиной и с первых занятий учить правильно бросать и ловить мяч.

Упражнения с гантелями являются эффективным средством для развития мышечной силы, выносливости к мышечной работе, повышения функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем. Они доступны людям различного возраста и физической подготовленности. Детям и взрослым, имеющим слабую физическую подготовленность, рекомендуется применять гантели весом до 1 кг, молодым здоровым людям — до 2—3 кг. В исключительных случаях для людей, обладающих большим собственным весом и хорошей физической подготовленностью, вес гантелей может быть доведен до 5—6 кг на каждую руку. Упражнения с гантелями проводятся в подготовительной части урока после выполнения ходьбы и бега. Для их выполнения группа выстраивается с несколько увеличенным интервалом и дистанцией.

На первых занятиях каждое упражнение проделывается не более 10—12 раз, в дальнейшем по мере повышения физической подготовленности занимающихся количество повторений увеличивается до 20—30 раз и более. Упражнения с малой амплитудой (сгибание и разгибание рук) выполняются в темпе 50—60 раз в минуту, упражнения с большой амплитудой (наклоны туловища по всем направлениям, движения прямыми руками)—в темпе 25—30 раз в минуту. Все упражнения выполняются по полной амплитуде, в заданном темпе, могут проводиться под музыкальное сопровождение, а без него — под счет.

После выполнения каждого упражнения дается отдых 10—20 с или предлагаются упражнения в глубоком дыхании и на расслабление. Во время пауз для отдыха гантели кладутся на пол крестообразно одна на другую, чтобы не раскатывались.

Общеразвивающие упражнения с предметами располагают большими возможностями в развитии мышечной силы, координации движений и ручной ловкости, играющих первостепенную роль в овладении спортивными, профессиональными и бытовыми двигательными навыками. Эти упражнения изучают расчлененным методом.

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В группу прикладных упражнений входят ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки. Их прикладность состоит в том, что многие из них находят применение в повседневной жизни. С их помощью можно развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, координацию движений, внимание, память на движения, волю и др. Они применяются главным образом в основном и прикладных видах гимнастики. Простота оборудования, возможность выполнять прикладные упражнения в естественных условиях с использованием особенностей рельефа местности ставит их на одно из ведущих мест в общей системе средств гимнастики.

Ходьба — сложное по координации движений упражнение, вовлекающее в работу не только мышцы ног, но и большое количество мышц туловища, плечевого пояса и рук.

В уроках гимнастики применяются следующие виды ходьбы: а) обычным (походным) и строевым шагом; б) на носках, пятках, наружных и внутренних сводах стопы; в) перекатом с пятки на носок и наоборот; г) приставными, скрестными шагами; д) в приседе, полуприседе, высоко поднимая колено согнутой ноги; е) выпадами.

Необходимо научить занимающихся правильно и экономно ходить походным (обычным) шагом, без вертикальных и боковых колебаний. Ходьба на слегка согнутых ногах устраняет вертикальные колебания, а хороший полный свободный мах руками от плеча уменьшает боковые колебания во время ходьбы.

Бег — более динамичное упражнение, его влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы гораздо значительнее, чем при ходьбе. В уроках гимнастики применяются следующие виды бега: обычный бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестыванием голени назад, бег с

подниманием прямых ног вперед и назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону и др.

При обучении ходьбе и бегу внимание обращается на правильную постановку стоп: при ходьбе стопы слегка развернуты наружу, а при беге они ставятся более параллельно, чтобы в отталкивании участвовали мышцы всех пальцев стопы.

Упражнения в равновесии имеют большое прикладное значение. С необходимостью сохранять равновесие человек постоянно сталкивается в повседневной жизни, если только он не лежит на горизонтальной поверхности. Удержание равновесия осуществляется рефлекторно за счет согласованной работы сенсорных систем. Их функциональные возможности могут быть развиты с помощью специальных упражнении в равновесии, выполняемых на месте и в движении. К упражнениям на месте относятся все виды стоек от обычной на двух ногах до самой необычной на одном колене; повороты, наклоны, приседания с различными положениями рук и головы, с открытыми или закрытыми глазами; переходы из высокого положения в более низкое, в положение лежа и наоборот. К упражнениям в движении относятся все разновидности ходьбы и бега, танцевальных шагов с различными движениями руками, головой и туловищем, с остановками, поворотами, наклонами, преодолением препятствий, подбрасыванием и ловлей предметов и т. п. В качестве препятствий могут служить различные предметы, набивные мячи, обручи, гимнастические палки, булавы, скакалки и др. Способами преодоления препятствий могут быть: перешагивания, перепрыгивания, переползания и пролезания и т. п.

Наиболее ценным в прикладном отношении является расхождение вдвоем на узкой площади опоры. Существуют два способа расхождений: а) один принимает упор присев или ложится'на живот поперек бревна, повышенной опоры, а другой перешагивает через него; б) «захватом за плечи»—встречаясь, партнеры обхватывают плечи друг друга, выставляют вперед одноименные ноги до касания внутренними сводами стоп и,

поддерживая друг друга, выполняют поворот кругом, после чего расходятся, расцепляя за-

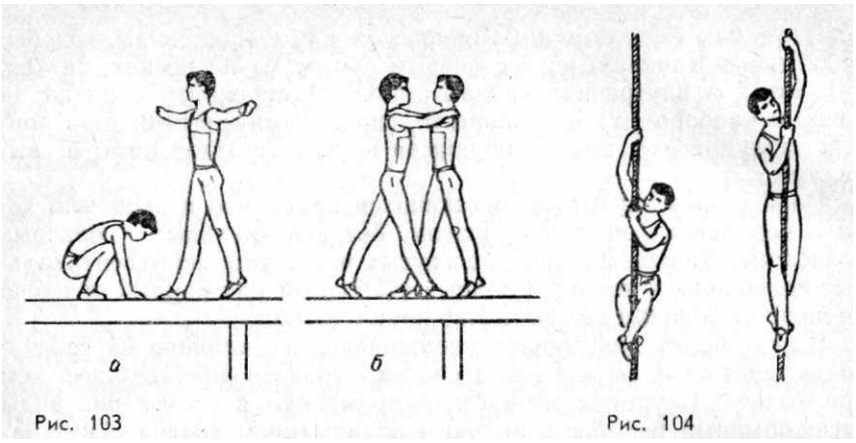


Рис. 103

Рис. 104

хват и делая по шагу назад (рис. 103, а, б). Всем упражнениям в равновесии обучают на полу, применяя «целостный» метод, а потом на повышенной и ограниченной по ширине опоре. Усложнение упражнений достигается путем изменения ширины, площади опоры и высоты снаряда, скорости выполнения, введения дополнительных заданий во время передвижения.

Упражнения в лазанье представляют собой передвижение по гимнастическому снаряду в простых или смешанных висах и упорах. Они являются эффективным средством для развития силы мышц рук и плечевого пояса, выносливости к мышечным напряжениям, ловкости и координации движений; с их помощью воспитывают смелость, настойчивость, дисциплинированность и другие лирностные свойства. Для лазанья можно использовать почти все гимнастические снаряды, но наиболее удобными являются: гимнастическая стенка и скамейка, канат, шест, деревянная и веревочная лестницы.

Лазанье на одних руках (простой вис) наиболее нагрузочно, особенно трудно лазать в простом висе по вертикальному канату или шесту. При лазаньи по ним значительно, затруднено дыхание вследствие сильного стягивания плеч вперед, фиксированной грудной клетки, растягивания и напряжения мышц брюшного пресса. Упражнения в лазанье классифицируются: а) лазанье в смешанных висах или упорах; б) лазанье в

простых висах или упорах; в) лазанье с остановками (завязывания); г) лазанье с грузом или партнером на лечах, групповое лазанье; д) перелезання; е) лазанье в вертикальном, горизонтальном и наклонном направлениях.

На гимнастической стенке лазанье можно выполнять: одноименным и разноименным способами, одновременными и поочередными перехватами и переступаниями, прыжками, с поворотами, спиной и лицом к стенке, с использованием размахиваний телом в стороны для выполнения перехватов руками.

На гимнастической скамейке выполняется лазанье: в приседе, в упоре стоя согнувшись (четвереньки), в упоре стоя на коленях,

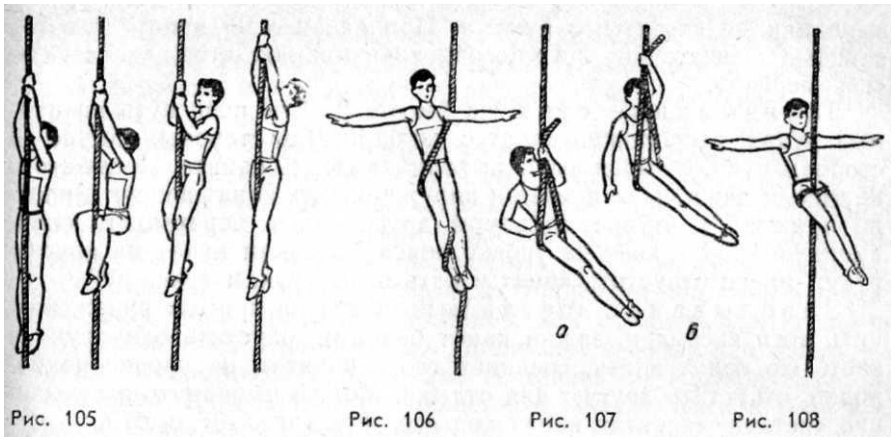


Рис. 105 Рис. 106 Рис. 107 Рис. 108

с опорой на предплечья (получетвереньки), в упоре лежа, в положении лежа лицом или спиной к скамейке и др. Усложнение лазанья достигается за счет изменения направления передвижения и угла наклона скамейки.

По канату (шесту) лазают в два или в три приема. Лазанье в два приема начинается из виса стоя хватом одной рукой повыше, другой согнутой на уровне подбородка. Первый прием: сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги и подтягиваясь на прямой руке, одновременно перехватить согнутую руку возможно выше (рис. 104). Лазанье в три приема начинается из виса стоя хватом прямыми руками повыше над головой. Первый прием: сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги и подтягиваясь на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. Третий прием: поочередно

перехватить руки, прийти в вис стоя (рис. 105). При слезании движения выполняются в обратном порядке.

Изучать оба способа рекомендуется с овладения техникой захвата каната (шеста) ногами. Для обучения захвату используют гимнастическую палку или какое-нибудь возвышение (конь, козел для прыжков), поставленное около висящего каната: сидя на возвышении, занимающиеся захватывают канат или шест ногами. Существуют три способа захвата: а) скрестный захват — канат зажимается подъемом одной стопы и пяткой другой; б) захват «петлей»— канат располагают снаружи одной ноги, подъемом другой прижимают к подошве; иногда этот способ называют «наступани-ем»; в) захват внутренними сводами стоп. Технику лазанья в два и в три приема рекомендуется изучать на гимнастической стенке или на комбинированном снаряде: руками держатся за канат, а ногами опираются на стенку.

Лазанье в простом висе можно выполнять по канату или шесту, подвешенным за оба конца горизонтально или наклонно, по наклонной лестнице. При лазанье на одних руках перехваты

ПЕРЕКАТЫ И КУВЫРКИ

1) кувырок вперёд;

2) со стойки на руках перекат вперёд;

3) длинный кувырок;

4) полёт кувырок;

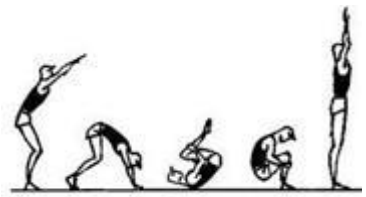
5) кувырок назад;

6) кувырок назад в стойку на руках;

7) кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 180 и более;

Перекаты и кувырки

1) *Кувырок вперёд*. Элемент начальной подготовки. Из упора сидя выполняется переворот через голову вперёд. При исполнении элемента пола надо касаться лопатками, в конце кувырка группировка.

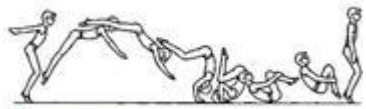


Увеличить

2) *Со стойки на руках перекат вперёд*. Перекат вперёд выполняется со стойки на руках. Это в общем то тот же элемент, но с учётом того, что начальное положение – не упор сидя, а стойка. Руки во время элемента сгибать нельзя. После обучения элементу с согнутыми ногами, надо разучивать с прямыми. Т.е. со стойки выполняется скажем так кувырок вперёд при котором руки и ноги жёстко натянуты и прямые. Для выполнения элемента следует использовать импульс на спаде со стойки, который надо максимально использовать. Как только лопатки коснутся полу делайте резкое усилие руками, тогда ни ноги, ни руки не согнутся.



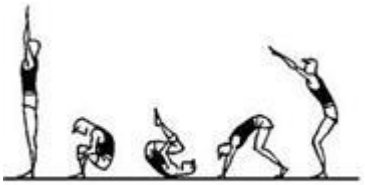
3) *Длинный кувырок*. Выполняется с разбегу с заметной фазой полёта. Техника прыжка напоминает прыжок «рыбкой» в воду. Тело во время полёта представляет собой «закрытую лодочку». Учить следует на матах, можно прыгать через препятствие.


Увеличить

4) *Полёт кувырок*. Очень сложный элемент, превосходящий по сложности некоторые типы сальто. Это усовершенствование длинного кувырка. Тело в полёте уже не в форме «лодочки», а чисто прямое, а ещё лучше даже прогнутое, руки отведены в стороны. Изучать опять же на мягкой поверхности через какое то безопасное препятствие. Во время прыжка грудь поднимается вверх, руки разводятся в стороны, пятки поднимаются вверх и ими частично задаётся движение в воздухе. Чем дольше в воздухе вы удерживаете позу «прогнутого положения с разведёнными руками», тем больше зрительный эффект.

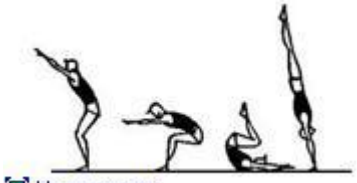

Увеличить

5) *Кувырок назад*. Элемент начальной подготовки. Из упора сидя через голову выполняется кувырок назад в группировке. Постепенно пола касаются поясница, лопатки, шея и только потом на пол ставятся кисти.



Увеличить

6) *Кувырок назад в стойку на руках*. Может выполняться разными способами. Самый простой – это из упора сидя. Выполняется кувырок назад, но руки прямые и очень жёстко натянуты. Именно от того как натянуты руки зависит выполнение всего элемента. Кисти рук развёрнуты во внутрь. Дальше делается выбив ногами вперёд-вверх. Именно так. В этом случае движение назад будет скомпенсировано выбивом вперёд-вверх ног и гимнаст выйдет именно в стойку на руках. Самое главное не сгибать руки. Следующая эволюция элемента – это кувырок назад из положения стоя, с прямыми ногами и руками. В общем принцип такой же. Но забыл сказать, очень важная деталь – при выполнении кувырка назад в стойку при спаде назад из положения стоя пола должны сначала коснуться кисти (создают упор), а только потом пятая точка из положения группировки с прямыми ногами из складки



Увеличить

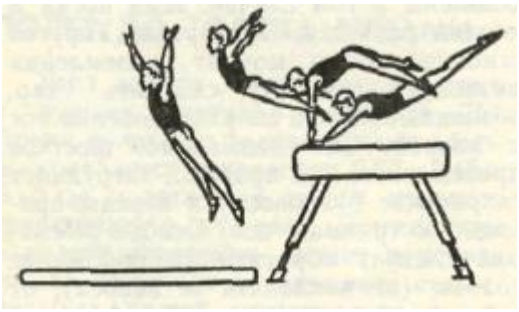
7) *Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 180 и более*. При выполнении кувырка назад можно ещё повернуться в стойке. Поворот можно

осуществлять двумя способами: первый способ не очень эффектный – переступанием кистями, второй способ – поворотом вокруг опорной руки. Первый способ в общем особого интереса не представляет в том плане, что не сильно отличается от обычных поворотов в стойке. Требует хорошей фиксации стойки на руках после кувырка. Как только гимнаст выходит в стойку, следует сразу переступанием кистей поворачиваться в стойке. Второй способ очень не простой. Ещё не много не дойдя стойки, выполняется поворот плечом назад вокруг опорной кисти. Если опорная кисть левая, то поворот осуществляется правым плечом по часовой стрелке. Левая кисть не подвижна, при повороте у неё меняется хват, по типу изменения хватов на перекладине.



Увеличить

Прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня



Длина разбега 14-16 м. Мостик устанавливается на расстоянии 60-70 см от коня. Замах с легким прогибом, как правило, не превышает 25-30° (рис. 7). Гимнаст ставит руки на снаряд значительно впереди туловища, под углом более 90°. Если угол меньше, плечи сваливаются вперед и толчок выполняется «под себя» (как при игре в чехарду). После такого толчка полет будет низким. Разведение ног в стороны и сгибание их в тазобедренных суставах происходит только с началом толчка руками. После правильного отталкивания руками разгибание происходит главным образом за счет поднимания плечевого пояса вверх. Зафиксировав положение ноги врозь прогнувшись, гимнаст начинает подготавливаться к приземлению. Он соединяет ноги и несколько сгибается в тазобедренных суставах, чтобы, встретив опору, задержать движение тела вперед и обеспечить устойчивость в момент приземления. Спортсмен приземляется на носки напряженных ног и быстро переходит на всю стопу (для большей устойчивости). Благодаря незначительному сгибанию ног гасится горизонтальная скорость, полученная при прыжке, и гимнаст переходит в основную стойку. В практике встречаются два варианта исполнения прыжка. Первый; прыжок выполняется способом ноги врозь лётом. Величина сгибания в тазобедренных суставах к моменту окончания толчка руками незначительная, в пределах 25-30°. Второй вариант; согнувшись. Он характеризуется большим сгибанием в

тазобедренных суставах (80-90°). Более перспективен первый вариант. Обучение.

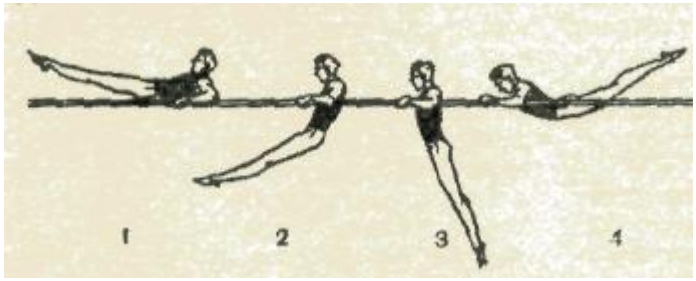
А. Исходная база.

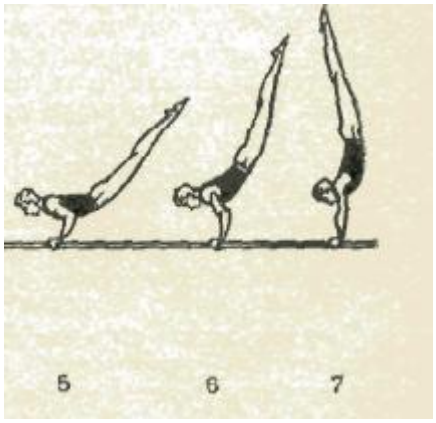
1. Уверенное выполнение учебных заданий, рекомендуемых для овладения основными фазами опорного прыжка (прыжков в глубину, полета-кувырка на горку на 5-6 гимнастических матов и т.д.).
2. Прыжок ноги врозь через козла высотой ИСК-120 ем, мостик на расстоянии 1 м. Приземление не ближе 150 см от снаряда.

Б. Основные упражнения.

1. Прыжок ноги врозь через двух козлов, поставленных вплотную, толчком руками о дальний снаряд. Выполнять разбег, не снижая скорости перед наскоком на мостик. Следить за тем, чтобы тело в полете было выпрямленным и руки полностью вынесены вперед.
2. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 см с положенным на него гимнастическим матом в поролоновую яму. Прыжок выполнять на полной скорости и с замахом. Обратить внимание на дальность приземления.
3. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 см с приземлением в стойку ноги врозь на горку матов, уложенных вплотную к коню на одном с ним уровне. Обратить внимание на высоту взлета после толчка руками и полное выпрямление в полете. Страховка; страхующий становится у места приземления и поддерживает гимнаста под грудь и за руку выше локтя.

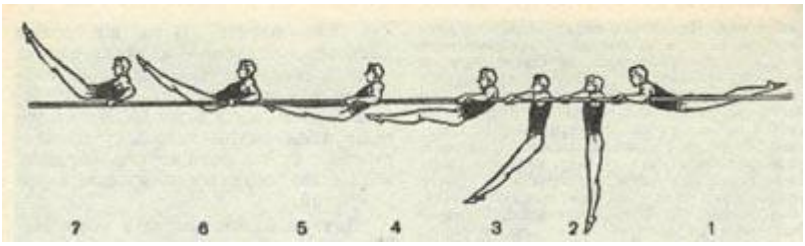
Подъем махом назад в стойку на руках

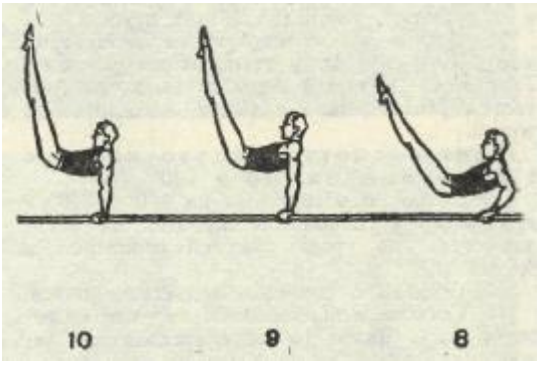




Элемент делается, как правило, из упора согнувшись на руках или проходящим движением через это положение. Разгибая тело ногами вверх-назад и подбрасывая плечи к кистям, а не скользя ими по жердям, гимнаст выполняет мощный мах назад хлестовым движением в два темпа (отставание и ускорение ног). С момента пересечения вертикали он усиливает мах активным движением ног назад-вверх и, сильно нажимая руками на жерди, посылает плечи вперед. При этом за счет напряжение мышц плечевого пояса и спины продолжается движение тела в стойку, которое завершается одновременно с полным выпрямлением рук. Все движение выполняется слитно, без задержки темпа. Переход из упора на руках в упор совершается благодаря фиксации движения в плечевой оси в момент начала подъема, в результате чего начинается вращение тела вокруг оси кистей. Чем ближе плечи расположены к кистям, тем меньше увеличивается радиус о.ц.м. при переходе на новую ось вращения и тем меньше потеря скорости. Разгибание рук и выпрямление тела должны произойти одновременно с приходом в стойку на руках.

Подъем махом вперед в упор





Начиная движение вперед в упоре на руках, гимнаст усиливает мах при прочной опоре руками. Обычно вначале движение протекает с легким прогибанием тела. Затем ноги обгоняют туловище, благодаря чему тело пересекает вертикаль прямым. К моменту достижения ступнями уровня жердей тазобедренный угол составляет около 140 градусов. Уменьшение тазобедренного угла продолжается и в дальнейшем, до конца подъема. Такова внешняя картина действий в тазобедренных суставах при исполнении подьема махом вперед. Однако основой подъема махом вперед не является обычный бросковый мах ногами с простым сгибанием тела. Несмотря на то, что видимого разгибания тела перед выходом гимнаста в упор зачастую нет, в состав движения входит чрезвычайно важное здесь торможение движения ног. Оно начинается в момент движения туловища и ног под углом около 45°

от вертикали и связано с замедлением темпа сгибания тела; при более сильном импульсе на разгибание (обычно необходимом при мощном начальном махе) сгибание тела может на время полностью приостановиться или даже перейти в кратковременное, мало заметное разгибание. Окончание импульса на разгибание с соответствующим торможением ног обычно приходится на момент движения тела в горизонтальном положении. На протяжении данной фазы гимнаст ощущает усиленное давление плечами на опору и воспринимает его как начальную фазу отталкивания плечами от жердей. Лишь после того, как торможение ног заканчивается, спортсмен вновь продолжает активное сгибание тела. Начиная с этого момента, давление на опору падает, гимнаст, завершая толчок плечами, снимает их с опоры. Таким образом, торможение ног с импульсом на разгибание тела в тазобедренных суставах или с буквальным его разгибанием - контр действие по отношению к начальному бросковому маху вперед. При этом чем сильнее начальный мах, тем активнее, резче должно быть движение животом вперед-вверх перед переходом в упор. Гимнасты, не понимающие особенностей этой фазы подъема махом вперед, часто попадают в тупик: считая, что основой маха является лишь активный бросок ногами, они стремятся его усилить и сталкиваются со все большими трудностями. При исполнении подъема махом вперед существенную роль играет центробежная сила инерции, которая прогрессивно нарастает вместе со скоростью движения тела. До тех пор пока тело движется под жердями, эта сила лишь прижимает плечи гимнаста к опоре, «проваливает» их. Во время движения тела до горизонтального положения впереди центробежная сила стремится стянуть плечи гимнаста вперед и согнуть руки. Если локтевые суставы плохо фиксированы, это вызывает ошибки в подъеме: гимнаст выходит в упор через сильно согнутые руки. Если же руки жестко закреплены в полусогнутом положении (а затем активно выпрямляются), то в фазе собственного подъема в упор центробежная сила содействует движению тела вперед, вращению рук в том же направлении и в конечном итоге всему

подъему. В зависимости от мастерства гимнаста конечное положение подъема может быть различным. При хорошем исполнении плечевой угол спортсмена должен быть возможно большим, плечевая ось смещена вперед. Что касается тазобедренного угла, то он также меняется в зависимости от манеры исполнения. Отличным считается подъем, при котором тело почти полностью выпрямлено, а носки ног располагаются выше уровня плеч. В последние годы подъем часто заканчивают сильным сгибанием тела. Однако оно оказывается достаточно красивым и технически эффективным, если немедленно после этого гимнаст полностью выпрямляется, сохраняя высоту конечного положения. Если же таз спортсмена успевает опуститься, то труднее соединить подъем с последующими маховыми элементами.

Обучение.

А. Исходная база.

Умение выполнять свободное размахивание в упоре на руках и отодвиг в упор на руках махом назад.

Б. Основные упражнения.

1. Из упора лежа сзади на руках с опорой ногами о жерди (ноги врозь) или другую опору, установленную впереди на уровне жердей, после начального разгибания выход в упор путем энергичного сгибания тела и нажима руками на жерди вниз-назад. Повторять по 3-5 раз подряд в каждом подходе.

2. Небольшим махом подъем в сед ноги врозь. Следить, чтобы ноги не опирались о жерди раньше отрыва плеч от опоры. Желательно утрировать основные действия подъема, особенно промежуточное торможение ног и отталкивание плечами.

3. Небольшим махом подъем вперед с помощью. Проводя по движению, поддерживать гимнаста под бедро и спину. По мере освоения техники помощь уменьшать.

В. Затруднения в обучении.

Плечи подъезжают к кистям, а подъема нет. Отсутствует необходимое торможение ног при махе вперед. Следует разъяснить гимнасту сущность ошибки, затем вернуться к упражнению Б-3, установив гимнасту для броска ногами низко расположенный ориентир. Полезно проделать также упражнение Г-1.

Преждевременное приложение усилий для отрыва плеч от жердей (рывок грудью) и слабое усилие на разгибание рук.

Повторить упражнение Б-1, пытаться нажимать на жерди почти прямыми руками; проделать упражнение Г-2.

Выход в упор происходит с трудом, тело сильно согнуто, таз опущен.

Та же причина, что и в упражнении В-1, Если никакие другие методы усиления разгибания тела не помогают, следует в разумной мере снизить силу маха вперед, по возможности не нарушая внешнего вида движения.

Г. Вспомогательные упражнения.

1. Малым махом вперед в упоре на руках подъем в упор без броскового движения ногами вперед с помощью. Обязательные компоненты движения: бросок вперед-вверх животом и после него сгибание тела с выходом в упор. Движение животом производится из прямого положения или после маха с заранее согнутым телом.

2. Выполнение завершающей части подъема с проводкой по движению. Гимнаста, находящегося в упоре на руках, берут спереди за ноги и, вытягивая вперед-вверх, заставляют выйти в упор. Задача самого гимнаста - сильнее нажимать руками на жерди вниз-назад и помогать подъему.

Соскоки

1. Соскок махом назад

2. Соскок махом вперёд

3. Соскок махом вперёд с поворотом кругом в одноимённую сторону (*

4. Соскок махом вперёд с поворотом кругом в разноимённую сторону

5. С концов жердей соскок перемахом вперёд на махе назад

6. Заножка

ПОЯСНЕНИЯ

1. Соскок махом назад. Один из самых простых соскоков на брусьях – это соскок махом назад. Вы выполняете высокие махи (минимум под 45 градусов выше брусьев), далее на махе назад, когда ноги значительно выше уровня жердей, ноги выводите в бок и уходите в соскок. Допустим вы спрыгиваете налево. Тогда сначала отпускаете правую руку и переводите её на левую жердь с одновременным отпусканием левой. Держите правую руку как можно дольше, упираясь ею в левую жердь.

2. Соскок махом вперёд. Не сложный, но не удобный на мой взгляд, для исполнения соскок. Суть его в следующем. На махе вперёд вы поднимаете ноги выше жерди и переносите их за жердь с одновременным отталкиванием. Вы в результате соскакивает в бок относительно брусьев. Неудобство в том, что при соскоке ведёт несколько назад и приземление не всегда устойчивое.

3. Соскок махом вперёд с поворотом на 180 в одноимённую сторону. А вот если в соскоке махом вперёд повернуться кругом, то приземляться намного удобнее! Вы видите постоянно опору и это даёт соответствующее преимущество.

4. Соскок махом вперёд с поворотом на 180 в разноимённую сторону. Более сложный соскок. Для его лучшего исполнения нужна большая амплитуда маха вперёд. Для начала пробуйте держаться за жердь рукой даже при приземлении (если направо соскакиваете, то держитесь правой). Но вообще соскок надо делать потом без всяких касаний рукой. Постарайтесь делать поворот в воздухе в высшей точке полёта, тогда вы то же будете видеть пол, что облегчит приземление в доскок.

5. Соскок перемахом ноги врозь с концов жердей. Тут надо только побороть свой страх. На концах жердей делаете размахивания (смотрите не внутрь брусьев, а наружу). Делаете мах назад, но не высокий, а чуть выше горизонтали. Когда ноги достигают верхнего уровня маха назад

одновременно подкидываете себя вверх-вперёд с перемахом ноги врозь вперёд. В этом и заключается соскок.

6. Заножка. Заножка – это соскок со стойки на руках поворотом на 180 вокруг одной руки. Отрабатывается сначала на стоялках. Вы стоите в стойке, наклоняете тело вперёд, как будто хотите упасть, при этом движении вперёд отпускаете правую руку, поворачиваясь вокруг левой на 180. Левой рукой желательно держаться подольше, чтобы чувствовать вертикальную ось тела.

Смешанные висы и упоры

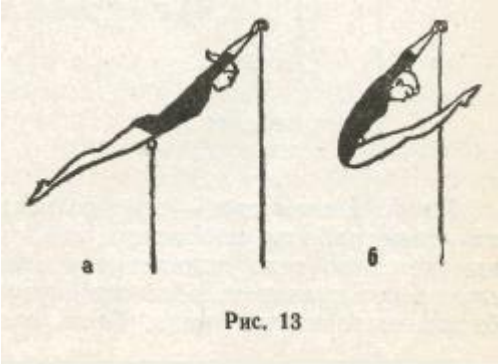


Рис. 13

Характерная принадлежность именно брусьев разной высоты. Наиболее элементарны висы лежа спереди, исполняемые в статике при медленных движениях (рис. 13, а). При столкновениях тазом с жердью, в висе лежа возникает сильное сгибание в тазобедренных суставах (рис. 13,6). С действиями такого рода связано исполнение многих отмахов, а также махов под опору. Аналогом упомянутых висов лежа являются висы лежа сзади (рис. 14). Обычно они используются для простых переходов, но в принципе могут применяться и для исполнения некоторых оригинальных упражнений.

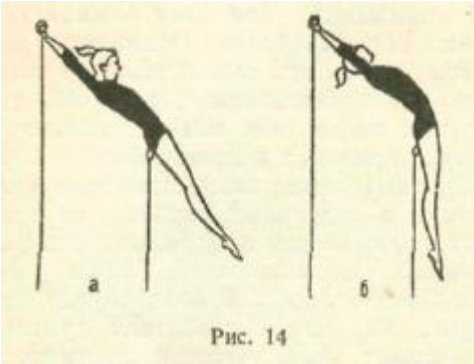


Рис. 14

К смешанным висам должны быть отнесены и висы касаясь, возникающие при переходах из собственно виса в вис на тазобедренном сгибе (рис. 15). Последний (будучи уже самостоятельным рабочим положением) достаточно устойчив как в статике, так и в динамике. Отметим также, что аналогичными смешанными висами и висами без опоры руками можно пользоваться на махе назад (вращении вперед). В этом случае опорным звеном становится поясница гимнастки.

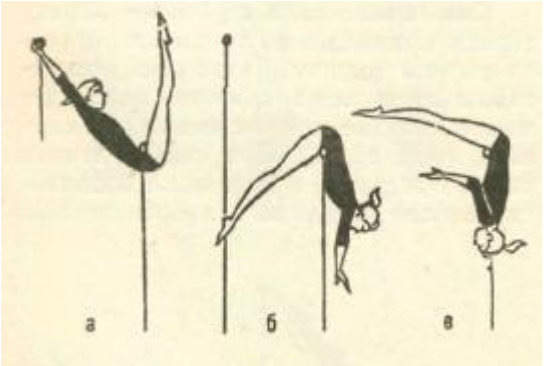


Рис. 15

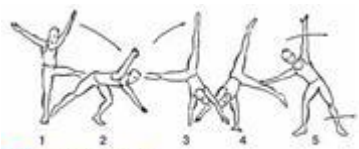
Подъем переворотом

Принципиально несложное упражнение, требующее, однако, активного отмаха из виса лежа сзади, что соответственно повышает требования к построению соединений, в которых переворот выполняется. На рис. 21 дан один из таких переворотов, позволяющий эффектно соединять работу на н.ж и в.ж.



Рис. 21

2) *Переворот боком или колесо*. Колесо выполняется махом вперёд левой ногой (она же и будет толчковой), при этом руками следует максимально тянуться вперёд. Правая нога в этом случае является маховой. При исполнении элемента, ноги следует разводить широко, так же как и руки. Сначала пола касается левая рука, затем правая, после того как левая нога отрывается от пола, гимнаст проходит положение стойки на руках. После выполнения колеса в классическом варианте гимнаст разворачивается на 90 градусов, от того положения, из которого колесо начиналось, но можно на 90 градусов и не поворачиваться, а прийти в исходное положение. Колесо можно исполнять как со значительным продвижением вперёд, так и практически на месте.

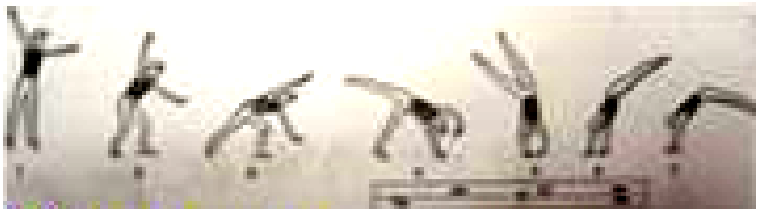


Увеличить

3) *Колесо через одну руку*. Отличается от обычного колеса только тем, что вся тяжесть тела переводится на опорную руку. Вторая рука отведена в сторону или прижата к телу. Можно выполнять колесо на одной руке с одновременным приходом на две ноги, можно по принципу обычного колеса, когда ноги ставятся на пол по очереди в завершении элемента. Не забывайте,

что в начале переворота плечо должно находиться строго над кистью, что обеспечит хорошую устойчивость.

4) *Рондат*. Если в колесе повернуться на 90 градусов и сделать его с темпового подскока, то получится рондат. С разбега выполняется вальсет или темповой подскок. Вальсет делается в длину и низко, одна нога согнутая в колене направлена вперёд. После подскока гимнаст руками тянется вперёд и ставит левую кисть перпендикулярно линии разбега, правая кисть ставится спереди левой в плоскости несколько выше и разворачивается ещё на 90 градусов, т.е. правая кисть смотрит в сторону противоположную линии разбега. Далее через стойку на руках выполняется поворот на кистях на 180 градусов с отталкиванием от пола – курбет. Курбет или прыжок с рук на ноги выполняется через прямые руки, по окончании элемента руки подняты над головой вверх, голова «убрана» под руки, т.е. тело в курбете представляет собой закрытую лодочку.



УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Упражнения в равновесии направлены на выработку умения сохранять устойчивое положение тела, передвигаться различными способами, выполнять различные двигательные действия на полу, снарядах, предметах с небольшой площадью опорной поверхности. При выполнении упражнений в равновесии проявляется деятельность различных анализаторов (зрительного, двигательного, тактильного). Занятия данной группы упражнений формируют прикладные двигательные навыки в умении сохранять устойчивое положение тела в разнообразных условиях двигательной деятельности, ориентироваться в пространстве. Большое значение они имеют для развития мышц туловища и нижних конечностей, формирования правильной осанки. При разучивании упражнений в равновесии целесообразно использовать фронтальный способ организации занимающихся, а при закреплении и совершенствовании – поточный способ.

Студенты учатся выполнять различные положения и движения по линии на полу, на гимнастической скамейке, на маленьком бревне, на перевернутой скамейке, на среднем и высоком бревне, на наклонной скамейке и т.д.

Примерные задания:

а) выполняются на перевернутой скамейке или маленьком бревне;

б) по наклонной скамейке, поставленной одним концом на высокое бревно;

в) на высоком гимнастическом бревне.

ВАРИАНТ 1

Задание 1.

а) ходьба на носках с движением рук вперед – вверх – в стороны – вниз;

б) влезание в упоре стоя на коленях одноименным способом;

в) ходьба приставными шагами левым и правым боком, руки за голову - поворот – соскок прогнувшись с конца бревна.

Задание 2.

а) ходьба на носках с поворотами налево и направо на 360° переступаниями;

б) влезание в упоре стоя на коленях разноименным способом;

в) ходьба с махами на каждый шаг и хлопками под ногой – соскок ноги врозь.

Задание 3.

а) по 2 шага левым и правым боком, спиной вперед – поворот кругом;

б) влезание в упоре на предплечьях стоя на коленях одноименным и разноименным способами;

в) 2 шага – присед, руки в стороны – встать и т.д. Соскок с поворотом налево (направо).

Задание 4.

а) ходьба с перешагиванием через гимнастическую палку, удерживаемую двумя руками перед собой, с переводом ее вперед после каждого перешагивания;

б) влезание в упоре стоя на коленях с поворотом на 360° на середине наклонной скамейки – встать;

в) ходьба спиной вперед, руки в стороны – поворот кругом – соскок прогнувшись махом одной, толчком другой.

ВАРИАНТ 2.

Задание 1.

а) прыжки на двух со сменой положений ног, руки в стороны;

б) влезание в упоре стоя на коленях спиной вперед – поворот кругом – встать;

в) ходьба с пролезанием в обруч – равновесие на правой (левой) – соскок соскок прогнувшись с поворотом налево (направо).

Задание 2.

а) ходьба спиной вперед до середины – поворот кругом – 2 прыжка со сменой положений ног;

б) влезание в упоре стоя на коленях спиной вперед – поворот кругом – встать;

в) ходьба с подбрасывание мяча вверх (4 броска) – передача мяча вниз партнеру – соскок ноги врозь.

Задание 3.

а) продвижения шагами польки с одной и с другой ноги;

б) влезание подтягиванием на руках лежа на животе – упор присев – встать;

в) ходьба с высоким подбрасыванием мяча и хлопками перед собой и за спиной – передача мяча вниз партнеру – соскок группируясь и разгибаясь.

Задание 4.

а) ходьба с балансированием гимнастической палки на ладони;

б) влезание прыжками в приседе, руки согнуты;

в) 2 шага, руки в стороны – присед – поворот кругом – встать – 4 шага спиной вперед – поворот кругом – 2 прыжка со сменой положений ног – соскок с поворотом кругом.

ВАРИАНТ 3.

Задание 1.

а) ходьба с подбрасывание мяча и хлопками перед собой и за спиной;

б) влезание подтягиванием на руках лежа на животе – упор присев – встать;

в) ходьба с балансированием гимнастической палки на ладони – передача ее вниз партнеру – соскок группируясь и разгибаясь.

Задание 2.

а) 3 прыжка со сменой положений ног – поворот кругом – тоже (3 прыжка) спиной вперед;

б) влезание в упоре стоя на коленях с подлезанием под гимнастическую палку, удерживаемую над скамейкой на высоте 35-40 см;

в) шаг левой, приставить правую – упор присев – встать – тоже с правой - поворот на 360° на середине бревна – 2 прыжка со сменой положений ног – соскок прогнувшись с поворотом кругом.

Задание 3.

а) ходьба с закрытыми глазами;

б) вхождение по скамейке с перешагиванием через гимнастическую палку, удерживаемую на высоте 50-60 см над серединой скамейки;

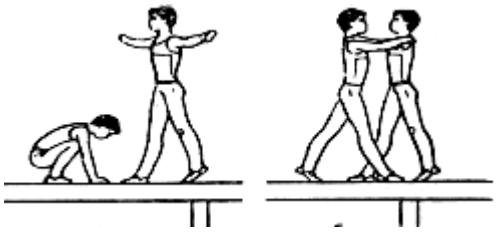
в) ходьба с передачами мяча снизу вверх и сверху вниз (3 передачи) идущему по бревну – соскок ноги врозь с поворотом кругом налево (направо).

Задание 4.

На перевернутой скамейке (маленьком гимнастическом бревне), затем на высоком бревне – обучение расхождениям вдвоем при встрече:

1) с перешагиванием через встречного партнера, принявшего упор присев продольно (поперек);

2) обхватом партнера за плечи.



Примерный комплекс общеразвивающих упражнений.

№ 1.

Исходное положение – ноги вместе, правая рука вверху, левая опущена.

1 – 2 – рывком отведение рук назад.

3 – 4 – смена положений рук.

(Руки в локтях не сгибать).

№ 2.

Исходное положение – основная стойка.

1 – поднять руки вверх, правую ногу назад на носок

2 – исходное положение

3 – руки вверх, левую назад на носок

4 – исходное положение.

№ 3.

Исходное положение – ноги вместе, руки перед грудью, ладони вниз

1 – 2 – разведение согнутых рук

3 – 4 – разведение прямых рук.

№ 4.

Исходное положение – ноги врозь, руки на пояс

1 – 2 – правую руку вверх – наклон влево

3 – 4 – левую руку вверх – наклон вправо.

№ 5.

Исходное положение – ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон вперед

2 – наклон назад

3 – наклон влево

4 – наклон вправо.

№ 6.

Исходное положение – основная стойка.

1 – руки вверх – прогнуться

2 – наклон вниз (ноги в коленях не сгибать)

3 – приседание руки вперед

4 – исходное положение.

№ 7.

Исходное положение – ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон к левой ноге

2- наклон посередине, достать пальцами (ладонями) пола

3 – наклон к правой ноге

4 – исходное положение.

(Ноги при наклонах не сгибать)

№ 8.

Исходное положение – основная стойка

1 – упор – присев

2 – упор – лежа

3 – упор – присев

4 – исходное положение.

№ 9.

Исходное положение – выпад левой ногой, руки на колене левой ноге

1 – 2 – 3 – пружинистые покачивания

4 – смена положений ног.

№ 10.

Исходное положение – ноги вместе, руки вперед – в стороны

1 – махом правой ноги достать кисть левой руки

2 – исходное положение

3 – махом левой ноге достать кисть правой руки

4 – исходное положение.

№ 11.

Исходное положение – ноги вместе, руки на пояс

1 – подскок – левую ногу, согнутую в колене, подтягиваем к груди

2 – подскок – мах прямой левой ногой

3 – подскок – правую ногу, согнутую в колене – к груди

4 – подскок – мах прямой правой ногой

№ 12.

Исходное положение – ноги врозь, руки на пояс

1 – 2 – поворот туловища влево

3 – 4 – поворот вправо.

Или

Исходное положение – ноги врозь, руки на пояс

1 – поворот туловища влево, левую руку в сторону

2 – исходное положение

3 – поворот вправо – правую в сторону

4 – исходное положение

№ 13.

Исходное положение - основная стойка

1 – приседание, руки вперед

2 – исходное положение

3 – приседание, руки в стороны

4 – исходное положение

Дозировка всех упражнений – 4 – 7 повторений.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Атлетическая гимнастика является одним из видов оздоровительного спорта и представляет собой комплекс упражнений, направленный на улучшение силовых качеств и обучение владению своим телом. Занятия доступны для людей разного возраста и физической подготовки, важно лишь учитывать правила построения и проведения тренировок и скорректировать свой образ жизни и питание.

Общие правила для физической нагрузки в виде атлетической гимнастики

Решение о переходе к здоровому образу жизни подразумевает изменения во многих сферах жизни, таких, как ежедневный рацион, режим дня, повышение физической активности. Атлетическая гимнастика поможет плавно ввести фитнес в повседневную жизнь, скорректировать фигуру и сделать тело более здоровым и выносливым физически.

Перед тем как приступить к занятиям, необходимо определиться с местом их проведения. Это могут быть как домашние тренировки, так и в специализированном тренажерном зале, где профессиональный инструктор поможет составить программу, обучит правильной технике выполнения упражнений и будет отслеживать дальнейшие результаты. Занятия под присмотром специалиста помогают не расслабляться и строго соблюдать график тренингов. Но если у вас нет возможности посещать тренажерный зал, то на помощь придут занятия дома, где график будет выстраиваться исходя из вашей загруженности и привычного ритма жизни. Для тренировок потребуются только гантели разного веса, идеально подойдет разборный их вариант.

Начинающим спортсменам, тренирующимся в домашних условиях, следует помнить о следующих принципах физической нагрузки:

Гимнастику начинают с разминочной части, которая включает в себя разработку каждого сустава, различные вращения головой и конечностями, а также наклоны и прогибы тела.

Комплекс упражнений выполняют без перерывов, элементы следуют один за другим.

Тренировки обязательно завершают растяжкой, которая поможет снять напряжение с проработанных мышц.

Физическая нагрузка должна повышаться постепенно: старт с больших отягощений принесет больше вреда, чем пользы.

В программу рекомендуется включить бег на месте и прыжки со скакалкой, которые помогут стимулировать похудение, сжигая жировые отложения.

После привыкания организма к регулярной физической активности, упражнения необходимо подбирать с учетом проблемных зон — это поможет скорректировать недостатки фигуры и сделать тренировки более эффективными.

В процессе занятий для поддержания водного баланса следует обязательно пить чистую негазированную воду, терпеть жажду не рекомендуется.

Прием пищи после тренировки должен состояться через два часа после ее завершения. За час до тренировки обязательно делают белково-углеводный перекус, который даст организму необходимую энергию для работы.

Минимальная частота занятий составляет 3-4 раза в неделю, но по возможности тренироваться следует ежедневно — это повысит расход калорий и сделает снижение веса более быстрым.

Фитнес-тренировка для начинающих

Главными задачами новичков являются постепенная подготовка тела к нагрузкам и освоение правильной техники движений, поэтому использовать

большой вес отягощений не следует. Для составления программы можно использовать следующие упражнения:

В положении стоя расставляют ноги чуть шире плечевого отдела, руки с утяжелителями поднимают над головой, удерживая кисти прижатыми друг к другу. Наклоняются вперед так, чтобы отягощения прошли между расставленных ног, после возвращаются в стартовую позу. Повторяют упражнение 12-15 раз.

Встают прямо, руки с отягощениями вытянуты параллельно поверхности пола. Из этой позиции поднимают конечности над головой, затем возвращают их в стартовую. Спину надо держать прямо, не допуская сильного прогиба в пояснице. Движения повторяют 12-15 раз.

В вертикальном положении расставляют нижние конечности шире плечевого отдела, руки с утяжелителями вытягивают к потолку. Наклоняются вбок, не сгибая конечностей. Делают по 12 повторений фитнес-упражнения в каждую сторону.

Ложатся на спину, верхние конечности с отягощениями поднимают над грудной клеткой, подошвы упирают в пол. Поднимают корпус над полом к коленям, после возвращаются в первоначальную позу. Делают элемент 12-15 раз.

Встают прямо, руки с утяжелителями вытянуты вдоль корпуса. Слегка подпрыгивают вверх, разводя ноги в стороны, а руки поднимая над головой. Следующим прыжком возвращаются в стартовую позицию. Делают 15 повторений упражнения.

Для занятий фитнесом новичкам рекомендуется использовать гантели, вес которых не превышает 2-3 кг.

Комплекс упражнений для женщин

Данная программа упражнений предполагает три этапа.

Разминочная часть, которую выполняют без утяжелителей, используя такие элементы, как прыжки на месте, бег, легкие приседания и отжимания.

Базовая тренировка, представленная комплексом упражнений ниже, где физическая нагрузка создается с помощью гантелей небольшого веса.

Заминка, для которой можно использовать элементы йоги или стретчинга — по своему усмотрению.

Ложатся на спину на горизонтальную скамью, руки с гантелями разводят в стороны. На выдохе сводят их над грудью вместе, удерживая конечности слегка согнутыми в локтях. Движения выполняют медленно и плавно. Всего делают 10-15 повторений.

В положении стоя руки с гантелями опускают вдоль корпуса, стопы расставляют на ширину плеч. Поочередно поднимают руки параллельно полу и возвращают в стартовую позицию. Всего делают по 15 повторений для каждой конечности.

При наличии резинового ленточного эспандера выполняют наклоны в стороны. Для этого встают на ленту, ладонями удерживая ее концы. Наклоняются сначала в одну, затем в другую сторону, растягивая спортивный снаряд — по 10 раз.

В положении стоя опускают руки с гантелями вдоль корпуса. Удерживая ноги прямыми, наклоняют тело вперед, параллельно полу, одновременно разводя руки в стороны. Повторяют фитнес-элемент 12 раз.

Для растяжки можно использовать следующие тренировочные движения:

В положении стоя расставляют стопы шире плеч, ладони размещают на противоположных локтях и наклоняют корпус к полу.

В положении сидя вытягивают ноги перед собой, наклоняются корпусом вперед, стараясь коснуться грудью колен.

В положении стоя руки сцепляют за спиной, проводя одну конечность над плечом, а вторую снизу. Распрямляют плечи, слегка прогибая корпус вперед, затем меняют руки.

Атлетическая гимнастика - базовый комплекс

В атлетической гимнастике существуют разные типы тренировок. Каждый цикл занятий с гантелями, гирями или штангой, позволяет добиться поставленной задачи. Приступать к выполнению комплексов различной сложности следует после того, как освоен первоначальный, базовый этап.

Цель базового комплекса – освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении. Вес гантелей должен быть подобран так, чтобы последние повторения давались с заметным усилием.

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).

2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).

3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).

4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Атлетическая гимнастика - базовый комплекс

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

Упражнение для укрепления трицепса.

Атлетическая гимнастика - базовый комплекс

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа.

В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

1) Подтягивание коленей к груди выполняется сидя. При выполнении этого упражнения для развития нижней доли брюшного пресса, гантель удерживается между ступней. Подтягивание колен выполняется в зависимости от физической подготовки от 15 до 30 раз.

2) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз.

Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

Разведение гантелей в стороны, находясь стоя в наклоне. В начальном положении, руки свободно опущены, ладони обращены к центру. Разведение гантелей необходимо выполнять в 10 повторениях.

Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относится к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)

Труд медицинских работников принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности. Он отличается большой умственной нагрузкой, требует внимания, высокой работоспособности и всегда значительных усилий и выносливости. Эффективность и качество работы врача во многом зависят от состояния его здоровья, функциональной и физической подготовленности. Физическая подготовка студента-медика определяется спецификой его будущей профессиональной деятельности. Врач должен быть всесторонне физически и духовно развитой личностью, способной активно действовать в условиях глобального кризиса и катастроф. Это предполагает переориентацию целей и смысла физического воспитания студентов-медиков в вузе с упором на роль этого предмета, так как для медика на первый план выдвигается потребность во взятии ответственности на себя не только за свою судьбу, но и за судьбу многих людей. Основной задачей ППФП медицинского работника является развитие или поддержание определенного уровня профессионально-важных физических и психических качеств.

Задача ППФП, стоящая перед специалистами физического воспитания, — научить студентов-медиков использовать необходимые средства физической культуры и спорта для повышения общей и специальной профессиональной физической работоспособности, снятия психического и нервного напряжения. ППФП врача общей практики основывается на анализе его профессиограммы, особенностей, условий и характера трудовой нагрузки. Это постоянная ответственность за здоровье и жизнь других людей, способность быстро принимать решение, что требует большого самообладания, уверенности в своих силах, волевых усилий, самодисциплины.

Специальные исследования показывают, что для успешной работы врача (независимо от специализации) необходимы следующие профессиональные качества:

- высокий уровень общественной и профессиональной направленности личности, преданность делу, добросовестность, чувство коллективизма, товарищества, честности;

-знания, навыки, умения и профессиональные привычки в использовании физкультуры в режиме труда и отдыха;

- организаторские навыки и умения рационально сочетать работу и отдых;

- высокая работоспособность, нормальное функционирование и надежность сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем, а также системы терморегуляции, зрительного, слухового и вестибулярного анализаторов;

- физические качества: общая выносливость, быстрота реакции, ловкость и координация движений;

- специальные физические качества: устойчивость к резким колебаниям температуры, устойчивость к различным воздушным потокам (ветрам, сквознякам) и запыленности;

- специальные психические качества: наблюдательность, переключение и концентрация внимания, долговременная и оперативная память, мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, дисциплинированность, самообладание, смелость, решительность, стойкость.

Наиболее распространенным средством ППФП будущих специалистов в условиях ссуза являются прикладные виды спорта с их комплексным воздействием на личность студента. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы в целом ряде случаев выступают обязательными средствами ППФП студентов, особенно при воспитании специальных физических качеств, обеспечивающих продуктивную работу в условиях относительно низкой или высокой температуры. Поэтому профессионально-

прикладная физическая подготовка (ППФП) базируется на профессиограмме и психограмме медицинской сестры.

ППФП врачей различных специальностей — врача общей практики, хирурга, терапевта, санитарного врача — имеет особенности, которые отражаются в специальных задачах, перечне упражнений, организации и методике проведения и проверки физической подготовленности.

Специальные задачи ППФП

♦ преимущественное развитие физических качеств — общей выносливости и статической выносливости;

♦ преимущественное развитие специальных физических качеств — концентрации и устойчивости внимания, быстроты зрительного различения реакции; подвижности нервных процессов; координации движений и мышечных усилий; умения расслаблять мышцы; устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

♦ развитие психических качеств — дисциплинированность, эмоциональная устойчивость и воля, концентрация внимания, мышления, долговременной и оперативной памяти, самообладания, решительности, стойкости;

♦ развитие физических качеств — общей выносливости, и статической выносливости, ловкости;

Для достижения, психофизической готовности студентов к предстоящей профессиональной деятельности подобраны специальные упражнения по ППФП, которые включены в учебную программу. Например, для развития общей выносливости это: бег — 1000, 2000, 3000, 5000 м и марш-бросок на 5 км, а также спортивные игры — баскетбол, волейбол, подвижные игры, плавание.

Упражнения для статической выносливости мышц спины и ног: прогибание туловища назад из положения лежа, руки за головой на количество раз; «ласточка»; лежа на спине поднимание и удержание прямых

ног под углом 45° на время; атлетическая гимнастика и упражнения с гирями; упражнения из основной гимнастики и др.

Упражнения для развития координации движений и мышечных усилий, тактильной чувствительности: метание теннисного мяча в цель из 10 попыток; метание мяча в цель после серии кувырков и т.д.; спортивные и подвижные игры.

Таким образом, результативность профессионального труда существенно зависит от специальной физической подготовленности и производственной физической культуры (как направлений психофизической подготовки), приобретаемых посредством целенаправленных занятий физической культурой, спортом и туризмом. Опыт практического использования этой закономерности и привел к становлению и развитию профессионально-прикладной физической культуре.

Оценка за раздел ППФП выставляется на разных курсах на основе прохождения полосы препятствий, похода и установке палатки, составлению комплексов ППФП.

Установка туристической палатки.

Уход за палатками.

Палатка используется туристами для сна, отдыха и укрытия от непогоды. Палаток выпускается такое количество, что рассказать об особенностях каждой из них вряд ли возможно. По конструкции палатки бывают: каркасные, полукаркасные и бескаркасные. В каркасных палатках конструктивной основой является жесткий каркас, на который натягивают полотно палатки. В полукаркасных полотно натягивается частично за счет каркаса, частично при помощи растяжек. В бескаркасных палатках полотнище натягивается на центр стойки или между естественными опорами при помощи растяжек.

Раньше самой распространенной палаткой являлась брезентовая бескаркасная двускатная палатка. Изготовлена она из водоотталкивающей ткани или палаточного брезента. Весит она от 5 до 6 кг , в высоту имеет 1,5 метра , площадь пола — 2 х 1,5 метра (рис.). В такую палатку свободно помещается 3-4 человека, но при желании можно вместить и 4—5 человек, правда, лежать им придется на боку.

Также пользовалась популярностью и альпинистская «памирка», зарекомендовавшая себя в глазах туристов в любых условиях с лучшей стороны. Она чуть легче — 3 кг ; пол и крыша изготовлены из прорезиненного перкаля; чуть ниже — 1,2 метра— и чуть меньше по площади — 2 х 1,3 метра . Помещается в «памирку» 4 человека, при желании — 5.

Следует помнить, что такая палатка защищает от дождя не слишком долго. Промокать палатка начинает прежде всего в тех местах, где на крыше образовались морщины, поэтому важно всегда натягивать палатку идеально ровно, чтобы не создавать себе проблем во время непредвиденного дождя. Кроме того, капать начинает и в тех местах, к которым изнутри прикасаются голова и плечи. В дождливую погоду нужно быть осторожным, чтобы не устроить внутри палатки такой же дождь, как снаружи.

Чтобы обезопасить палатку от дождя, туристы часто применяют накидку из полиэтилена, причем делают ее достаточно большой, чтобы накрыть ею не только саму палатку, но и сложенные возле нее рюкзаки, которые вовсе не обязательно хранить внутри палатки, в которой и без того не слишком просторно. Полиэтилен легко крепится на палатке с помощью бельевых прищепок, веревки, оттяжек самой палатки или воткнутых рядом с палаткой в землю веток. Если полиэтилена не хватает на всю палатку, можно накрыть только ту ее часть, в которой располагаются туловища спящих.

Вещи в таких палатках можно размещать внутри. Вещи достают из рюкзака и укладывают их в палатки. Мягкие вещи кладут под голову, можно по бокам. Рюкзаки и обувь оставляют возле входа в нутрии палатки.

Такие палатки сейчас используются очень редко. На смену им пришли более удобные в эксплуатации палатки.

Это современные туристические палатки, которые выпускают в данный момент или в последние годы. Эти палатки значительно отличаются от традиционных двухскатных брезентовых «домиков» о которых мы говорили раньше. Сейчас речь пойдет о каркасных палатках.

Каркасные палатки бывают: Одноместные, двухместные, трехместные, четырехместные, экстремальные, кемпинговые, зимние, тенты.

Современные туристические палатки отличаются от традиционных наличием упругого каркаса, отлично держащего форму и нередко вообще избавляющего туриста от необходимости пользоваться растяжками...

Пошаговая инструкция установки палатки

а) достаньте и расстелите на земле внутреннюю палатку вниз чёрным дном;

б) соберите дуги, вставив их части одна в другую, и положите их накрест;

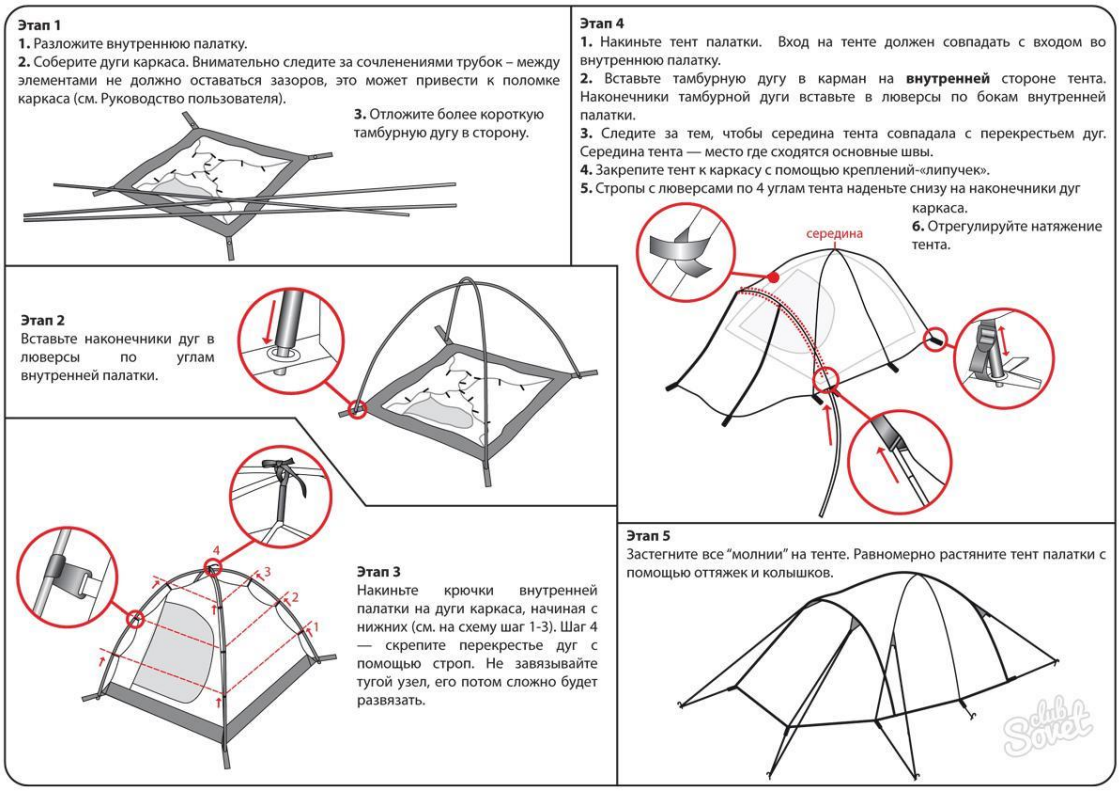
в) вставьте дуги в отверстия по углам внутренней палатки, а затем прикрепите внутреннюю палатку к дугам с помощью пластиковых крючков;

г) тент накиньте на каркас с внутренней палаткой и вставьте концы короткой стойки (если она есть) в карманы, расположенные на внутренней стороне тента;

д) с внутренней стороны тента закрепите застежки на дугах и застегните пряжки на углах палатки;

е) Закремпите палатку с помощью колышков, которые идут в комплекте.

ж) застегните все молнии на входах на внутренней палатке и тенте; на случай непогоды закройте вентиляционные окна, выкопайте канавку по периметру вокруг палатки, что помешает воде проникнуть вовнутрь.



Штормовые растяжки следует растягивать лишь в том случае, если палатка стоит на открытой местности. Если группа расположилась в лесу, где нет ветра, эти растяжки совершенно не нужны.

Примерный комплекс ППФП

Цель — подготовить организм к деятельности в зачетно-экзаменационный период.

Время — 12-15 минут.

Место — помещение, предварительно проветренное.

1.— о.с. 1-2 — руки в стороны ладонями к верху, прогнуться, глубокий вдох, 8-4 — вернуться в и.п. — выдох. Повторить 8-12 раз.

2.— руки на бедрах. Ходьба на месте, высоко поднимая колени — дыхание ритмичное. В течение 20-30 с.

3.— руки вверху. 1 — опуская руки вперед — Вниз, отвести их назад — полный вдох, 2 — вернуться в и.п. — вдох. Повторить 16 раз.

4.— о.с. 1 — левую ногу в сторону, левую руку на пояс, правую вверх, наклон влево — выдох, 2 — вернуться в и.п. — вдох, 3-4 — то же вправо. Повторить 8-12 раз.

5.— руки на бедрах. 1 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, смотреть вперед, 2 — вернуться в— вдох. Повторить 16 раз.

6.— о.с. 1-2 — присесть на носках, руки вверх — вдох, 3-4 — вернуться в и.п. — вдох. Повторить 12-16

7.— руки в стороны. 1 — взмах правой ногой, хлопок пол ногой — выдох, 2 — и.п. — вдох, 3-4 — то же левой ногой. По 12-16 раз каждой ногой.

8.— ноги врозь, руки за головой. 1-3 — три пружинистых поворота вправо — выдох, 4 — и.п. — вдох, 5— то же влево. По 8 раз в каждую сторону.

9.— ноги врозь. 1-2 — медленно через стороны поднять руки вверх — вдох, 3-4 — расслабить и «уронить» руки, полунаклон вперед — выдох. Повторить 8 раз.

10. Спокойный бег на месте с переходом на ходьбу — вдыхание углубленное, ритмичное. 1,5-2 минуты.

ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевая подготовка

Строевой расчет. Строи.

1. Что такое строй.

Строй – установленное уставом размещение военнослужащих, подразделений и

частей, для их совместного действия в пешем порядке и на машинах.

2. Что такое шеренга.

Шеренга – строй в котором военнослужащие размещаются один возле другого на

одной линии, на установленных интервалах.

3. Что такое фланг.

Фланг – правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя название

флангов не меняется.

4. Что такое фронт.

Фронт – сторона строя в которую военнослужащие обращены лицом (машины –

лобовой частью).

5. Что такое интервал.

Интервал – расстояние по фронту между военнослужащими, машинами,

подразделениями и частями.

6. Что такое дистанция.

Дистанция – расстояние в глубину между военнослужащими, машинами,

подразделениями и частями.

7. Что такое глубина строя.

Глубина строя – расстояние от первой шеренги (впередистоящего

военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего).

Расстояние от первой машины до позади стоящей машины.

8. Что такое двух шереножный строй.

Двух шеренговый строй – строй в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащему другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки положенной ладонью на плечо впередистоящего военнослужащего). Шеренги называют: «первой», «второй». При повороте строя название шеренги не меняется. Ряд – двое военнослужащих, стоящих в двух шеренговом строе в затылок один к другому.

9. Что такое колонна.

Колонна – строй в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машин) одно за другим на дистанции установленной уставом или командиром. Колонны применяются для подразделений и частей в развернутом или походном строю.

10. Что такое развернутый строй.

Развернутый строй – строй в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одно или двух шеренговом строю (в линию машин или колонн) на установленных уставом или командиром интервалах). Применяются для проведения проверок, смотров, а так же в других случаях.

11. Что такое походный строй.

Походный строй – строй в котором подразделения построены в колонну или подразделения в колоннах, построены одно за другим на дистанциях установленных уставом или командиром.

12. Виды развернутых строев отделений.

Развернутый строй может быть:

1) Двух шереножный.

2) В линию взводных колонн.

13. Виды походных строев отделений.

Походный строй может быть:

|В колонну по два.

|В колонну по три.

Строевая стойка. Повороты на месте

Повороты на месте выполняются по командам: "Напра-во!", "Нале-во!", «Кру-гом!»

Повороты кругом и налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке ноги; повороты направо - в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке ноги.

Повороты выполняются в два приема:

- первый прием - повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести массу тела на стоящую впереди ногу;
- второй прием - быстро приставить другую ногу.

Движение строевым шагом. Строевая стойка принимается по команде: «Становись, СМИРНО!».

По этой команде стоять прямо, без напряжения, ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать, плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.

Для отработки строевой стойки целесообразно отработать следующие подготовительные упражнения:

а) для выработки правильной постановки носков сапог

- по счету «раз» - носки ног свести вместе;

- по счету «два» - носки ног развести по линии фронта на ширину ступни. Выполнение этого подготовительного упражнения осуществляется

по команде «Носки свести, делай - РАЗ, носки развести, делай -«ДВА», носки свести, делай - «РАЗ» и т.д.».

Подавая команды, руководитель следит за шириной разведения носков и попутно исправляет допускаемые обучающимися ошибки.

Сначала упражнение выполняется несколько раз под общую команду, затем проверяется выполнение упражнения каждым студентом. После одиночной тренировки руководитель может принять попарную тренировку, для чего произвести расчет на первой и второй и скомандовать:

«Первые номера - налево, а вторые - направо». Затем - «Первые номера проверяют, вторые

выполняют - к попарной тренировке - ПРИСТУПИТЬ», а затем сам следит за тренировкой, исправляя недостатки и периодически меняя тренирующихся и контролирующих. Затем руководитель показывает второе подготовительное упражнение: приподнимание груди с подачей корпуса несколько вперед, подбиранием живота, развертыванием плеч и опусканием рук посередине бедер. Это упражнение отрабатывается в такой последовательности, как и предыдущие.

Разучивание этого подготовительного упражнения производится по команде: «Грудь - приподнять, живот подобрать, плечи развернуть, корпус тела подать вперед, делай - РАЗ, принять первоначальное положение, делай - ДВА».

Отработав подготовительные упражнения, руководитель приступает к слитной тренировке всех элементов строевой стойки, для чего подает команды: «Становись», «Смирно», или др. Команды, например: «Два шага вперед (назад) шагом марш», «Студент Петров, шаг вперед, шагом

- МАРШ» и т.д.

Для проверки правильного выполнения строевой стойки необходимо в ходе тренировки приказать студентам подняться на носки. Если строевая стойка была принята правильно, то все студенты взвода легко, без наклона

выполнят эту команду. Можно проверить правильность строевой стойки и поднятием носков. Руководитель подает команду:

«Поднять носки, делай - РАЗ». Те, кто принял правильно строевую стойку, носки поднять не смогут.

На месте, по команде «Смирно» быстро принять строевую стойку и не шевелиться.

Движение совершается шагом или бегом.

Движение шагом осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту. Размер шага - 70-80 см.

Движение бегом осуществляется с темпом 16 5-180 шагов в минуту. Размер шага - 85-90 см.

Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделениями торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при выходе военнослужащего из строя и при возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.

Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде **«Строевым шагом - марш!"** (в движении **"Строевым - марш!"**), а движение походным шагом - по команде **«Шагом -марш!".**

По предварительной команде надо подать корпус туловища слегка вперед, перенести массу его на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде - начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом (рис. 122, а) ногу с оттянутым вперед носком нужно выносить на высоту 15- 20 см от земли и ставить твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движения около туловища:

- вперед - сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони от туловища, а локоть находился на уровне кисти руки;

- назад - до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо,
- смотреть перед собой.

При движении походным шагом ногу следует выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около туловища (рис.122, 6).

При движении походным шагом по команде **«СМИРНО!»** надо перейти на строевой шаг, а при движения строевым шагом по команде **"Вольно!"** - на походный шаг.

Обозначение шага на месте производится по команде **"На месте, шагом - марш!"** (в движении - **"На месте!").** По этой команде шаг необходимо обозначать подниманием и

опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15-20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага.

По команде **«Прямо!»** подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Для прекращения движения подается команда. Например: **«Рядовой Алимов - стой!".**

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, надо сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.

Для изменения скорости движения подаются команды:

"Шире шаг!"; «Короче шаг!", «Чаще шаг», Полшага!", "Полный шаг!".

При перемещении одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда. Например:**«Рядовой Алимов. Два шага вправо (влево), шагом марш!».**

По этой команде надо сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага.

Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда. Например: **"Два шага вперед (назад), шагом - марш!".** По этой команде нужно сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу. При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Повороты в движении

Движение совершается шагом или бегом.

Движение шагом осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту. Размер шага - 70-80 см.

Движение бегом осуществляется с темпом 165-180 шагов в минуту. Размер шага - 85-90 см.

Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.

Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде 'Строевым шагом - МАРШ' (в движении 'Строевым - МАРШ'), а движение походным шагом - по команде 'Шагом - МАРШ'.

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед -

сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад - до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела.

При движении походным шагом по команде 'СМИРНО' перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде 'ВОЛЬНО' идти походным шагом.

Повороты в движении выполняются по командам:

"Нале-во!", «Напра-во!» "Кругом - марш!".

Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде надо сделать шаг с левой (правой) ноги, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде нужно сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага впереди немного влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три). При поворотах движение руками производится в такт шага.

Отдание воинского приветствия на месте и в движении

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю надо повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра пройдя начальника (старшего),

одновременно с постановкой левой ноги на землю голову надо держать прямо, а правую руку опустить.

При обгоне начальника (старшего) воинское приветствие выполняется с первым шагом обгона. Со вторым шагом голову надо держать прямо и правую руку опустить.

Если у военнослужащего руки заняты ношей, воинское приветствие выполняется поворотом головы в сторону начальника (старшего).

Перестроение отделения(взвода).

Походное построение отделения может быть в колонну по одному или в колонну по два.

Построение отделения в колонну по одному (по два) на месте производится по команде **"Отделение, в колонну по одному (по два) становись!"**. Приняв строевую стойку и

подан команду, командир отделения становится лицом в

сторону движения, а отделение выстраивается согласно штату, как показано на рис. 130 и 131.

Перестроение из развернутого строя в колонну осуществляется поворотом отделения направо по команде **"Отделение, напра-во!".**

При повороте двухшереножного строя командир отделения делает полшага вправо.

Перестроение из колонны в развернутый строй осуществляется поворотом отделения налево по команде **"Отделение, нале-во!".** При повороте отделения из колонны по два командир делает полшага впёред.

Перестроение отделения из колонны по одному в колонну по два осуществляется по команде **"Отделение, в колонну по два - шагом - марш!"** (на ходу - **марш!**) По исполнительной команде командир отделения (направляющий) идет в полшага, вторые номера, выходя вправо, в такт шага занимают свои места в колонне, как показано на рис. 131; отделение идет в полшага до команды или "Отделение - стой!".

Перестроение отделения из колонны по два в колонну по одному производится по команде **"Отделение, в колонну по одному шагом - марш**!" (на ходу - **"Марш!").** По исполнительной команде командир отделения (направляющий) идет полным шагом, а остальные - в полшага; по мере освобождения места вторые номера в такт шага заходят в затылок первым и продолжают движение полным шагом.

Для перемены направления движения колонны подаются команды: "Отделение, правое (левое) плечо вперед - марш!" (направляющий идет налево (направо) до команды остальные следуют за ним); "Отделение, за мной - марш (бегом - марш)!"; отделение следует за командиром.

|

Отделение (взвод) в походном строю.

Походное построение отделения может быть в колонну по одному или в колонну по два.

Построение отделения в колонну по одному (по два) на месте производится по команде **"Отделение, в колонну по одному (по два) становись!"**. Приняв строевую стойку и

подан команду, командир отделения становится лицом в

сторону движения, а отделение выстраивается согласно штату, как показано на рис. Перестроение из развернутого строя в колонну осуществляется поворотом отделения направо по команде **"Отделение, напра-во!".**

При повороте двухшереножного строя командир отделения делает полшага вправо.

Перестроение из колонны в развернутый строй осуществляется поворотом отделения налево по команде **"Отделение, нале-во!".** При повороте отделения из колонны по два командир делает полшага впёред.

Перестроение отделения из колонны по одному в колонну по два осуществляется по команде **"Отделение, в колонну по два - шагом - марш!"** (на ходу - **марш!**) По исполнительной команде командир отделения

(направляющий) идет в полшага, вторые номера, выходя вправо, в такт шага занимают свои места в колонне, как показано на рис. 131; отделение идет в полшага до команды или "Отделение - стой!".

Перестроение отделения из колонны по два в колонну по одному производится по команде **"Отделение, в колонну по одному шагом - марш**!" (на ходу - **"Марш!").** По исполнительной команде командир отделения (направляющий) идет полным шагом, а остальные - в полшага; по мере освобождения места вторые номера в такт шага заходят в затылок первым и продолжают движение полным шагом.

Для перемены направления движения колонны подаются команды: "Отделение, правое (левое) плечо вперед - марш!" (направляющий идет налево (направо) до команды остальные следуют за ним); "Отделение, за мной - марш (бегом - марш)!"; отделение следует за командиром.

Огневая подготовка

Подготовительные упражнения при обучении стрельбе по круглым мишеням

Упражнение 1

Это упражнение является тренировочным и используется на начальном этапе обучения. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Рекомендуется как начинающим, так и опытным стрелкам для выработки и поддержания автоматизма и постоянства усилия и мест удержания оружия.

Упражнение выполняется в заданном для стрельбы положении. Стрелок принимает изготовку без прицеливания, обращая внимание на постоянство мест удержания винтовки и постоянство усилия удержания.

После освоения правильной изготовки надо тренироваться в длительности изготовки, постепенно увеличивая время удержания винтовки до утомления (но не переутомления). Это упражнение будет способствовать

увеличению статической выносливости позы для стрельбы, а значит, повышению мастерства стрельбы. Затем следует изготовка с прицеливанием.

Рекомендуется применение удлинителя прицельной линии.

Изготовка для стрельбы из винтовки сидя за столом или около стойки с опорой локтями на стол или стойку

Эта изготовка является самой простой и удобной для начального обучения пулевой стрельбе из винтовки. Положение тела стрелка наиболее привычное, не требуется никакого напряжения, устойчивость винтовки и рук наибольшая, а заряжание оружия самое удобное.

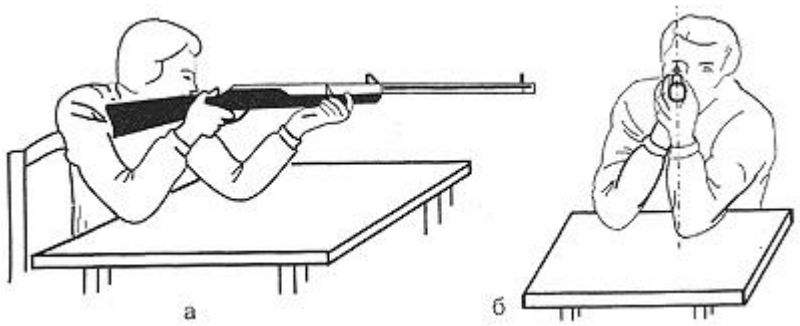


Рис. 1. *Изготовка для стрельбы сидя за столом:*

а – вид сбоку;

б – вид спереди

Стрелок садится за стол или становится около стойки, выбирая наиболее удобную для себя позу. Все тело несколько повернуто вправо от линии прицеливания. Рекомендуется при стрельбе слегка прислоняться грудью к ребру стола или стойки, но при этом сохранять свободную позу с минимальным напряжением грудных мышц.

Винтовку надо взять правой рукой за шейку ложи так, чтобы большой палец обхватил шейку ложи слева-сверху, а остальные три пальца – слева-снизу. Левой рукой взять цевье ложи снизу так, чтобы большой палец обхватывал левый бок цевья, а остальные четыре пальца обхватывали цевье с правого бока. Винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони, ближе к большому пальцу. Затем надо наклониться над столом и опереться на него локтями. При этом левые локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться под винтовкой или

несколько левее – в зависимости от телосложения стрелка. Правый локоть располагается сбоку, ближе к себе. Винтовку надо вставить затыльником в выемку правого плеча и прижать к нему. Голову опустить на приклад так, чтобы она всем весом опиралась на гребень приклада, а мышцы шеи не напрягались. Глаза по возможности смотрят прямо в прицел.

Ноги стрелок располагает так, как ему удобно, примерно на ширине плеч.

Самоконтроль принятого положения производится 2–3 раза. Он заключается в том, что после принятия данного положения стрелок закрывает глаза на несколько секунд, затем открывает их и проверяет совмещение точек наводки винтовки и прицеливания. Если оказалось, что ровная мушка винтовки не совпадает с точкой прицеливания, то надо уточнить наводку винтовки, не нарушая систему «стрелок – оружие», т.е. не сдвигая винтовку относительно тела стрелка.

Если точка наводки винтовки оказалась сбоку по отношению к точке прицеливания, то надо повернуть все тело вместе с винтовкой вокруг вертикальной оси, проходящей через точку опоры левого локтя, до совмещения точки наводки винтовки с точкой прицеливания.

Если точка наводки винтовки оказалась ниже (выше) точки прицеливания, то надо немного отодвинуться (придвинуться) со стулом от стола или встать немного дальше (ближе) от стойки, но не сдвигать с места локти.

Учебный удлинитель прицельной линии оружия

Учебный удлинитель предназначен для выработки навыков лучшей устойчивости оружия во время тренировки в стрельбе. Он представляет собой деревянный стержень длиной 300 мм с высокой и широкой мушкой на дальнем конце. Ближний конец – направляющая – изготавливается диаметром 4,3 мм, чтобы она вставлялась в канал ствола с дульной части. При этом длина прицельной линии увеличивается на 300 мм. Поэтому при неточностях прицеливания мушка удлинителя даст отклонение на 70%

больше, чем мушка оружия, что будет заметно самому стрелку. Устойчивость оружия будет быстро расти. Высоту мушки удлинителя надо сделать примерно 20 мм, чтобы мушка оружия не загораживала мушку удлинителя. Ширину мушки удлинителя следует сделать около 5 мм, чтобы она занимала ширины прорези прицела. Окрасить ее нужно в черный цвет.

Упражнение 2

Контроль однообразия прицеливания из винтовки. Контроль однообразия прицеливания с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания

Это упражнение можно проводить с ожидающей сменой в другом помещении.

Винтовка жестко закрепляется в прицельном станке. На дистанции 5 (10) м вывешивается белый лист бумаги размером приблизительно 400?300 мм или более. Около него находится помощник – один из учащихся с ручной указкой контроля прицеливания и карандашом.

Преподаватель без учеников наводит винтовку со станком в лист бумаги (но не в середину), а затем прицеливается и дает команды помощнику двигать указку по листу бумаги: «Выше», «Ниже», «Правее», «Левее». Когда указка расположится рядом с нижним краем черного круга – «яблочком» точно на линии прицеливания «с просветом», руководитель дает команду: «Отмечай!», и помощник через центральное отверстие в указке ставит карандашом точку на бумаге. Эта точка будет контрольной для обучаемых стрелков.

После того как помощник уберет указку, учащиеся по одному подходят к прицельному станку с винтовкой, смотрят в прицел и дают необходимые команды помощнику о перемещении указки. После команды: «Отмечай!» помощник делает отметку карандашом. Затем первый стрелок еще два раза наводит указку. Поставив три точки наводки указки, помощник соединяет их прямыми линиями. Получается треугольник рассеивания наводки указки

стрелком. Чем меньше этот треугольник, тем точнее умеет прицеливаться стрелок.

Для оценки этого упражнения на указке надо вырезать оценочные отверстия диаметрами 1,5, 3,0 и 10,0 мм.

Помощник накладывает указку на треугольник рассеивания наводки указки стрелка, подбирая наименьшее оценочное отверстие, в которое умещается весь треугольник. При этом треугольник рассеивания стрелка должен примерно совмещаться с контрольной точкой наводки преподавателя, хотя в отдельных случаях этого может и не быть. Самое главное – выработать у начинающих стрелков однообразие прицеливания.

Ручная указка контроля прицеливания для начинающих стрелков

Ручная указка предназначена для тренировки навыков прицеливания. Изготавливается диск диаметром около 100 мм из тонкого листа металла, пластика и т.п. В середине диска наклеивается черный круг от мишени. В центре просверливается отверстие диаметром 1–2 мм для отметки карандашом контрольных точек прицеливания. На краю диска делается три оценочных отверстия диаметрами 1,5, 2,5 и 5 мм для дистанции 5 м. При стрельбе на 10 м отверстия следует сделать в два раза больше. С другого края диска крепится рукоятка длиной 300 мм.

Упражнение 3

Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М.А. Иткиса

Данное упражнение развивает и закрепляет координацию движений стрелка. Он принимает заданную изготовку к стрельбе, прицеливается в прямую крестообразную мишень. Затем медленно и плавно передвигает ровную мушку по мишени вверх – вниз и слева направо, останавливаясь посредине. Преподаватель контролирует точность наводки оружия по ортоскопу (описание ортоскопа см. ниже). То же самое надо проделать по диагональной крестообразной мишени, а затем по кольцеобразной. Задание – удержание ровной мушки с наименьшими колебаниями. Данные размеры мишеней

рекомендуются для дистанции 5 м для начинающих стрелков. Чем выше мастерство стрельбы, тем меньше должны быть размеры мишеней.

Фигурные мишени М.А. Иткиса

Нарисовать данные мишени на листе бумаги согласно рисунку и закрепить на стене около основных мишеней. Для начинающих стрелков размеры увеличенные, для разрядников – уменьшенные.

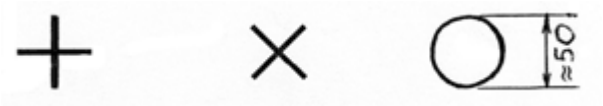


Рис. 2. *Фигурные мишени М.А.Иткиса*

Магнитный прибор контроля наводки пневматического оружия типа ИЖ38 (ортоскоп)

Ортоскоп изготавливается путем переделывания из заводского прибора. Для этого надо выпрямить кронштейн его крепления так, чтобы он плотно прилегал к левой стороне оружия. Затем отпилить лишнюю часть кронштейна, оставив конец 40 мм. Сформировать ферритовый магнит и приклеить его (использовать клей «БФ6», «Момент» и др.). Полученный прибор устанавливается сверху на заднюю часть ствольной коробки и удерживается на ней достаточно прочно силой магнитного поля. Снимается прибор с небольшим усилием одной рукой.

Упражнение 4

Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 мин. и более; самоконтроль изготовки

Принять заданную изготовку для стрельбы с винтовкой или ее макетом, прицелиться в мишень, задержать дыхание и закрыть глаза примерно на 10 сек. Затем открыть глаза и проверить точность совпадения точки наводки винтовки и точки прицеливания. Как правило, эти точки не совпадают. Надо постараться выяснить, изза каких групп мышц и суставов произошло отклонение винтовки.

После этого найти такое изменение положения частей тела, чтобы изготовка была более устойчивой, т.е. с минимальным мышечным напряжением. Повторить это упражнение несколько раз, увеличивая время закрывания глаз примерно до 20 сек. и добиваясь большей точности положения частей тела без визуального корректирования.

Изготовка для стрельбы из винтовки стоя без опоры

Это положение является самым трудным, так как у стрелка имеются только две точки опоры – они весьма удалены от центра тяжести системы «стрелок – оружие». Поэтому надо предварительно хорошо усвоить приемы стрельбы сидя за столом. Сначала надо отработать приемы изготовки в положении стоя без прицеливания, а затем уже приступить к отработке всех элементов стрельбы. Только после этого можно приступать к практической стрельбе. Начинать стрелять рекомендуется по белому листу бумаги, чтобы не выработалась вредная привычка дергать спусковой крючок.

В дальнейшем необходимо продолжать тренировки в положении стоя без стрельбы, что позволит укрепить специальную физическую подготовку стрелка и повысить устойчивость системы «стрелок – оружие» во время выстрела.

Для стрельбы стоя надо встать около линии огня, не наступая на нее, примерно вполоборота направо по отношению к линии прицеливания. Ноги прямые, ступни примерно на ширине плеч или несколько уже, тяжесть тела распределена поровну на обе ноги, но есть небольшой наклон тела к носкам; туловище немного прогнуть назад, чтобы компенсировать тяжесть винтовки; носки раздвинуты без напряжения в удобном для стрелка положении.

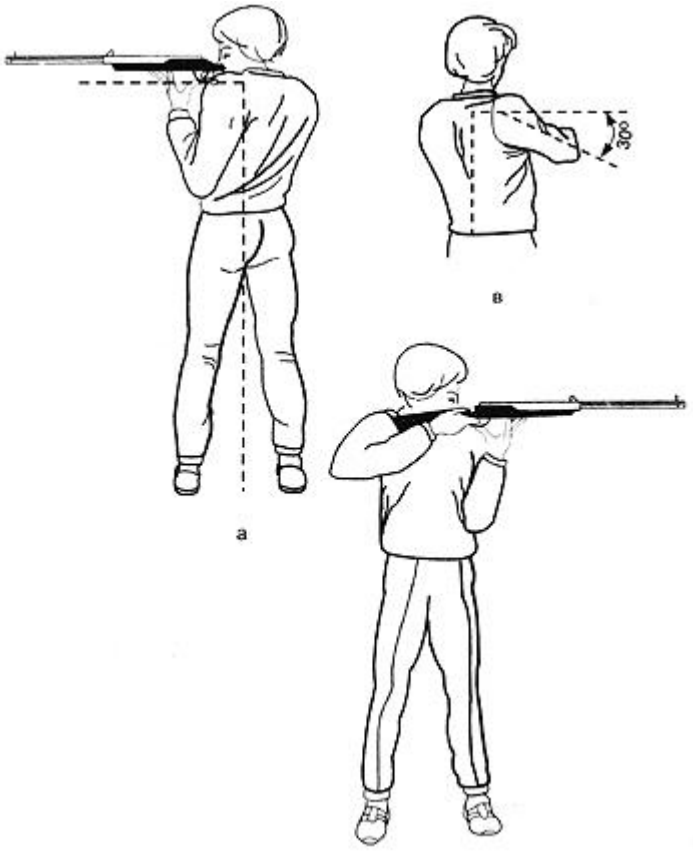


Рис. 3. *Изготовка для стрельбы стоя:*
а – вид слева сзади;
б – вид справа спереди;
в – вид сзади

Зарядив винтовку, стрелок производит ее прикладку. Для этого, удерживая винтовку правой рукой за шейку приклада, надо взять левой рукой за цевье под прицелом и вставить затыльник приклада в выемку правого плеча. В зависимости от телосложения или прижать локоть левой руки к грудной клетке и животу, или опереться локтем на тазобедренный сустав.

Поднять правый локоть до положения ниже горизонтального примерно на 30 см и удерживать его во время стрельбы без напряжения. Затем кистью левой руки поддержать винтовку внизу.

Применяются четыре способа поддержки винтовки снизу кистью левой руки.

Первый способ – винтовка поддерживается на всех выпрямленных пальцах ногтевыми фалангами. Большой палец поддерживает винтовку под спусковой скобой, а остальные четыре пальца, собранные вместе, противостоят большому и поддерживают спередиснизу цевье ложи.

Второй способ – большой палец так же находится под спусковой скобой, а остальные четыре пальца, собранные вместе, прижаты к ладони так, что цевье ложи будет лежать на средних фалангах.

Третий способ – пальцы левой руки сжаты, но ладонь раскрыта. Средние фаланги поддерживают цевье ложи, а ладонь – спусковую скобу.

Четвертый способ – пальцы левой руки сжимаются в кулак, и цевье винтовки лежит на основных фалангах пальцев.

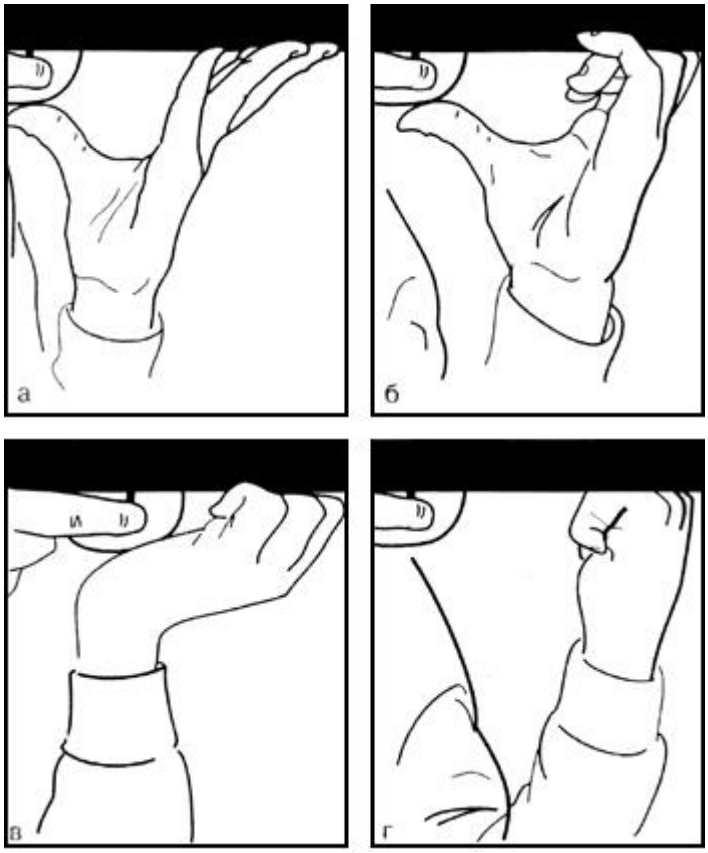


Рис. 4. *Способы поддержания винтовки при стрельбе стоя: а – на выпрямленных пальцах ногтевыми фалангами; б – средними фалангами пальцев; в – средними фалангами и раскрытой ладонью;*

г – основными фалангами пальцев, сжатых в кулак

Каждый стрелок должен выбрать для себя наиболее удобный для него способ поддержки винтовки при стрельбе стоя без опоры и отрабатывать его.

Самоконтроль изготовки для стрельбы стоя

Самоконтроль изготовки заключается в том, что стрелок проверяет правильность угла поворота корпуса к мишени, постановку ног и положение пальцев левой руки. Когда все эти элементы изготовки будут отработаны, после каждого нового заряжания поднятая винтовка окажется наведенной точно в цель.

Самоконтроль производятся следующим образом. После изготовки и прицеливания стрелок закрывает глаза на несколько секунд. При этом его тело несколько расслабляется. Когда стрелок откроет глаза, винтовка будет направлена в точку прицеливания, если изготовка была правильной. Но если она была неточной, винтовка окажется направленной в сторону, так как во время закрывания глаз тело приняло менее напряженную позу. Для уточнения изготовки в таком случае надо переставить ступни ног. Если винтовка оказалась направленной ниже (выше) точки прицеливания, то надо придвинуть (отодвинуть) пальцы левой руки, поддерживающие цевье винтовки.

При стрельбе стоя во время предварительной и подготовительной фаз выстрела не рекомендуется сразу реагировать на отклонения мушки от точки прицеливания – надо сохранять выдержку и спокойствие.

Упражнение 5

Тренировка в стрельбе без пуль из винтовки

Задание – координация всех подготовительных действий стрелка: удержание винтовки, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания, координация всех действий при стрельбе.

Изготовиться для стрельбы и прицеливаться в мишень. Удерживать наводку винтовки в течение 2–10 мин. в зависимости от подготовки стрелка. При этом приклад винтовки все время находится в выемке плеча, руки

устойчиво держат винтовку, положение ведущего глаза относительно прицела фиксируется прижатой к прикладу щекой.

Дыхание ровное и неглубокое. Через равные промежутки времени дыхание надо задерживать на полувдохе на 7–10 сек. для выработки полного автоматизма однообразного и плавного нажатия на спусковой крючок.

Повторить то же самое с прицеливанием с помощью учебного удлинителя прицельной линии.

Это упражнение повышает специальную физическую выносливость стрелка и дает значительное улучшение результатов стрельбы.

Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет проводится на основании знания теоретического материала и сдачи контрольных нормативов за прошедший семестр. Студенты, не имеющие задолженностей по темам семестра, получают оценку «автоматом» на основании оценок за контрольные нормативы практической части предмета.